

**Аннотация**  
**на дополнительную общеразвивающую программу «Первые шаги в каратэ-до»**  
**ссылка**

**Разработчик:** Мустафаев Вагиф Русланович, педагог дополнительного образования Муниципального автономного образовательного учреждения города Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества».

**Титульный лист программы** служит источником библиографической информации, необходимой для идентификации программы, где прописано:

- наименование вышестоящего органа управления: департамент образования администрации г. Иркутска
- наименование образовательной организации: МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»;
- гриф принятия программы: решение методического совета МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества», протокол № 1 от 06.09.2022;
- гриф утверждения программы: утверждена приказом по Учреждению от 06.09.2022 №105/2-ОД.

### **Структура программы**

Программа состоит из основных элементов: пояснительной записки, комплекса основных характеристик образования, комплекса организационно-педагогических условий, иных компонентов.

#### **1. Пояснительная записка**

Программы обосновывает значимость (актуальность) и педагогическую целесообразность программы, её отличительные особенности, цели и задачи, адресат и срок освоения программы, режим занятий, форму обучения, особенности организации образовательной деятельности.

##### **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 и 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.

**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 отличие от других единоборств, с дошкольного возраста. Первостепенным в реализации программы является физическое и духовное совершенствование каждого ребенка посредством каратэ-до.

#### **1.4. Отличительные особенности программы**

Уровень программы – ознакомительный для 1-го года обучения, базовый для 2-го года обучения. Особенность программы в том, что:

- её содержание имеет оздоровительный характер;
- способствует развитию физических способностей у детей;
- прививает у детей интерес к физкультурно-спортивной деятельности;
- не требует от детей высших спортивных достижений;
- методика обучения основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности учащихся;
- в процессе обучения формируются

При реализации программы используется деятельностный подход в обучении, современные образовательные технологии, активные методы обучения.

#### **1.5. Цель и задачи программы.**

**Цель:** развитие физических способностей, умений выполнять приёмы техник каратэ-до. **Задачи** представлены по годам обучения.

##### **1 год обучения**

###### **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).

###### **Развивающие.**

*Развивать:* физические способности, выносливость; ориентироваться в пространстве, выполнять несложные физические упражнения; выполнять программу 10-9 кю, в том числе: ката, кумитэ, кихон.

##### **2 год обучения.**

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

**Развивающие.** *Развивать у учащихся:* физические способности; умения и навыки: физические упражнения с большой нагрузкой; несложные приемы программы 8 и 7КЮ, 6-

5 КЮ, в том числе: ката, кумитэ, кихон.

**Воспитательные для 1-го и 2-го годов обучения.** *Способствовать*

*воспитанию:* стремления к здоровому и безопасному образу жизни; выдержки, выносливости, настойчивости, уверенности в себе; уважения к старшим; представления о значении каратэ-до для укрепления здоровья человека (духовного, физического, социального и психического); *формированию* коммуникативной компетентности.

### **1.6. Адресат программы**

На программу принимаются дети 5-8 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Количество учащихся в группе: от 12 до 20 человек с учётом требований по выполнению муниципального задания. Состав группы – постоянный разновозрастной. При таком комплектовании групп можно организовать систему наставничества: старшие помогают младшим. Содержание программы позволяет учитывать возрастные и психологические особенности детей.

### **1.7. Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 2 года, 72 недели, 18 месяцев, 432 часа. В дни летних каникул реализуется краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа за рамками настоящей программы.

### **1.8. Формы 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 образовательного процесса**

Образовательная деятельность организована в традиционной форме. Занятия проводятся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Образовательная деятельность организована в соответствии с учебным планом. Программа практико-ориентированная, рассчитана на групповые занятия. С высокомотивированными учащимися предусмотрена индивидуальная работа в процессе групповой работы. Программа предусматривает самостоятельную работу учащихся в домашних условиях – отработка приёмов каратэ. Практические занятия предусматривают работу в парах, в микрогруппах. Для создания развивающей образовательной среды на учебных занятиях используются активные методы обучения: мастер-класс, соревнования, тренировочные упражнения, показательные выступления, а также современные образовательные технологии: личноно – ориентированная технология, технология развивающего обучения. *Методическое описание программы представлено в п.3.4. программы.* В ходе реализации программы проводится входной и текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация. *Подробно контроль и аттестация представлены в п.3.3 программы.*

## **2. Комплекс основных характеристик образования**

### **2.1. Объём программы**

Общий объём программы - 432 часа, из них: 1 год обучения - 216 часов; 2 год обучения - 216 часов.

### **2.2. Содержание программы**

**1 год обучения.** Раздел 1. Теория – 6 часов (теория).

Раздел 2. Специальная физическая подготовка – 100 часов (практика). Раздел 3. Техническая подготовка – 74 часа (практика).

Раздел 4. Психологическая подготовка – 20 часов (теория – 4 часа, практика – 16 часов). Раздел 5. Участие в соревнованиях – 14 часов (практика).

Раздел 6. Итоговое занятие – 2 часа (практика).

**2-ой год обучения.** Раздел 1. Теория – 6 часов (теория)

Раздел 2. Специальная физическая подготовка – 80 часов  
(практика) Раздел 3. Техническая подготовка – 110 часов  
(практика)  
Раздел 4. Участие в соревнованиях – 18 часов  
(практика) Раздел 5. Итоговое занятие – 2 часа  
(практика)

### 2.3. Планируемые результаты

**1 год обучения.** *Знания:* истории и традиций каратэ-до; программы 10-9 кю; техники безопасности; терминологии каратэ. *Умения и навыки:* ориентироваться в пространстве, выполнять несложные физические упражнения; выполнять программу 10-9 кю, в том числе: ката, кумитэ, кихон.

**2 год обучения.** *Знания:* традиций каратэ-до, культурные традиции стран Юго-Восточной Азии; программы 8-7 кю, 6-5 КЮ; терминологии каратэ; техники безопасности. *Умения и навыки выполнять:* физические упражнения с большой нагрузкой; несложные приемы программы 8 и 7КЮ; программу 8-7 КЮ, 6-5 КЮ, в том числе: ката, кумитэ, кихон.

**3. Комплекс организационно-педагогических условий.** Включает учебный план; календарный учебный график; виды контроля и аттестации и оценочные материалы; методические материалы, иные компоненты, которые включают: условия реализации программы; список литературы, приложения, календарно-тематический план.

**3.1. Учебный план** составлен в соответствии с содержанием, включает: разделы, темы, количество часов на раздел, тему, которые распределяются на теорию и практику. В учебном плане прописана формы промежуточной, итоговой аттестации в соответствии с п.3.3 программы.

**3.2. Календарный учебный график** (далее – КУГ) включает количество учебных недель 36; количество часов на одну группу на каждый месяц в зависимости от количества недель в месяце и расписания; форму промежуточной и итоговой аттестации. Форма промежуточной/итоговой аттестации указана в соответствии с учебным планом и пунктом 3.3. программы.

### 3.3. Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы

Данный структурный элемент содержит формы и виды контроля, аттестации: входной и текущий контроль, его формы. Формы контроля и аттестации определяет педагог с учётом планируемых результатов и содержания программы. *Входной контроль* – справка о состоянии здоровья, тестирование физических способностей каждого ребёнка. Формы текущего контроля конкретизированы в календарно-тематическом плане. *Для текущего контроля* используются такие формы контроля как наблюдение, беседа, практические упражнения – выполнение элементов техник, техник, сдача нормативов по СФП и ОФП. Оценочный материал теоретической подготовки к промежуточной аттестации составлен с учётом изученных разделов и тем за первый год обучения, итоговой аттестации – за весь период обучения. *Теоретическая подготовка* – собеседование, *практическая подготовка* – сдача нормативов, упражнения по техникам каратэ. Оценочные материалы для входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации представлены в приложении 1 п.3.5.3. программы [ссылка](#). Критерии оценки планируемых результатов соответствуют планируемым результатам, представлены в приложении. Критерии оценки планируемых результатов представлены в приложении 2 п.3.5.3 программы [ссылка](#). Результаты мониторинга планируемых результатов фиксируются в листах диагностики в приложении 3 п.3.5.3 программы [ссылка](#). Учащиеся, освоившие программу, получают документ установленного образца в Учреждении. *При использовании дистанционных образовательных 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 планируемых результатов.

**3.4. Методические материалы.** В данном структурном элементе описываются методы обучения, педагогические технологии, используемые педагогом при организации образовательной деятельности; виды и типы учебных занятий; алгоритм учебного занятия. Также представлен учебно-методический комплекс программы. Учебно-методический комплекс представлен официальными изданиями по каратэ, личными методическими материалами, в т.ч. оценочными материалами.

**3.5. Иные компоненты.** В этот раздел входят:

**3.5.1. Условия реализации программы.** В условиях реализации прописаны материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение программы.

**3.5.2. Список литературы** содержит список основной и дополнительной литературы, используемый педагогом при подготовке к занятиям. Данную литературу могут использовать учащиеся и их родители при подготовке к учебным занятиям в домашних условиях.

**3.5.3. Приложения.** Данный раздел включает приложения к программе: Приложение 1. Оценочные материалы к входному контролю, промежуточной аттестации и итоговой аттестации. Приложение 2. Критерии оценки планируемых результатов. Приложение 3. Листы диагностики.

**3.5.4. Воспитательный компонент программы.** Данный раздел включает описание воспитательного процесса в ходе образовательной деятельности и вне учебных занятий; в этом разделе определены личностные качества учащихся, которые формируются в процессе воспитания, направления, методы, формы и принципы воспитания.

**3.5.5. Календарно-тематический план.** Календарно-тематический план включает дату проведения учебных занятий, дату корректировки, название разделов и тем в соответствии с учебным планом, количество часов на разделы и темы, а также формы текущего контроля (тематические), промежуточной и итоговой аттестации.