

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Калининграда
Дворец творчества детей и молодежи «Янтарь»

Утверждаю
Директор МАУДО ДТД и М «Янтарь»
 А.И. Толмачева
«31» мая 2022 года
(приказ от 31.05.2022 г. №29-о)

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Всестилевое каратэ»**

Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Солдатов А.С.
педагог дополнительного образования

Согласовано на заседании
педагогического совета
«31» мая 2022 года
Протокол №2

г. Калининград
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Всестилевое каратэ**» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. За последние двадцать лет большую популярность завоевало киокушинкай каратэ – один из самых молодых и наиболее сильных видов единоборств, сочетающий в себе силу, ловкость, отличную координацию, быстроту и смелость. В этом стиле объединены самые значительные достижения японского каратэ, а также других восточных боевых искусств. Результатом такой эклектики стала усовершенствованная система боевой и психологической подготовки спортсменов, превосходящая по своей эффективности легшие в ее основу стили.

Отличительная особенность программы.

Способствование всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования физической культуры через апробирование и сочетание различных стилей каратэ. Владение техниками на должном уровне позволяет ребенку чувствовать себя самостоятельным, принимать участие в рейтинговых соревнованиях. Слагаемыми физической культуры и каратэ являются всегда актуальные для ребенка и семьи показатели: здоровье, физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Адресат программы. Программа ориентирована на учащихся (девочек и мальчиков) школьного возраста. Прием в секцию каратэ ведется с 5 летнего возраста и старше. Зачисление детей в группы спортивно – оздоровительные и начальной подготовки ведется при наличии медицинского заключения о допуске к занятиям.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения программы- 3 года.

На полное освоение программы требуется 936 часов.

Форма обучения-очная (допускается в режиме самоподготовки, дистанционно).

Особенности организации образовательного процесса

В коллектив принимаются мальчики и девочки с разным уровнем подготовки. Однако, формируя детей в отдельные учебные группы, целесообразно учитывать имеющиеся навыки, возраст, наличие других занятий в дополнительном образовании, чтобы оптимально предусмотреть нагрузку и дифференцировать учебное содержание. Обязательным условием является наличие медицинской справки о состоянии здоровья и допуске к занятиям каратэ.

Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп 8-30 человек, постоянный, сформированных в группы одного возраста.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Первый год обучения, 312 часов – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа;

Второй год обучения, 312 часов - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа;

Третий год обучения, 312 часов - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Педагогическая целесообразность программы.

Каждое занятие спортом должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждой тренировке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры, каратэ и здоровом образе жизни. Выработанные навыки и интерес учащихся к занятиям определяет достижение поставленных педагогических задач.

Практическая значимость программы заключается в обучении детей таким видам спортивной деятельности, которые они могут использовать для развития и укрепления здоровья, продолжения освоения техники каратэ на более глубоком уровне.

Ведущие теоретические идеи.

Каждое занятие спортом должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждой тренировке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Вместе с тем отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является больший акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры, каратэ и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должны стать выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность ученика к определенным спортивным способностям и содействовать развитию этих способностей ребенка.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) Добиться стойкого желания у учащегося заниматься каратэ.

Цель программы: формирование физически развитой, нравственно целостной личности через активные занятия спортом, освоение теории и методики каратэ.

Задачи программы:

Образовательные:

- овладение техникой движений
- отработка механизмов выполнения движений в статике и в движении
- отработка целостного выполнения приемов
- формирование теоретических знаний

Развивающие

- развитие психических процессов (представления, памяти, мышления)
- привитие стойкого интереса к занятиям каратэ
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня,
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время;

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам
- воспитание гигиены здоровья

Принципы отбора содержания.

Главной целью педагога является не только формирование у детей практических умений и навыков, но и создание возможностей творческого развития, и в результате этого формирование эстетической, нравственной и танцевальной культуры.

Реализация программы осуществляется на основе следующих *принципов*:

1. **Наглядность.** Показ физических упражнений и элементов танца, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
2. **Доступность.** Обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности танцора.
3. **Систематичность.** Регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.
4. **Развивающий и воспитывающий характер обучения.** Обучение направлено на формирование не только знаний, умений и навыков, но и определённых нравственных и эстетических качеств, которые служат основой выбора жизненных идеалов и социального поведения.

Основные формы и методы:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды (2 раза в год).

Планируемый результат

Первый год обучения

Учащиеся должны знать

- первичную терминологию, историю развития каратэ

- правила безопасности при выполнении контактного вида единоборства – каратэ

Учащиеся должны уметь

- выполнять упражнения в статике
- выполнять упражнения в движении
- комментировать свои действия и их последовательность

Планируемый результат

Второй год обучения

- названия элементов, выполняемых в статике
- названия элементов, выполняемых в движении
- правила безопасности при выполнении целостного приема каратэ в аудитории

Учащиеся должны уметь

- самостоятельно регулировать нагрузку при выполнении упражнений
- сопровождать выполнение упражнений «ката» специальными терминологическими обозначениями
- выступать на соревнованиях в своей возрастной категории

Планируемый результат

Третий год обучения

Учащиеся должны знать

- все правила соревнований и нормы физической подготовки к ним
- теоретические основы ежедневной физической нагрузки спортсмена

Учащиеся должны уметь:

- выступать на соревнованиях в своей возрастной категории
- выполнять самостоятельно блоки, стойки, удары, комбинировать целостный прием
- осуществлять самоанализ

Механизмы оценивания результатов программы

В целях контроля и оценки результативности занятий и умений учащихся в конце первого полугодия и в конце учебного года проводятся:

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)
- контрольные поединки (кумитэ)
- задания на время и на выносливость (Планка, стойка на кулаках и т.д.)
- знания терминологии
- гибкость, растяжка (шпагаты, бабочка, нога за голову и т.д.)

Формы подведения итогов реализации программы

Оценка результата обучения осуществляется в форме контрольно-зачетных занятий, соревновательных выступлений, оценки индивидуальных достижений. Входное, промежуточное, итоговое оценивание знаний и навыков учащихся по

десятибалльной шкале (оценочный лист прилагается). Для осуществления механизма оценивания результатов применяются методы наблюдения, тестирования, опроса и выполнение самостоятельных практических работ.

Оценочные материалы

Педагог: _____ Группа _____

По итогам учебного года

Градации оценки: десятибалльная шкала оценивания

Фамилия, имя	Пояс		Квалификационные упражнения				О Ф П	теория	мотива ция	ТП
	имеет	сдает	стойк и	удары руками	удары ногами	блоки				
ИТОГО:										

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

– приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

– Устав учреждения

– Положение о порядке организации образовательной деятельности

– Положение об аттестации обучающихся

Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения;

- мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
	Раздел «Общие основы и теории каратэ»				0	Опрос, практическая работа.
1.	История возникновения и развития каратэ	4	4	-	0	практическая работа.
	Раздел "Основные составляющие киокушинкай каратэ-до"				0	практическая работа.
1.	Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ	14	4	10	0	практическая работа.
2.	Техника каратэ	100	18	82	0	практическая работа.
3.	Тактика каратэ	82	20	62	0	практическая работа.
4.	Организация и проведение мероприятий	30	10	20	0	Участие в турнирах.
5.	Промежуточная аттестация	4	-	4	0	Опрос.
	Итого	234	56	178		
Летний модуль в режиме самоподготовки						
1.	Составление учащимися творческого портфолио достижений	20	0	20	20	Самостоятельная работа.
2.	ОФП и СФП	56	0	56	30	Самостоятельная работа.

3.	Экспертиза выполненных работ.	2	0	2	2	Показ.
	ВСЕГО:	312	56	256	52	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Раздел «Общие основы и теории каратэ»

1. История возникновения и развития каратэ,- 4 ч.

Цель: формирование у детей представления о каратэ

Содержание: Что такое каратэ? Где и как появилось каратэ? Как появилось киокушинкай каратэ? Общие факты из жизни основателя киокушинкай каратэ-до. Базисная терминология на японском языке

Формы и методы обучения: Рассказ, беседа.

Формы контроля: Опрос

Виды деятельности: Групповая работа

Оборудование: зал

2. Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ,-14 ч.

Цель: Объяснить учащимся основы киокушинкай каратэ-до

Содержание: Теоретические основы техники. Теоретические основы тактики. Физические и психологические качества бойца каратэ.

Формы и методы обучения: Беседа. Психофизический тренинг.

Формы контроля: Опрос, Практическая работа

Виды деятельности: Групповая работа

Оборудование: зал

3. Техника каратэ,-100 ч.

Цель- обучить учащихся начальной базовой технике киокушинкай каратэ-до.

Содержание: Удары руками (сэйкен цки чудан, джодан, гедан; шита цки, аге цки). Блоки (джодан укэ, сото укэ, учи укэ, гедан барай). Удары ногами (Хидза гери, кин гери, лоу кик, маэ гери, маваши гери, маэ кияги, ёко гери, ёко кияги). Кихон на месте (Сочетание ударов руками, блоков, ударов ногами). Кихон в движении. (Сочетание ударов руками, блоков, ударов ногами).

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа

Виды деятельности: Групповая работа

Оборудование: зал, лапы, макевары, накладки

4. Тактика каратэ,-82 ч.

Цель- сформировать у учащихся начальное представление о тактике каратэ.

Содержание: Тактика ведения ближнего боя. Какие удары руками применяются в ближнем бою. какие удары ногами применяются в ближнем бою. Какие блоки применяются в ближнем бою. Тактика ведения дальнего боя. Какие удары руками применяются в дальнем бою. Какие удары ногами применяются в

дальнем бою. Какие блоки применяются в ближнем бою. Прием: "Маваши гери с разножкой", Прием: "Лоу кик: внутренний и внешний", Прием с "Финтом".

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа, работа в парах

Виды деятельности: Групповая работа

Оборудование: зал, лапы, макевары, накладки

5. Организация и проведение мероприятий,-30 ч.

Цель-провести мониторинг знаний и умений по итогам учебного года по всем показателям

Содержание: Мероприятия по контролю за развитием физических качеств и выносливости. Отжимание, подтягивание, пресс, приседания, задания на время и т.д. Мероприятия по контролю за гибкостью, растяжкой. Проверка шпагатов, бабочка, нога за головой, удары ногами в голову. Контрольные поединки (кумитэ). Показательные выступления для родителей. Командные ката. Демонстрация знаний базовой техники. Тамишивари. Мониторинг знаний и умений по итогам учебного года.

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа, работа в парах

Виды деятельности: Групповая работа

Оборудование: зал, лапы, макевары, накладки, строительные материалы

6.Промежуточная аттестация. 4 ч.

Содержание: Контрольный срез в конце года в виде открытого занятия; участие в чемпионатах и первенствах по каратэ.

Раздел «Летний модуль» 78 ч.

1. Составление учащимися творческого портфолио достижений. Составить папку: Раздел I. «Мой портрет»: Мое имя, Моя родословная, Что я люблю делать, Что я люблю больше всего. Раздел II. «Портфолио документов»: грамоты, фотографии. Раздел III. «Портфолио работ»: Мои работы. Раздел IV. «Портфолио отзывов».

2. ОФП и СФП

3. Экспертиза выполненных работ. Демонстрация творческого задания.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
	Раздел «Общие основы и теории каратэ»				0	Опрос, практическая работа.
1.	История возникновения и развития каратэ	8	8	-	0	практическая работа.
	Раздел "Основные составляющие				0	практическая работа.

	киокушинкай каратэ-до"					
1.	Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ	8	2	6	0	практическая работа.
2.	Техника каратэ	100	18	82	0	практическая работа.
3.	Тактика каратэ	82	20	62	0	практическая работа.
4.	Организация и проведение мероприятий	32	10	22	0	Участие в турнирах.
5.	Промежуточная аттестация	4	-	4	0	Опрос.
	Итого	234	58	176		
Летний модуль в режиме самоподготовки						
1.	Составление учащимися творческого портфолио достижений	20	0	02	20	Самостоятельная работа.
2.	ОФП и СФП	56	0	56	56	Самостоятельная работа.
3.	Экспертиза выполненных работ.	2	0	2	2	Показ.
	ВСЕГО:	312	56	256		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

Раздел «Общие основы и теории каратэ»

1. История возникновения и развития каратэ,- 8 ч.

Цель: формирование у детей углубленного представления о каратэ

Содержание: Общие теории возникновения и развития каратэ. Как и где каратэ появилось. Разные стили каратэ, их сходства и отличия. Этикет, терминология на японском языке.

Формы и методы обучения: Рассказ, беседа.

Формы контроля: Опрос

Виды деятельности: Групповая работа

Оборудование: зал

2. Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ,-8 ч.

Цель: Объяснить учащимся основы киокушинкай каратэ-до

Содержание: Теоретические основы техники. Теоретические основы тактики.

Физические и психологические качества бойца каратэ.

Формы и методы обучения: Беседа. Психофизический тренинг.

Формы контроля: Опрос, Практическая работа

Виды деятельности: Групповая работа

Оборудование: зал

3. Техника каратэ,-100 ч.

Цель- обучить учащихся базовой технике киокушинкай каратэ-до.

Содержание: усложненные удары руками (маратэ цки чудан, джодан, гедан; уракен, шуто, тэцуэ, хиджи). Удары в прыжке (тоби маэ гери, тоби хидза гери, тоби маваши гери). Передвижение в кокоцу дачи (в сочетании ударов руками, блоков, ударов ногами). Передвижение в дзенкуцу дачи (в сочетании ударов руками, блоков, ударов ногами). Передвижение в кибя дачи (в сочетании ударов руками, блоков, ударов ногами).

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа

Виды деятельности: Групповая работа

Оборудование: зал, лапы, макевары, накладки

4. Тактика каратэ,-82 ч.

Цель- сформировать у учащихся представление о тактике каратэ.

Содержание: Тактика ведения ближнего боя. Какие удары руками применяются в ближнем бою. Какие удары ногами применяются в ближнем бою. Какие блоки применяются в ближнем бою. Тактика ведения дальнего боя. Какие удары руками применяются в дальнем бою. Какие удары ногами применяются в дальнем бою. Какие блоки применяются в дальнем бою. Применения в бою ударов в прыжке.

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа, работа в парах

Виды деятельности: Групповая работа

Оборудование: зал, лапы, макевары, накладки

5. Организация и проведение мероприятий,-32 ч.

Цель-провести мониторинг знаний и умений по итогам учебного года по всем показателям

Содержание: Мероприятия по контролю за выносливостью. Отжимание, подтягивание, пресс, приседания, задания на время и т.д. Контрольные поединки (кумитэ). Показательные выступления для родителей. Командные ката. Демонстрация знаний базовой техники. Тамишивари. Мониторинг знаний и умений по итогам учебного года.

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа, работа в парах

Виды деятельности: Групповая работа

Оборудование: зал, лапы, макевары, накладки, строительные материалы

6.Промежуточная аттестация. 4 ч.

Содержание: Контрольный срез в конце года в виде открытого занятия; участие в чемпионатах и первенствах по каратэ.

Раздел «Летний модуль» 78 ч.

4. Составление учащимися творческого портфолио достижений. Составить папку: Раздел I. «Мой портрет»: Мое имя, Моя родословная, Что я люблю делать, Что я люблю больше всего. Раздел II. «Портфолио документов»: грамоты, фотографии. Раздел III. «Портфолио работ»: Мои работы. Раздел IV. «Портфолио отзывов».

5. ОФП и СФП

6. Экспертиза выполненных работ. Демонстрация творческого задания.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
третий год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
	Раздел «Общие основы и теории каратэ»				0	Опрос, практическая работа.
1.	История возникновения и развития каратэ	8	8	-	0	практическая работа.
	Раздел "Основные составляющие киокушинкай каратэ-до"				0	практическая работа.
1.	Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ	8	2	6	0	практическая работа.
2.	Техника каратэ	100	18	82	0	практическая работа.
3.	Тактика каратэ	82	20	62	0	практическая работа.
4.	Организация и проведение мероприятий	32	10	22	0	Участие в турнирах.
5.	Итоговая аттестация	4	-	4	0	Опрос.
	Итого	234	58	176		
Летний модуль в режиме самоподготовки						

1.	Составление учащимися творческого портфолио достижений	20	0	02	20	Самостоятельная работа.
2.	ОФП и СФП	56	0	56	56	Самостоятельная работа.
3.	Экспертиза выполненных работ.	2	0	2	2	Показ.
	ВСЕГО:	312	56	256		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третий год обучения

Раздел «Общие основы и теории каратэ»

1. История возникновения и развития каратэ,- 8 ч.

Цель: повышение знаний у детей о каратэ

Содержание: Общие теории возникновения и развития каратэ. Как и где каратэ появилось. Как каратэ развивалось и развивается в России и в других странах. Этикет, терминология на японском языке. Изучение новых терминов.

Формы и методы обучения: Рассказ, беседа.

Формы контроля: Опрос

Виды деятельности: Групповая работа

Оборудование: зал

2. Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ-8 ч.

Цель: Напомнить учащимся основы киокушинкай каратэ-до

Содержание: Теоретические основы техники. Теоретические основы тактики. Физические и психологические качества бойца каратэ.

Формы и методы обучения: Беседа. Психофизический тренинг.

Формы контроля: Опрос, Практическая работа

Виды деятельности: Групповая работа

Оборудование: зал

3. Техника каратэ,-100 ч.

Цель- обучить учащихся базовой технике киокушинкай каратэ-до.

Содержание: усложненные удары руками (маратэ цки чудан, джодан, гедан; уракен, шуто, тэцуэ, хиджи, сочетание этих ударов). Усложненные блоки (Двойные блоки, блоки в сочетании с ударами). Усложненные удары ногами (уширо гери, уширо маваши гери, удары выше уровня головы). Кихон на месте. Отработка всех ударов руками, ногами, блоков в сочетании и в разных стойках на месте. Кихон в движении. Отработка всех ударов руками, ногами, блоков в сочетании и в разных стойках в движении.

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа

Виды деятельности: Групповая работа

Оборудование: зал, лапы, макевары, накладки

4. Тактика каратэ,-82 ч.

Цель- сформировать у учащихся четкое представление о тактике каратэ.

Содержание: Тактика ведения ближнего боя. Какие удары руками применяются в ближнем бою. Какие удары ногами применяются в ближнем бою. Какие блоки применяются в ближнем бою. Тактика ведения дальнего боя. Какие удары руками применяются в дальнем бою. Какие удары ногами применяются в дальнем бою. Какие блоки применяются в дальнем бою. Тактика ведения боя с присутствием усложненных ударов ногами. Когда можно применять усложненные удары ногами. Как защититься от усложненных ударов ногами.

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа, работа в парах

Виды деятельности: Групповая работа

Оборудование: зал, лапы, макевары, накладки

5. Организация и проведение мероприятий,-32 ч.

Цель-провести мониторинг знаний и умений по итогам учебного года по всем показателям

Содержание: Мероприятия по контролю за развитием физических качеств и выносливостью. Отжимание, подтягивание, пресс, приседания, задания на время и т.д. Контрольные поединки (кумитэ). Показательные выступления для родителей. Командные ката. Демонстрация знаний базовой техники. Тамишивари. Мониторинг знаний и умений по итогам учебного года.

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа, работа в парах

Виды деятельности: Групповая работа

Оборудование: зал, лапы, макевары, накладки, строительные материалы

6.Итоговая аттестация. 4 ч.

Содержание: Контрольный срез в конце года в виде открытого занятия; участие в чемпионатах и первенствах по каратэ.

Раздел «Летний модуль» 78 ч.

7. Составление учащимися творческого портфолио достижений. Составить папку: Раздел I. «Мой портрет»: Мое имя, Моя родословная, Что я люблю делать, Что я люблю больше всего. Раздел II. «Портфолио документов»: грамоты, фотографии. Раздел III. «Портфолио работ»: Мои работы. Раздел IV. «Портфолио отзывов».

8. ОФП и СФП

9. Экспертиза выполненных работ. Демонстрация творческого задания.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Темы занятия	Количество часов			Форма контроля
						всего	теория	практика	
					Раздел "Общие основы и теории каратэ"				
1					История возникновения и развития каратэ"	4	4	-	
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.1. Общие теории возникновения и развития каратэ.	2	2	-	Опрос
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.2. Сосай Ояма - основатель киокушинкай каратэ-до.	2	2	-	Опрос
					Раздел "Основные составляющие киокушинкай каратэ-до"				
1					"Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ"	4	4	-	Опрос, практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.1. Теоретические основы техники	2	1	-	Опрос, практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.2. Теоретические основы тактики	2	1	-	Опрос, практическая работа
2					" Техника каратэ"	60	9	51	

				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.1. Удары руками	8	1	7	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.2. Блоки	10	2	8	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.3. Удары ногами	14	2	12	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.4. Кихон на месте	12	2	10	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.5. Кихон в движении	16	2	14	Практическая работа
3					" Тактика каратэ "	50	12	38	
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	3.1. Тактика ведения ближнего боя	18	4	14	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	3.2. Тактика ведения дальнего боя	18	4	14	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	3.3. Прием: "Маваши гери с разножкой"	6	2	4	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	3.4. Прием : "Лоу кик : внутренний и внешний"	4	1	3	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	3.5. Прием с "Финтом"	4	1	3	Результат детей

									Документы, протоколы
					Летний период				
1					Внеаудиторные занятия	42	-	36	
2					Самоподготовка	48	-	28	
					Всего часов:	208	29	177	

2 год обучения

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Темы занятия	Количество часов			Формы контроля
						всего	теория	практика	
					Раздел : Общие основы и теории каратэ				
1					"История возникновения и развития каратэ."	8	8	-	
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.1. Общие теории возникновения и развития каратэ.	4	4	-	Опрос
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.2. Этикет, терминология на японском языке	4	4	-	Опрос
					Раздел: Основные составляющие киокушинкай каратэ-до				
1					"Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ"	8	2	6	Опрос, практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.1. Теоретические основы техники	4	1	3	Опрос, практическа я работа

				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.2. Теоретические основы тактики	2	1	1	Опрос, практическа я работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.3. Теоретические основы физических и психологических качеств бойца каратэ	2	1	1	Опрос, практическа я работа
2					" Техника каратэ"	90	18	72	
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.1. Усложненные удары руками	18	3	15	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.2. Удары в прыжке	18	3	15	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.3. Передвижение в кокоцу дачи	20	3	17	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.4. Передвижение в дзенкуцу дачи	16	3	13	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.5. Передвижение в киба дачи	18	5	13	Практическая работа
3					"Тактика каратэ"	72	20	52	
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	3.1. Тактика ведения ближнего боя	24	6	18	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	3.2. Тактика ведения дальнего боя	24	6	18	Практическая работа

				Очная, Дистанционная, самоподготовка	3.3. Применения в бою ударов в прыжке	24	8	16	Практическая работа
4					Организация проведения мероприятий:	38	10	28	
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	4.1. Мероприятия по контролю за выносливостью	10	4	6	Результат детей Документы, протоколы
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	4.2. Мониторинг знаний и умений по итогам учебного года	8	3	5	Результат детей Документы, протоколы
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	4.3. Контрольные поединки (кумитэ)	12	4	8	Результат детей Документы, протоколы
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	4.4. Показательные выступления для родителей	8	1	7	Результат детей Документы, протоколы
					Летний период				
1					Внеаудиторные занятия	42	-	54	
2					Самоподготовка	36	-	42	
					Всего часов:	312	58	254	

3 год обучения

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Темы занятия	Количество часов			Форма контроля
						всего	теория	практика	
					Раздел: Общие основы и теории каратэ				
1					«История возникновения и развития каратэ»	8	8	-	
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.1. Общие теории возникновения и развития каратэ.	4	4	-	Опрос
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.2. Этикет, терминология на японском языке	4	4	-	Опрос
					Раздел: Основные составляющие киокушинкай каратэ-до				
1					"Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ."	8	2	6	Опрос, практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.1. Теоретические основы техники	4	1	3	Опрос, практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.2. Теоретические основы тактики	2	1	1	Опрос, практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.3. Теоретические основы физических и психологических качеств бойца каратэ	2	1	1	Опрос, практическая работа

2					"Техника каратэ"	90	18	72	
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.1. Усложненные удары руками	18	3	15	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.2. Усложненные блоки	18	3	15	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.3. Усложненные удары ногами	18	3	15	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.4. Кихон на месте	18	4	14	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.5. Кихон в движении	18	5	13	Практическая работа
3					"Тактика каратэ"	72	20	52	
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	3.1 Тактика ведения ближнего боя	24	6	18	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	3.2. Тактика ведения дальнего боя	24	6	18	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	3.3. Тактика ведения боя с присутствием усложненных ударов ногами	24	8	16	Практическая работа

4					Организация проведения мероприятий:	38	10	28	
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	4.1. Мероприятия по контролю за развитием физических качеств и выносливости	10	4	6	Результат детей Документы, протоколы
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	4.2. Мониторинг знаний и умений по итогам учебного года	8	3	5	Результат детей Документы, протоколы
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	4.3. Контрольные поединки (кумитэ)	12	4	8	Результат детей Документы, протоколы
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	4.4. Показательные выступления для родителей	8	1	7	Результат детей Документы, протоколы
					Летний период				
1					Внеаудиторные занятия	54	-	54	
2					Самоподготовка	42	-	42	
					Итого часов:	312	58	254	

Организационно-педагогические условия реализации программы

Методологию программного обеспечения в обязательном порядке составляют следующие условия:

- обеспечение соответствия образовательного процесса требованиям статей Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- соблюдение санитарных норм учебной деятельности
- обеспечение всех мер безопасности детей на занятии, систематическое проведение инструктажей
- соблюдение научной основы разработки и реализации программного материала
- соблюдение дидактических принципов образовательного процесса
- оснащение учебного кабинета необходимым оборудованием
- использование по назначению материалов и оборудования
- разработка и применение разноуровневого дидактического материала для всестороннего развития детей
- внедрение технологии «Портфолио» с целью учета результатов участия в различных видах физкультурно-спортивной деятельности
- применение индивидуальных приемов и методов обучения, дифференциация программного материала по уровню сложности, актуализации детского творчества
- разработка и применение критериев оценивания результатов освоения программы
- создание «ситуации успеха»
- личный пример педагога, воспитывающий характер обучения
- привлечение родителей к учебному процессу, приглашение на учебные занятия, вовлечение в систему мониторинга рейтинга программы

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

- наглядный
- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие).

Методическое обеспечение программы включает в себя использование в работе различных форм обучения:

- групповые учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические)
- ансамблевые занятия
- индивидуальные занятия
- видео уроки
- спортивные конкурсы и соревнования
- концертно-показательные выступления
- учебно-тренировочные сборы
- тренинги

Методическое обеспечение программы:

- обеспечение соответствия образовательного процесса требованиям статей Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- использование возможностей непрерывного обучения спортсменов в соответствии с законом об образовании и порядком осуществления дополнительного образования детей
- соблюдение санитарных норм учебной деятельности в процессе занятий: использование допустимой полезной площади кабинета, проветривание, уборка помещения
- индивидуализация, дозирование и дифференциация учебной деятельности, работа в подгруппах с целью организации закрепления материала и возможности аналитической деятельности детей в ходе занятия
- обеспечение всех мер безопасности, систематическое проведение инструктажей по безопасности поведения в помещении, где есть зеркала, шведская стенка, переносное спортивное оборудования
- соблюдение научной основы разработки и реализации программного материала, планирование ежедневных занятий в соответствии с программным материалом, с постепенным усложнением, возможностью повторения и закрепления материала
- разработка и применение разноуровневого дидактического материала-таблицы, медиатека, видеопособия
- разработка и применение критериев оценивания результатов освоения программы, ознакомление с ними детей и родителей
- создание «ситуации успеха»

Основные составляющие элементы занятия

- разминка
- общеразвивающие упражнения
- упражнения «ката»
- упражнения в движении «кумите»
- выполнение приемов каратэ
- подведение итогов, самоанализ

Формы проведения занятий с учащимися:

- групповые учебно-тренировочные занятия
- учебные занятия по подгруппам
- индивидуальные занятия
- видеоуроки
- спортивные соревнования

Обучающий блок

Основное требование к занятиям этого блока - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Социально - психологический блок

Основная цель - создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности,

Материально-техническое обеспечение программы

- учебный кабинет с нормативной площадью на каждого учащегося
- зеркальное полотно
- татами
- шведская стенка
- шкафчики для одежды
- медиатека
- видеоматериалы
- ноутбук

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования

Список литературы:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 59
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2 620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ № 196 Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Санитарные правила 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
8. Устав МАУДО ДТД и М «Янтарь»
9. Правила приема и отчисления учащихся

Список литературы для педагога:

1. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу»., 1995 г.
2. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо»., 2000 г.
3. Иванов А.Л.: «Кикбоксинг». , 1996 г.
4. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ»., 2005 г.
5. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания»., 1994 г.
6. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка»., 1991 г.
7. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».

- 8.Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до», 2005 г.
- 9.Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС, 1965г.
- 10.Лю Чжин Син: «Китайские боевые искусства», 1990 г.
- 11.Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И., 1998 г.
- 12.Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы», 2002 г.
- 13.Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2, 2005 г.