Департамент образования администрации города Южно — Сахалинска Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 6

г. Южно – Сахалинска

ПРИНЯТА

на педагогическом совете Протокол № 6 07.06. 2023г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа КАРАТЭ «КИОКУСИНКАЙ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся - 6-18 лет Уровень сложности: стартовая

Срок реализации – 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования Жоголев Алексей Григорьевич

Оглавление

Нормативно-правовые основания для составления и реализации программы	3
Целевой раздел	5
Пояснительная записка	5
Содержательный раздел	8
Учебный план	8
Содержание учебного плана	8
Система оценки достижения планируемых результатов	10
План воспитательной работы	10
Календарный учебный график	11
Организационный раздел	12
Методическое обеспечение программы	12
Материально-технические условия реализации программы	13
Кадровое обеспечение программы	13
Приложение 1. Календарный план воспитательной работы	14
Приложение 2. Протокол результатов итогового контроля	18

Нормативно-правовые основания для составления и реализации программы:

Данная программа составлена в соответствии с основными нормативноправовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- 2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- 3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 №702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, слетов и иных аналогичных мероприятий с участием экспедиций, организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;
- 4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минтруда России от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- 6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- 8. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- 9. Положение о персонифицированном дополнительном образовании в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 6 г. Южно-Сахалинска от «01» 09 2022г.
 № 501
- 10. Устав МАОУ СОШ №6 г. Южно-Сахалинск.

1. Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы не только развивать физические качества обучающихся и увеличивать базу двигательных навыков и умений, но и помочь выбрать карате Кёкусинкай, как вид спорта, для дальнейшей самореализации и спортивной деятельности.

Обучение по данной программе закладывает прочные основы школы движений, повышает работоспособность и физическую подготовленность через спортивные упражнения, освоение техник карате, а также через подвижные и спортивные игры.

Адресат программы

Зачисляются дети в возрасте 6,5-18 лет. Наполняемость каждой группы – не менее 15 человек.

Набор детей — свободный, без специальных способностей в данной предметной области, без наличия определенной физической и практической подготовки по направлению программы.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей и ведущих потребностей обучающихся и направлена на создание необходимых условий для оздоровления, рационального использования свободного времени, формирования навыков здорового образа жизни, создания максимальных условий для социальной адаптации.

Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий.

Форма обучения- очная.

Занятия ведутся на государственном языке РФ- русском.

Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации.

В обучении и тренировке применяют следующие три группы методов:

- словесные
- наглядные
- практические

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для каратэ.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент (сенпай). К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Теоретическая подготовка.

Теория имеет большое значение в подготовке спортсменов, ее главная задача в том, чтобы научить каратиста осмысливать и анализировать не только свои действия, но и действия соперника.

Не стоит выполнять механически указания тренера – нужно подходить к ним обязательно творчески. Начинающие каратисты должны посещать техническую соревнования, изучать И тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия каратистов в атаке и защите, их перемещениях по татами, использовать мультимедиа, спортивные репортажи по каратэ.

На начально-подготовительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Форма проведения занятий – групповые

Режим занятий: 3 раза в неделю по 3 часа, 1 академический час 45 минут. **Объём программы** – 306 часов.

Срок реализации программы – 1 год.

Цель программы: формирование и всестороннее развитие личности дошкольников и младших школьников за счет увеличения двигательной активности детей, формирование у них устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

<u>Обучающие:</u>

- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- обучать новым движениям;
- познакомить детей с карате Кёкусинкай, как боевым единоборством;
- обучать базовым движениям карате Кёкусинкай;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность ребенка;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании;
- увеличивать двигательный опыт обучающихся за счет физических упражнений из различных разделов физической культуры, а также за счет элементов карате Кёкусинкай;
- развивать в детях самостоятельность и инициативу.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность и умение контролировать себя в разных ситуациях;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств;

 формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о каратэ киокусинкай и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

No		Количество часов			
п/п	Наименование темы, раздела	Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	6	-	6	
2.	Теоретическая подготовка	12	-	12	
3.	Общая физическая подготовка	30	96	126	
4.	Техническая подготовка	38	100	138	
5.	Соревновательная деятельность	-	9	9	
6.	Контрольное тестирование	-	9	9	
7.	Итоговое занятие	-	6	6	

Всего:	86	220	306

2.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортзале. Вводная инструкция. Введение в программу. Знакомство с целями и задачами обучения.

2. Теоретическая подготовка.

- Этикет и дисциплина в Кёкусинкай
- Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке Гигиена, закаливание, режим дня.
- Японская терминология, принятая в карате Кёкусинкай

3. Общая физическая подготовка:

- Разновидности ходьбы и бега;
- Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений);
- Упражнения на воспитание гибкости;
- Упражнения на развитие координации и равновесия;
- Упражнения на воспитание общей выносливости;
- Подвижные игры и эстафеты;
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;
- Акробатические упражнения.
- Гимнастические упражнения;
- Борцовские упражнения;
- Упражнения с элементами баскетбола;

4. Техническая подготовка:

• Базовые стойки карате;

- Повороты на 90 и 180 ° в стойке дзенкуцу-дачи;
- Прямолинейные перемещения в стойке дзенкуцу-дачи;
- Базовые удары руками на месте и в перемещении в стойке дзенкуцу-дачи;
- Базовые удары ногами на месте и в перемещении в стойке дзенкуцу-дачи;
- Базовые блоки на месте и в перемещении в стойке дзенкуцу-дачи;
- Кихон-ката на 10 кю на месте

5. Соревновательная деятельность:

- Зимние соревнования по ОФП;
- Весенние соревнования по ОФП и технике карате.

6. Контрольное тестирование:

- Бег на короткую дистанцию;
- Челночный бег;
- Прыжок в длину;
- Вис на перекладине;
- Отжимания;
- Приседания;
- Подъем туловища из положения лежа.

7. Итоговое занятие.

Спортивный праздник «Танго-но-сэкку» с посвящением в юные каратисты.

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Входной контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль проводится 1 раз в год в январе. Форма проведения — занятие с выполнением контрольных упражнений. Так же обучающийся должен продемонстрировать выполнение базовых ударов руками и ногами, соответствующих нормативной технике карате Кёкусинкай 10-го кю.

Итоговый контроль проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой. Форма проведения — занятие с выполнением контрольных упражнений. Так же обучающийся должен продемонстрировать знание японской терминологии (счет до 10 по-японски, название базовых ударов карате, название базовой стойки карате), выполнение базовых команд в карате Кёкусинкай, выполнение комплекса базовых ударов и блоков (кихон-ката), соответствующих нормативной технике карате Кёкусинкай 10-го кю.

Так же 2 раза в год (в феврале и мае) проводятся открытые соревнования (с привлечением участников из других секций карате), которые позволяют отследить уровень развития детей на данном этапе.

Итоги проведённых мероприятий анализируются и обсуждаются с учениками и родителями.

Оценка результатов обучения так же осуществляется при проведении показательных выступлений на заключительном празднике «Танго-но-сэкку». Однако основным результатом обучения помимо технических и физических показателей следует считать развитие у занимающихся мотивации к дальнейшим занятиям физической культурой.

Критериями оценки уровня освоения программы являются:

• уровень прогресса в развитии основных физических качеств;

- разнообразие освоенных двигательных умений и навыков;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- выполнение базовой техники карате в соответствии с экзаменационными требованиями.
 - **2.4.** Календарный план воспитательной работы разрабатывается в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирует ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности (Приложение 1).

2.5. Календарный учебный график

обучения		окончания	Кол-во учебных недель	.,	Кол-во часов	Режим занятий
2023-2024	01.09.2023	25.05.2024	34	140	306	3 раза в неделю по 3 часа

2.6. Формы фиксации и предъявления результатов

Итоговый контроль будет фиксироваться в протоколе (Приложение № 2).

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы

Список литературы и электронных ресурсов

- Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дош. учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин.М.: ВЛАДОС, 2005- 175 с.
- Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 14 кл.: Метод. пособие и программа М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.- 208с.- (Б-ка учителя начальной школы)

- Танюшкин А., Фомин В., Слуцкер В. «Технические нормативы Кёкусин IFK». Учебно-методическое пособие. Выпуск 1. (10 и 9 кю) М., Орбита-М, 2006.
- Степанов С.В. «Кёкусин каратэ-до». Учебное пособие. Издательство Уральского университета. Екатеринбург, 2004.
- Шебеко В.Н., Овсянкин В.А. «Физкульт-Ура!»: авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг. «Белый ветер», 2006 г.
- Шебеко В.Н. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Учебное пособие, Минск, 2010.

Интернет-сайты:

- «Физкультура. Движение к совершенству есть жизнь» http://www.fizkult-ura.ru
- «Персональный тренер по кумитэ киокусинкай.» http://sensei-online.ru/index.html
- «Селуянов Виктор Николаевич. Современные методики подготовки в спорте.» http://vk.com/seluyanov_vn
- «Боевые искусства. Стили, техники, уроки» http://boevoysite.ru/yaponskie-boevyeiskusstva/kekusinkaj-karate

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса необходимо помещение спортивного зала.

Перечень инвентаря и оборудования, необходимого для освоения образовательной программы: татами (комплект);

- набивные мячи;
- гантели 1-2 кг:
- мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные)
- гимнастическое оборудование (маты, канат, шведские стенки, скамейки, турник)
- гимнастические предметы (гимнастические палки, конусы, обручи, скакалки); ручные макивары.

3.3. Кадровое обеспечение

общеобразовательной Реализация общеразвивающей дополнительной программы «Кёкусинкай» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование (в TOM числе ПО соответствующему направлению) И отвечающим квалификационных квалификационным требованиям, указанным В справочниках, и (или) профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

3.4. Приложения

Приложение № 1. Календарный план воспитательной работы

Приложение № 2. Протокол результатов итогового контроля.

No॒	Модуль	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные			
		I полугодие	<u> </u>				
	сентябрь						
1.	Воспитание в детском объединении	«День именинника»	1.09 14.09.2023	Педагог дополнительного образования			
2.	Взаимодействие с родителями	Информирование родителей посредством информационных площадок Telegram, Вконтакте, Одноклассники о деятельности учреждения	01.09 30.09. 2023	Педагог-организатор			
3.	Воспитание на учебном занятии	Декада патриотического воспитания, посвященной 78ой годовщине освобождения Южного Сахалина и Курильских островов от японских милитаристов 3 сентября – День	12.09 10.09.2023	Педагог-организатор, педагоги дополнительного образования			
		окончания Второй мировой войны					
4.	Взаимодействие с родителями	Родительские собрания в объединениях	17.09 19.09. 2023	Педагоги дополнительного образования			
5.	Воспитание на учебном занятии	Беседа «Инструктаж по технике безопасности»	15.09 16.09. 2023	Педагоги дополнительного образования			

6.7.	Воспитание на учебном занятии Ключевые культурнообразовательные события	Декада противодействия идеологии терроризма и экстремизма Игра «В стране невыученных уроков»	04.09 13.09. 2023	Педагогорганизатор, Специалист по охране труда Педагоги дополнительного образования Педагогорганизатор		
8.	Взаимодействие с родителями	Акция «А вот и МЫ!»	27.09.2023	дополнительного образования, Педагог-организатор		
	I	октябрь		1		
1.	Воспитание в детском объединении	Неделя безопасности дорожного движения	05.10 17.10. 2023	Педагоги дополнительного образования, Педагог-организатор		
	ноябрь					
1.	Взаимодействие с родителями	Информирование родителей посредством информационныхпл ощадок Telegram, Вконтакте, Одноклассники о деятельности учреждения	01.11 30.11. 2023	Педагог-организатор		
		декабрь	l			
1.	Взаимодействие с родителями	Родительское собрания в объединении	9.12 31.12. 2023	Педагог дополнительного образования		
2.	Воспитание на учебном занятии	Открытая онлайн акция «Новый год к нам идет!» видеопоздравление педагогов Центра с дальнейшим размещением на платформах	02.12. -31.12. 2023	Педагоги дополнительного образования, Педагог- организатор		

		социальных сетей VK, OK.		
3.	Воспитание в детском объединении	«День Именинника»	05.12 25.12. 2023	Педагог дополнительного образования
4.	Взаимодействие с родителями	Отчетные мероприятия объединений МАОУ СОШ №6	09.12 27.12. 2023	Заместитель директора по ВР, Педагоги дополнительного образования
5.	Ключевые культурно образовательные	Новогодний утренник для обучающихся в объединениях МАОУ СОШ №6	23.12 30.12. 2023	Педагоги дополнительного образования
		II полугодие		
		январь		
1.	Профессиональное самоопределение	Цикл бесед и мастер-классов «Все профессии нужны – все профессии важны»	09.01 31.01.2024	Педагог- организатор
		февраль		
1.	Ключевые культурно- образовательные события	Выставка «Наша Родина!» (к Дню защитника Отечества)	20.02 28.02.2024	Педагог- организатор
		март		
1.	Воспитание в детском объединении	«День Именинника»	01.03 31.03.2023	Педагог дополнительного образования
2.	Воспитание в детском объединении	Концерты, посвященные Международному женскому дню	01.03 11.03.2023	Заместитель директора по УВР, Педагоги дополнительного образования

3.	Воспитание в детском объединении	Экскурсии в музеи города, исторические лекции «От айнов до современности»	01.03 31.03.2023	Педагог- организатор, Педагоги дополнительного
		апрель		
1.	Ключевые культурно- образовательные события	Праздничное мероприятие «Через тернии к звездам», посвящённое Дню Космонавтики	11.04.2024	Педагог- организатор
2.	Воспитание в детском объединении	Неделя самоуправления	17.04 23.04.2024	Педагог- организатор
		май		
1.	Взаимодействие с родителями	Родительское собрания в объединении	01.05 31.05.2024	Педагог дополнительного образования
2.	Взаимодействие с родителями	Конкурс рисунков «Моя Семья» («Международный день Семьи»)	01.05 16.05.2024	Педагог- организатор
3.	Взаимодействие с родителями	Итоговые отчетные мероприятия в объединениях МАОУ СОШ №6	19.05 31.05.2024	Заместитель директора по УВР, Педагоги дополнительного образования

Протокол результатов итоговой оценки качества реализации программы

Назван	ие программы			_	
Возрас	т (класс) обучающихся				
Фамил	ия, имя, отчество педаг	ога			
Дата пр	ооведения				_
Форма	контроля				
№ п/п	Фамилия, имя	Срок реал	изации	Форма	Итоговая
	обучающегося	програм	имы	контроля	Оценка
	·			_	(зачет/не
					зачет)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
		·	·		
		-		,	,
		Педагог		/	/
Дат	a		Подпись	Расшифров	ка подписи