

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы «Истоки» г. Челябинска»  
(МБУ ДО «ЦВР «Истоки»)

СОГЛАСОВАНО  
на заседании методического совета  
МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (протокол  
от 18 сентября 2023г. № 2)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**«ОБЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ КАРАТЕ»**

срок реализации программы: 1 год  
(возраст учащихся: 4-16 лет)

Авторы-составители:  
Леманова Анна Валерьевна  
педагог дополнительного образования,  
Черкасова Ольга Ивановна методист  
МБУ ДО «ЦВР «Истоки»

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА/ ПАСПОРТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

<b>Название программы</b>	<b>«ОБЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ КАРАТЭ»</b>
<b>Автор-составитель программы</b>	Леманова Анна Валерьевна
<b>Вид программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Вид деятельности /Направление</b>	Единоборства
<b>Образовательная область</b>	Профильная (Физическая культура)
<b>Способ освоения содержания образования</b>	Репродуктивный, творческий
<b>Уровень освоения содержания образования</b>	Стартовый ( <i>ознакомительный, общекультурный</i> )
<b>Возрастной уровень реализации программы</b>	4 -16 лет
<b>Форма реализации программы</b>	Групповая с учетом индивидуальных особенностей учащихся
<b>Продолжительность реализации программы</b>	Одногодичная
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Аккредитация</b>	Не требуется
<b>Язык, на котором осуществляется обучение</b>	Русский
<b>Аннотация (краткое описание программы)</b>	<p>Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, повышения уровня здоровья и работоспособности необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.</p> <p>На занятиях предлагается постепенное ознакомление с базовой техникой Каратэ и историей возникновения данного вида спорта в Японии и в России.</p>

## Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО «ЦВР «Истоки» на 2023-2024 учебный год.

Наименование Программы, Срок реализации, Возраст учащихся	«Общее физическое развитие с элементами каратэ» 1г., 4-16 л.
Дата начала реализации в учебном году	01.09.2023
Дата окончания реализации в учебном году	31.05.2024
Праздничные выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.
Продолжительность реализации Программы в учебном году	34 недели
3 группы (В1, Г1) - 1 год обучения	нагрузка 3 раз в неделю по 1 часу =102 часа в год
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	сентябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	январь
– Итоговое оценивание (промежуточная аттестация)	май
– Аттестация по окончании обучения по Программе	май
Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024

### ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Стр.
1	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Планируемые результаты обучения	6
1.4.	Организация образовательного процесса	6
1.5.	Содержание программы	8
2.	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	11
2.1.	Формы контроля/аттестации и оценочные материалы	11
2.2.	Методические материалы	12
2.3.	Условия реализации программы	14
	- Материально-техническое обеспечение программы	
	- Методическое обеспечение	
	- Литература	
3.	Приложения к программе:	16
	1. Календарно-тематический план –сетка / Календарный учебный график (Приложение А/1).	
	2. Воспитательная работа в рамках программы (Приложение Б/1).	
	3. Оценочные материалы: - Карты мониторинга (Приложения В/1, В/2, В/3.). - Критерии оценки (Приложения В/4).	

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### ***Направленность программы***

Программа «Общее физическое развитие с элементами каратэ» является программой физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ);
- Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24.07.1998 № 124-ФЗ);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Постановлением 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»»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

#### ***Актуальность программы***

Программа «Общее физическое развитие с элементами каратэ» разработана в соответствии с социальным заказом родителей и детей и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

*Актуальность* программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается тенденция малоподвижного образа жизни среди младшего и среднего возраста школьников. Все больше

учащихся проводят время за гаджетами, в неправильных положениях тела, наносящим огромный вред здоровью. Искривление позвоночника, снижение зрения, избыточный вес и это далеко не все, что может в итоге проявиться из-за малоподвижного образа жизни. В связи с этим возникает потребность внедрить программу, нацеленную восполнить недостаток в движении и физическом развитии, для повышения двигательной активности, профилактики сколиоза, улучшения двигательных навыков, поддержания здоровья и формирования потребности детей в занятии физической культурой.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. При регулярных физических нагрузках уже через сравнительно короткий срок можно достичь изменений в общем самочувствии, улучшении в физической и умственной деятельности. Получая физическую нагрузку, ребенок укрепляет мышечный корсет, развивает выносливость, силу, координацию, быстроту, ловкость, обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических и лёгкоатлетических упражнений, а также воспитывает лидерские качества и уверенность в себе.

Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и достижению физического совершенства. Способствует повышению уровня здоровья и работоспособности, необходимых учащимся для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

На занятиях по общефизической подготовке предлагается постепенное ознакомление с базовой техникой Каратэ и историей возникновения данного вида спорта в Японии и в России.

Техника Каратэ преподается через форму игры, либо чередованием игровой нагрузки с освоением техники данного вида спорта.

*Отличительной особенностью данной программы* является выявление талантливых будущих спортсменов через игровой метод с постепенной заинтересованностью к виду спорта Каратэ.

Особенность данной программы состоит в том, что она позволяет ознакомить с новым направлением (Каратэ) и его историей, терминологией в каратэ: названий блоков, стоек, ударов. Изучение нового направления в каратэ соединено с различными обще-развивающих упражнениями на развитие координационных способностей.

При изучении ударной и защитной техники в каратэ происходит развитие ребенка, так как нагрузка гармонична на все тело (верхний плечевой пояс, нижнюю часть тела и мышцы кора).

Программа «Общее физическое развитие с элементами каратэ» разработана на основе следующих программ: Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» В.И. Романов 2019.; Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** содействие физическому развитию и укрепления здоровья учащихся по средствам освоения общефизических упражнений и базовой техники каратэ.

**Задачи программы:**

*Предметные (обучающие) задачи:*

- познакомить с историей, основной терминологией данного вида единоборств;
- научить выполнять общеразвивающие упражнения разного вида;
- способствовать овладению базовой техникой каратэ и приемами техники безопасности во время тренировки;
- формировать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту, координацию движений, ловкость.

*Метапредметные (развивающие) задачи:*

- развивать коммуникативные навыки (умение строить отношения в команде);
- формировать ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*Личностные (воспитательные) задачи:*

- воспитывать личностные качества: самостоятельность, целеустремленность, трудолюбие,

доброжелательность;

- формировать интерес к виду единоборства - каратэ у детей и подростков, к спортивным профессиям;
- формировать стремление к систематическому занятию спортом и здоровому образу жизни.

### **1.3. Планируемые результаты обучения**

Планируемые результаты освоения программ по окончании обучения:

#### ***Предметные (обучающие) результаты:***

- будут знать историю и основные термины данного вида единоборств;
- будут владеть базовой техникой каратэ и знать технику безопасности во время занятий;
- будут уметь правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- будут сформированы физические качества: сила, выносливость, быстрота, координация движений, ловкость.

#### ***Метапредметные (развивающие) результаты:***

- будут сформированы коммуникативные качества: умение слышать мнение другого человека, научатся доверять и поддерживать друг друга, принимать решения вместе, появится способность и готовность к сотрудничеству, взаимодействию в совместной деятельности;
- будет формироваться ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции.

#### ***Личностные (воспитательные) результаты:***

- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, будет сформирована активная жизненная позиция и трудолюбие;
- будут воспитано стремление к самосовершенствованию через занятия каратэ и интерес к спортивным профессиям, связанным с единоборствами;
- будет воспитан интерес к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

### **1.4. Организация образовательного процесса**

#### ***Адресат программы***

Программа «Общее физическое развитие с элементами каратэ» предназначена для детей с 4 до 16 лет. Дети от 4 лет способны выполнять предлагаемые задания и развивать свои физические навыки в дальнейшем обучении.

Программа особенно будет интересна и полезна тем, кто любит подвижные игры, желает попробовать новый вид спорта, у кого преобладает малоподвижный образ жизни. Набор учащихся производится по желанию родителей и детей при наличии медицинского заключения.

Программа ориентирована на успех каждого ребенка и дает ему возможность реализовываться в данном виде деятельности. На занятиях осуществляется индивидуальный подход каждому учащемуся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

#### ***Характеристика возрастных особенностей учащихся***

На занятиях по физической подготовке с элементами единоборств, идет развитие и совершенствование выносливости, ловкости, быстроты, силы и гибкости. Поэтому необходимо учитывать возрастные особенности физического развития детей для определения оптимальных сроков развития тех или иных физических качеств.

*С 4 до 7 лет младший возраст:* на занятиях используются общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения на развитие гибкости, подвижные игры, эстафеты, и игровые упражнения, построения и перестроения, базовая техника каратэ с места. Младший возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность. Этот возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. В связи с неравномерным развитием мышц дети легко овладевают движениями с большой амплитудой и участием крупных мышечных групп, но испытывают трудности при выполнении точных и мелких (с малой амплитудой) движений. Этот возрастной период, является оптимальным для развития

гибкости, координации движений, общей выносливости, развития двигательных реакций, профилактики плоскостопия и т.д.

*С 8 до 12 лет средний возраст.* В этой возрастной категории, используются общеразвивающие упражнения с предметами и без, различные беговые упражнения, метание легких предметов на дальность и т. д. На занятиях уделяется больше внимания подвижным играм с элементами единоборств, используются круговые тренировки, изучается и совершенствуется базовая техника каратэ с места и в движении. Для того чтобы вовремя и всесторонне развивать физические способности необходимо приобщать учащихся к занятиям физической культурой и спортом. С одной стороны, эти занятия развивают физические качества: выносливость, силу и т.д., а с другой - воздействие физической и спортивной подготовленности развивает и совершенствует психологические качества личности. Изучение элементов каратэ в рамках физической культуры, способствует созданию предпосылок и условий, с помощью которых наиболее успешно формируются и воспитываются черты характера и убеждения: воля, патриотизм, коллективизм, требовательность к себе и другим, ответственное отношение к порученному делу, учебе, работе, коллективу, семье.

*С 13 до 16 лет старший возраст.* На занятиях используются упражнения с гантелями небольшого веса, изучение и совершенствование базовой техники каратэ, силовые игры типа «перетягивание каната», подтягивания, стойки и т. п. Так же используются упражнения с весом собственного тела. Гимнастические и акробатические упражнения, построения и перестроения, общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении, общеразвивающие упражнения с предметами (с обручами, гимнастическими палками, функциональными лестницами, скакалками и др.). Гимнастические и акробатические упражнения являются эффективным средством развития координационных и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости), содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. В этом возрасте происходит рост мышечной силы., довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение трудовым и спортивным движениям. Следует учесть, что если в этом возрасте не будет обращено специальное внимание на развитие ловкости, пластичности и красоты движений, то в последующий период обычно труднее овладеть ими, а неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю жизнь.

**Профориентационный компонент программы.** В рамках программы осуществляется профориентационная деятельность, носит ознакомительный характер, направленная на параллельное, с общим физическим развитием, знакомство с видом спорта «Каратэ». Знакомство с историей возникновения и развития Каратэ, просмотры видео с соревнований или мастер-классов по каратэ, знакомство с терминологией и базовой техникой каратэ, с профессиями, связанными с данным видом спорта.

**Воспитательный потенциал программы** предполагает развитие гуманистической направленности личности учащихся, включая в себя формирование представлений о многообразии культурного наследия человечества и российского общества, взаимоуважения и бережного отношения к окружающему миру, популяризации научных знаний и ориентацию на здоровый образ жизни, мотивацию и изучение культурных ценностей и их создание, организацию самостоятельной деятельности учащихся, направленную на самообразование и самоопределение в будущем. Данный компонент представлен в виде плана «Воспитательной работы» по различным направлениям (Приложение Б/1).

#### **Объём программы и режим работы**

Программа рассчитана на 1год обучения. Занятия проходят 3 раз в неделю по 1 часу, что составляет 102 часа в год. Информацию по распределению учебного времени по годам обучения представлена в форме таблицы (см. Таблица 1).

Таблица 1

#### **Объем программы и режим работы**

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (34 недели)
1 год обучения	1 час	3 раз	3 часа	102 часа
<b>ИТОГО (объем программы):</b>				<b>102 часа</b>

**Уровень программы** - стартовый (ознакомительный, общекультурный).

## 1.5. Содержание программы

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в спортивном зале. Знакомство с программой, с некоторыми спортивными профессиями.	1	1	-	Беседа, опрос
<b>Раздел № 1. Общеразвивающие упражнения</b>					
1.1.	ОРУ без предметов	15	3	12	Педагогическое наблюдение, упражнения
1.2.	ОРУ беговые	14	2	12	
1.3.	ОРУ с предметами (скакалка, мяч, функциональная лесенка, обруч)	12	2	10	
1.4.	ОРУ в круговой тренировке	14	2	12	
1.5.	Подвижные игры	14	2	12	
1.6.	Итоговое занятие по разделу	1	-	1	
<b>Раздел № 2. «Основы каратэ»</b>					
2.1.	История каратэ и основные термины	3	2	1	Опрос
2.2.	Стойки и передвижения в каратэ	9	2	7	Педагогическое наблюдение, упражнения Соревнование
2.3.	Блоки в каратэ	9	2	7	
2.4.	Удары руками и ногами	9	2	7	
2.5.	Итоговое занятие по разделу	1	-	1	
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>20</b>	<b>82</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

#### **Вводное занятие**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях и в общественных местах. Правила поведения во время проведения игровых заданий.

**Практика.** Игры на знакомство.

**Форма контроля:** Опрос (Каковы правила поведения при ЧС? Как вести себя на занятиях? Правила безопасности, перечислить.) (Приложение В 4/1).

#### **Раздел 1. «Общеразвивающие упражнения»**

##### **1.1. Тема «ОРУ без предметов»**

**Теория.** Виды общеразвивающих упражнений без предметов.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно выполнять простые упражнения. Научиться правильно дышать во время выполнения упражнений. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ. Влияние ОРУ на здоровье человека и развитие физических качеств. Правила техники безопасности при выполнении ОРУ без предметов. Упражнения: отжимания, наклоны, махи ногами, приседания, прыжки, выпады.

**Практика:** выполнение комплексов общеразвивающих упражнений без предметов (см. Приложение - примерные комплексы).

**Форма контроля:** выполнение упражнений и педагогическое наблюдение. (Приложение В 4/2)

##### **1.2. Тема «ОРУ беговые»**

**Теория.** Виды общеразвивающих беговых упражнений и правильность их выполнения.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега и выполнения беговых упражнений на короткие и длинные дистанции. Правильное дыхание и восстановление дыхания после



выполнения упражнений: бег с захлестыванием голени; бег с высоким подниманием бедра; приставные шаги правым и левым боком; бег спиной вперед.

**Практика:** выполнение комплексов общеразвивающих беговых упражнений (Приложение В 4/3)

**Форма контроля:** выполнение упражнений и педагогическое наблюдение (Приложение В 4/3)

### 1.3. Тема «ОРУ с предметами»

**Теория.** Виды общеразвивающих упражнений и правильность их выполнения.

Ожидаемый результат. Овладение ОРУ с предметами, развитие ловкости и быстроты, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу. Прыжки через скакалку, функциональная лесенка, мяч, обруч.

**Практика:** выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.

**Форма контроля:** выполнение упражнений и педагогическое наблюдение (Приложение В 4/4).

### 1.4. Тема. «ОРУ в круговой тренировке»

**Теория.** Виды упражнений в круговой тренировке, порядок прохождения станций в круговой тренировке, техника выполнения упражнений и темп к которому нужно придерживаться.

Ожидаемый результат. Овладение ОРУ с предметами, развитие ловкости и быстроты, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

В круговой тренировке используются следующие упражнения с предметами и без: каракатица; приставные шаги (возможно использование гимнастических палок для направления движения); ступи (для перешагивания через платформу); конусы для беговых упражнений типа змейки либо для обозначения начала/конца выполнения упражнения; прыжки по разложенным обручам (попасть одной или двумя ногами в обруч) и выполнить последовательно несколько раз; функциональная лестница используется для прыжков на одной или двух ногах, так же выполняются беговые упражнения, ходьба в упоре лежа левым правым боком и т. д.

**Практика:** выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.

**Форма контроля:** выполнение упражнений и педагогическое наблюдение (Приложение В 4/5).

### 1.5 Тема. Подвижные игры

**Теория.** Виды подвижных игр. Нормы поведения в игре. Правила игры.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх. Умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Вышибалы. Два игрока с мячами в руках располагаются вне круга, внутри которого остальные участники. По сигналу игроки с мячами стараются попасть в кого-либо из находящихся в круге. Игрок в кого мяч попадает выбывает из игры.

Веселые старты. Участники команд выстраиваются в колоннах на противоположных линиях площадки, размеры которой зависят от количества участников. По сигналу первые из каждой команды выполняют заданные упражнения и становятся в конце своей колонны. Выигрывает та команда, которая первой закончит эстафету.

Игра на развитие реакции и прыгучести. Игроки располагаются по кругу на расстоянии 1 м друг от друга. Посередине круга один из игроков со шнуром или скакалкой в руках. По сигналу игрок со шнуром начинает вращаться вокруг своей оси, быстро перемещая шнур по кругу над полом. Игроки подпрыгивают над шнуром, избегая соприкосновения с ним. Выигрывает игрок, который остался последним.

**Практика.** Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение (Приложение В 4/6).

## Раздел 2. «Основы каратэ»

**2.1 Теория.** История каратэ и основные термины. История возникновения искусства каратэ-до родоначальником которого является Китай. История развития каратэ в России. Японские традиции выполняемые в додзе (зал) приветствие в начале и в конце занятия 10 принципов каратэ (уважительное отношение к людям и вещам, не нападать первым, а использовать знания для самозащиты, честь, искренность, порядочность, доблесть, самообладание и добросовестность).

Спортсмены мирового и Российского уровня и их истории успеха. Аттестационная программа по каратэ (ознакомление с цветами поясов и когда и как готовятся к экзаменам). Изучение счета от 1 до 10 на японском языке, с названия блоков, названия ударов руками и ногами, названия стоек, традиционные правила поведения на тренировке и по отношению к друг другу, разделов в спортивном каратэ (что такое ката, что такое кумите).

**Практика.** Беседа

**Форма контроля:** Опрос, беседа (Приложение В 4/7).

**2.2 Тема.** Стойки и передвижения в каратэ.

**Теория.** Проговаривается название стойки и правильность ее выполнения с места и в движении.

Ожидаемый результат: научиться выполнять базовый элемент каратэ - стойки и уметь передвигаться в стойке с сохранением техники.

Стойки, которые изучаем на первом году обучения:

– хачи дачи. Базовая стойка используется в начале и конце тренировки для приветствия, а так для готовности к передвижениям;

– хейсоку дачи. Используется для приветствия в начале и конце тренировки и в ката;

– мусуби дачи. Используется для приветственного поклона в каратэ;

– дзенкутцу дачи. Изучаем стойку на месте с правильным положением корпуса и ног, затем учимся передвигаться вперед и назад;

– кокутцу дачи. Базовая стойка в каратэ. Используется в ката (формальный поединок) и в выполнении кихонов (комбинаций из блоков и ударов). Изучаем стойку на месте, правильное положение корпуса, рук и ног, а затем учимся передвигаться вперед и назад.

**Практика.** Выполнение стоек и передвижений с постепенным разучиванием и запоминанием названий стоек.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение. (Приложение В 4/7).

**2.3 Тема.** Блоки в каратэ.

**Теория.** Изучение названий блоков и правильность выполнения техники

Ожидаемый результат: научиться выполнять защитные действия руками и запомнить названия блоков.

Перечень блоков для изучения: аге уке (верхний блок); сото уде уке (выполняется снаружи внутрь); учи уде уке (выполняется изнутри наружу); гедан барай (нижний блок).

**Практика:** Все блоки начинаем изучать с места в стойке хачи дачи затем начинаем практиковать в движении вместе с переходами в ранее изученных стойках.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение. (Приложение В 4/7).

**2.4 Тема.** Удары руками и ногами

**Теория.** Изучаем названия ударов руками и ногами и правильность их выполнения.

Ожидаемый результат: уметь выполнять технически правильно удары руками и ногами и использовать правильное дыхание при движении. Научиться владеть своим телом и контролировать ударную технику с правильным поворотом бедра, корпуса и стопы.

Перечень ударов для изучения

Удары руками:

– ой цуки (удар выполняется одноименно с ногой либо в стойке хачи дачи на месте);

– гьяку цуки (удар выполняется разноименно с ногой либо в стойке хачи дачи на месте).

Удары ногами:

– мае гири (прямой удар) может выполняться в стойке хачи дачи в дзенкутцу дачи. На начальном этапе обучения удар выполняем в уровень корпуса;

– маваши гери (боковой удар) выполняется из свободной стойки или из дзенкутцу дачи. С места или в передвижении. Удар выполняется в уровень корпуса и головы.

**Практика.** Удары ногами на начальном этапе подготовки изучаем и отрабатываем стоя у стены затем пробуем сделать без опоры.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение (Приложение В 4/7).

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

Планируемые результаты		Формы контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (методики, диагностики)
<b>Предметные</b> (ЗУН по программе), теоретическая и практическая подготовка, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Знать историю и основные термины данного вида единоборств	Опрос, педагогическое наблюдение	Педагогическое наблюдение, Опрос в Приложение В 4/7
	Владеть базовой техникой каратэ и знать технику безопасности во время занятий	Беседа Опрос, Педагогическое наблюдение	Беседа по технике безопасности см. перечень вопросов в Приложение В 4/1
	Уметь правильно выполнять обще- развивающие упражнения	Педагогическое наблюдение, упражнений	Приложение В - 4/2, 4/3, 4/4, 4/5, 4/6, 4/10
	Сформированность физических качеств: сила, выносливость, быстрота, координация движений, ловкость	Тест ОФП	Приложение В - 4/2, 4/3, 4/4, 4/5, 4/6, 4/10
<b>Метапредметные</b> (общеучебны, учебно- организационные знания и умения, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Сформировано ответственное отношение к порученному делу, осознанная дисциплинированность и готовности отстаивать собственные позиции	Педагогическое наблюдение	Критерии представлены в приложении В/1
	Освоят командные игры, появится способность и готовность к сотрудничеству, взаимодействию в совместной деятельности	Педагогическое наблюдение соревновании, эстафете	Оценка сформированности качеств по критериям Приложение В 4/8
<b>Личностные</b> (организационно- волевые, ориентационные, поведенческие качества, <i>фиксируются в Карте 2)</i>	Приобретут интерес к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни	Педагогическое наблюдение, беседа	Критерии представлены в Приложении В/2
	Воспитаны морально-волевые и нравственные качества, будет сформирована активная жизненная позиция и самодисциплина		
	Воспитано стремление к самосовершенствованию через занятия каратэ и интерес к спортивным профессиям, связанным с единоборствами		

В МБУ ДО «ЦВР «Истоки» принята единая система оценки качества образования в виде мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы, которые фиксируются в трех картах.

1 карта «Мониторинг *результатов обучения* детей по программе;

2 карта «Мониторинг *личностного развития учащихся* в процессе освоения программы;

3 карта «Реализация *творческого потенциала* учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (карты мониторинга в Приложение).

Целью разработки карт мониторинга и критериев оценки является:

- выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия;
- отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с учащимися и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Результаты обучения МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте №1 «Мониторинг результатов обучения» по следующим направлениям:

**Предметные** (теоретическая подготовка, практическая подготовка);

**Метапредметные** (общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки) (Приложение В/1).

Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также наполняет в соответствии со своей образовательной программой.

Результаты личностного развития учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития».

**Личностные** результаты представлены следующими *показателями*:

- организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.
- ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.
- поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества (Приложение В/2).

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Достижения учащихся фиксируются в Карте № 3 «Реализация творческого потенциала учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т.д.) (Приложение В/3) достижения детей в реализации программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения программы, каким стал через некоторое время.

Мониторинг программы проводится три раза за период обучения: 0-срез на начало образовательной деятельности (сентябрь), в течение обучения – промежуточный (январь), в конце учебного года – итоговый (май).

Единая система мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого ребенка (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения программы, а также проконтролировать работу педагога по реализации программы.

## 2.2. Методические материалы

При реализации программы используются **технологии обучения**:

### 1. По подходу к ребенку:

Гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества

### 2. По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии (учащиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их);

Методы репродуктивной группы:

Деятельность педагога - сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.

Деятельность учащихся - восприятие, осознание, запоминание информации.

Побуждающие репродуктивные:

Деятельность педагога - организует и побуждает работу детей в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность учащихся - неоднократное воспроизведение сообщенных знаний

### 3. По организационным формам:

Технология дифференцированного обучения

Фронтальный метод

Групповой метод

Поточный метод

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод дифференцированного определения заданий.

Метод индивидуальных заданий заключается в том, что учащиеся получают задания и самостоятельно выполняют их.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности: поощрение; опора на положительное; контроль, самоконтроль, самооценка.

Методологической основой программы является личностно-ориентированный подход, основной идеей которого служит мысль, что процесс обучения общефизическим упражнениям и базовой технике каратэ, имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных особенностях (каждый ребёнок имеет определённый уровень физического развития).

Основные двигательные навыки и умения у детей дошкольного возраста формируются, а далее - совершенствуются. Поэтому важным принципом работы является использование минимума упражнений при максимуме всевозможных сочетаний. Для обучения детей дошкольного возраста и начальных классов, необходимо использовать игровой принцип. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, и при этом требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда учащихся.

В основе процесса обучения лежат следующие методические принципы:

- постепенность и последовательность в овладении упражнениями и базовой техники;
- применение индивидуального подхода к учащимся.

На занятиях важно приучать учащихся к нормальной реакции на замечания по поводу ошибок. Воспитание толерантности приучает их к правильной оценке своих и чужих ошибок.

**Основными формами** организации деятельности учащихся на занятиях являются: индивидуальные, парные, групповые и подгрупповые чередования.

Групповая - предполагает наличие системы «педагог-группа учащихся»;

Парная - может быть представлена постоянными и сменными парами;

Подгрупповая - соревновательная деятельность, выступление на соревнованиях.

**Формы занятий:** выступления, беседа, игра, наблюдение, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, эстафета, мастер-классы.

Организация занятий по общему физическому развитию с элементами каратэ, обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание заниматься.

**Методические приёмы:**

**Игровой метод.** Основным методом обучения общефизическим упражнениям и техники каратэ детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Игра используется как возможность научить занимающихся разнообразным упражнениям без многократного заучивания отдельных упражнений, что позволяет увлеченно детям осваивать двигательные навыки. В процессе игры дети знакомятся с техникой упражнений.

**Наглядный метод** – показ упражнений под счет.

**Словесный метод.** Это беседа об истории развития вида спорта каратэ, о правильности выполнения техники, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного движения.

### **Структура занятия**

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки и т.д. Общая разминка.

Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения; изучение упражнений, изучение и отработка базовой техники каратэ. Изучение и отработка технических приемов.

Третья часть занятия заключительная, в которой выполняются упражнения на гибкость и восстановления дыхания. Упражнения на релаксацию.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в подготовительной части выполняются упражнения для подготовки организма к основной части занятия, от простого к более динамичным упражнениям, что приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

## **2.3. Условия реализации программы**

### *Материально-техническое обеспечение программы*

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

*Помещение*, в котором проводятся занятия: спортивный зал.

*Оборудование, необходимое для проведения занятий*: гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки и др.

*Технические средства обучения*: по необходимости компьютер, принтер.

*Материалы, необходимые для занятий*: презентации, видеоматериалы.

*Учебный комплект на каждого ребенка (предоставляемый родителями)*: кимоно и защитная экипировка в соответствии с правилами всемирной федерации каратэ, удобная одежда и обувь для физической нагрузки.

### *Методическое обеспечение программы*

Форма проведения занятия	Форма организации текущей работы	Приёмы и методы (технологии) организации учебно-воспитательного процесса	Информационное обеспечение
Групповые; Парная Подгрупповая.	Открытые занятия, Выступления, Беседа, Игра, Наблюдение, Открытое занятие Практическое занятие, Соревнования, Эстафета, Мастер-классы	<b>Методы:</b> Словесный, игровой, наглядный, практический. <b>Технологии:</b> – Личностно-ориентированные; – Гуманно-личностные; – Репродуктивные технологии; – Групповые технологии; – Технология дифференцированного обучения.	1. Методические авторские разработки по проведению занятий, бесед, мероприятий и пр. 2. Рекомендованная литература. 3. Ссылки на фото и видеоматериал на прямые эфиры с соревнований, с видео, где показана базовая техника каратэ от мастеров вида спорта каратэ. Видео с упражнениями по общей физической подготовке.

### *Литература*

#### *Список литературы для педагога*

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009.
3. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994.
4. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Теоретико-методические основы преподавания каратэ-до: Учебно-методическое пособие, Бояныч, СПб, 2003.
5. Бурёнина, А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей. [Текст]: Учебное пособие для педагогов различных образовательных учреждений / А.И. Бурёнина. - СПб.: Музыкальная палитра, 2004. – 36с.
6. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002.
7. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
8. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
9. Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005.
10. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007.
11. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007.
12. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
13. Дрегер Д.Ф. Современные Будзюцу и Будо – М.: Гранд, 1998.
14. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999.
15. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб.: Изд-во РПГУ им. А.И. Герцена, 2006.
16. Йорга И.К. Традиционное Фудокан каратэ-мой путь. - Екатеринбург, 2005.
17. Карпов В.П. 100 уроков кун-фу. – М.: ФиС, 1994 .

18. Каштанов Н.В., Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до, Ростов н/Д, Феникс, 2007.
19. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
20. Лапшин С.А., Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания, Донецк, Литера, 1991.
21. Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
22. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2004.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
24. Микрюков В.Ю. Каратэ-до. (Боевые искусства), М., АСТ, Астрель, 2009.
25. Накаяма М. Динамика каратэ. – М.: Гранд, 1998.
26. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: АСТ, 1997.
27. Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое каратэ.– М.: АСТ, 2001.
28. Ояма М. – Каратэ для детей. – Смоленск: 1994.
29. Погодин В.В. Методика физического воспитания и спортивной подготовки детей и взрослых-Ульяновск, 2015.
30. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005.
31. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ пресс, 2006.
32. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.

#### ***Список литературы для учащихся***

1. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
2. Фойлер Б. Детский атлас мира / Пер. с нем. В. Милютина; художн. Ф. Розенцвайг. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 72 с.
3. Фунакоси Г. Каратэ-до: мой способ жизни.– М.: Наука, 2006.

Данная литература может быть полезна родителям.