



Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием Междуреченского городского округа»  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Протокол от 18.05.2021г. № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
«Детско-юношеский центр»

Хацанович П.Н.

Приказ №201/1 от 18.05.2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный каратист Плюс»**

Возраст учащихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Мерзляков Владимир Прокопьевич,  
педагог дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2020 г.

## Оглавление

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
Направленность программы.....	5
Актуальность программы.....	5
Отличительные особенности программы.....	5
Адресат программы.....	7
Объём программы.....	8
Формы обучения и виды занятий по программе.....	8
Срок освоения программы.....	8
Режим занятия.....	9
1.2. Цель и задачи программы.....	9
1.3. Содержание программы.....	10
Учебный план.....	10
Содержание учебного плана.....	10
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
Календарный учебный график.....	12
Условия реализации программы.....	12
Этапы и формы аттестации.....	13
Оценочные материалы.....	14
Методические материалы.....	14
Список литературы.....	16
Приложение №1.....	17
Приложение №2.....	18

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный каратист Плюс»
<b>Разработчик программы:</b>
Мерзляков Владимир Прокопьевич, педагог дополнительного образования
<b>Ответственный за реализацию программы:</b>
Мерзляков Владимир Прокопьевич, педагог дополнительного образования
<b>Образовательная направленность:</b>
физкультурно-спортивная
<b>Цель программы:</b>
развитие общих физических качеств учащихся посредством занятий каратэ
<b>Задачи программы:</b>
<p><b>обучающие:</b> познакомить учащихся с историей боевого искусства карате, основами восточной философии; обучать учащихся базовым приемам каратэ;</p> <p><b>воспитательные:</b> воспитать культуру общения и поведения учащихся.</p> <p><b>развивающие:</b> развить у учащихся начальные тактико - технические навыки боевого искусства карате; развивать физические качества учащихся: силу, быстроту, выносливость, ловкость.</p>
<b>Возраст учащихся:</b>
от 5 до 6 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2020, внесены изменения: 2021
<b>Сроки реализации программы:</b>
1 год (72 часа)
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.)</li> <li>2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»</li> <li>3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);</li> <li>4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);</li> <li>5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;</li> <li>6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р;</li> <li>7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li>8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196;</li> <li>10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных</li> </ol>

дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;
13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367
18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
20. Нормативно-правовые документы учреждения:
  - Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

***Методическое обеспечение программы:***

Учебно-методический комплекс.

Материалы из опыта работы педагога.

Специальная, методическая литература (см. список литературы) и т.д.

***Рецензенты:***

***Внутренняя рецензия:*** Шарабарина Валентина Валериевна, старший методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Юный каратист Плюс**» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Юный каратист Плюс**» осуществляется на русском языке – государственный язык РФ.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Юный каратист Плюс**» (далее ДООП) имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Реализация программы ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов освоения образовательной программы дошкольного образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования.

### Актуальность программы

Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. Чрезвычайно высокий уровень детской заболеваемости и поголовная компьютеризация подрастающего поколения заставляют родителей задуматься об укреплении физического здоровья своих чад, что само по себе невозможно без адекватной физической нагрузки. Также в геометрической прогрессии растет количество малышей с синдромом гиперактивности. Немало родителей готовы отдать в спортивную секцию уже трехлетнего малыша. Все эти обстоятельства обуславливают актуальность разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный каратист Плюс».

### Отличительные особенности программы

Учащиеся пяти-шестилетнего возраста вполне адекватно способны усваивать не только упражнения общей физической подготовки, но также и успешно обучаться специальной технике каратэ. Именно поэтому стоит рассматривать 5-6 лет как первую возрастную ступень для начала обучения каратэ.

5-6 лет – возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка. Дети начинают осознавать широту собственных физических возможностей, стремятся к развитию ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, хорошо переносят нагрузку, быстро восстанавливаются. В этом возрасте существенно улучшается координация движений, дети способны быстро усваивать суть и особенности разучиваемых упражнений и самостоятельно воспроизводить идеальный образ движения. К 6 годам дети способны осваивать достаточно сложные специализированные движения: технику кихон и ката, основы элементов кумитэ.

Тем самым программа является **педагогически целесообразной**.

Основные принципы тренировочного процесса учащихся 5-6 лет с учетом особенностей физического развития:

1. Главнейший принцип: нагрузки средней величины дают больший прирост тренированности. Для учащихся нагрузка не должна быть связана с большим и очень большим напряжением;
2. Основная задача физической подготовки учащихся в возрасте 5-6 лет: максимально расширить набор освоенных простых и подготовить к освоению новых технически сложных упражнений. Исходя из этого, полезно использовать дробление сложных технических движений на простые подводящие упражнения (например, подготовку к правильному передвижению в стойке дзенкуцу-дачи можно превратить в комплекс подводящих упражнений: а) выпады вперед, б) упражнение «лыжник» (имитируем ходьбу на лыжах, но при этом расстояние между ногами равно ширине плеч), в) ходьба с полусогнутыми коленями, г) прыжки вперед со сменой ног по заранее разложенным маркерам (маркеры раскладываются зигзагообразно) и т.д.;
3. Преодоление предельных или близких к ним по величине сопротивлений противопоказано (например, поднятие больших тяжестей или выполнение упражнений с отягощением);
4. При выборе последовательности выполнения упражнений предпочтительней после разминки выполнять упражнения скоростной направленности и «скучные» упражнения, требующие концентрации внимания, а упражнения силовой направленности перенести на вторую половину тренировки. Тренировка не должна носить исключительно узконаправленный характер. В этом возрасте следует разносторонне развивать моторику, что необходимо для дальнейшего гармоничного физического развития маленького спортсмена;
5. Бег трусцой на разминке не должен превышать 5-7 минут;
6. Выполнение основных упражнений необходимо перемежать паузами отдыха. Здесь хорошо подходят и простые дыхательные упражнения, и пальчиковые игры на ловкость;
7. В план занятий необходимо включать игровые элементы: эстафеты, различные спортивные игры. Обязательно нужно поиграть и в конце занятия;
8. Упражнения на силу и выносливость в этом возрасте должны иметь разнонаправленный, разнообразный характер. Не нужно ограничиваться, например, только бегом для развития выносливости;
9. Обязательно проводим контроль за функциональным состоянием учащихся. Самый простой, а главное доступный способ - контроль частоты сердечных сокращений (ЧСС), или, проще говоря измерение пульса.

Принципы построения занятий с учетом психологического развития детей 5-6 лет:

1. Физическая нагрузка должна быть в радость. Это очень важный момент, т.к. маленькие дети не в состоянии понять, зачем они должны заниматься чем-то, преодолевая себя. Педагогу необходимо не ограничивать себя в творчестве, нужно постараться разнообразить занятия веселыми упражнениями. Рутинным упражнениям, таким как изучение специальной техники каратэ (то есть упражнениям, требующим высокой концентрации внимания и дисциплины) посвятите не более 20 минут;
2. Т.к. в этом возрасте игра – ведущая деятельность, то весьма эффективным приемом является обыгрывание упражнений.
3. Т.к. ведущей потребностью является стремление к творческой деятельности, очень здорово совместно с ребятами придумывать игры, используемые в процессе занятий. В этом случае они не только чувствуют свою причастность, но и ревностно контролируют друг друга в вопросе соблюдения правил;
4. В этом возрасте похвалы не бывает много. Хвалите своих учащихся за каждое правильно выполненное упражнение. Для них ваше одобрение – толчок к дальнейшему прогрессу. Для

- маленьких учащихся важен прогресс ради прогресса, они пока только учатся прогнозировать великие цели и бороться с трудностями на пути к их достижению;
5. В конце занятия полезно дать оценку деятельности каждого учащегося. При этом, стоит побуждать ребят к самооценке: «Как думаешь, почему ты сегодня получил четверку с большим минусом?»;
  6. Никогда не обещайте того, что вы не сделаете и всегда выполняйте то, что обещали. Педагог, безусловно, является авторитетом для учащихся и ему приходится заслуживать уважение и укреплять его каждый день. Спекуляция действиями, которые вы не выполните (например, обещание выгнать с занятий за плохое поведение) обесценивает значение слова педагога. Невыполнение обещаний ведет к тому же результату;
  7. Отсутствие абстрактного мышления у ребят данного возраста рождает одну очень важную особенность: для понимания того, что педагог хочет от учащегося, последнему нужен наглядный пример. Давая команду для выполнения какого-либо удара обязательно показывайте его. Некоторые ребята могут не выполнять упражнение не из вредности, а потому, что не понимают, чего от них хотят. В таком случае необходимо сделать движение вместе с ребенком, а иногда и управляя его ногами и руками;
  8. Ведущей потребностью является потребность в общении. Вот отсюда и растут ноги болтливости детей данного возраста. Есть отдельные товарищи, которых можно назвать просто патологическими болтунами. Однако, если девочкам генетически присуща многозадачность, и они могут делать сразу два дела, то мальчики могут или сосредоточенно упражняться, или не менее сосредоточено болтать. Тут необходимо набраться терпения. Если группа начинает больше походить на улей, меняем род деятельности или переходим к 3-5 минутному отдыху. Т.к. зачастую отдых понимается малышами как возможность «постоять на ушах» рассказывайте ребятам в это время истории и легенды, приобщая их к культуре и мировоззрению страны-родоначальницы единоборства (в нашем случае Японии), показывайте видео выступлений великих мастеров;
  9. У ребят в возрасте 5-6 лет настолько велико желание блеснуть своими способностями, что порой они не в состоянии сдержаться, при этом необходимым условием является наличие свидетеля их самовыражения. Так что ситуация, когда вся группа галдит: «Посмотрите, а я правильно делаю?» - это нормально. Оцените действия учащихся, просящих вашего внимания. Часто ребята хотят показать то, чему их научили вне секции. Отведите несколько минут в конце тренировки для демонстрации их личных достижений. Это позволит избежать хаоса во время тренировки и удовлетворит жажду самовыражения ваших учащихся. Кроме того, не стоит забывать, что в процессе завоевания вашего внимания ребята могут демонстрировать плохое поведение. Зачастую это бывает, когда ребенок привык подобным образом добывать внимание к себе. Дети этого возраста считают, что «негативное» внимание лучше никакого;
  10. Особенностью психики в данном возрасте является ее неустойчивость. Например, шестилетний парень может зарыдать, соскучившись по маме и т.д., и т.п. Наберитесь терпения и разберитесь в ситуации. Любому нетипичному поведению есть своя, порой совершенно неожиданная, причина. Многие из подобных ситуаций легко разрешимы, однако, нередко ребенок не торопится идти на контакт. Тут необходимо проявить верх деликатности. Главное, действовать спокойно, без нажима и дать понять, что вы не в чем не обвиняете ребенка. Иногда необходимо поговорить с родителями.

Уровень сложности программы: **стартовый**

#### **Адресат программы**

Возрастная категория учащихся: 5-6 лет. Количественный оптимальный состав группы – до 15 человек. Для зачисления в группу учащихся необходимы: заявление от родителей и справка об отсутствии медицинских противопоказаний от участкового врача.

Организация обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный каратист Плюс» осуществляется на базе дошкольных образовательных учреждений города (с учетом их запроса) в рамках сетевого взаимодействия на договорной основе.

### **Объём программы**

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный каратист Плюс» составляет 72 часа.

### **Формы обучения и виды занятий по программе**

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «...»:

- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Игра
- Праздник
- Дистанционная форма
- Мастер-класс
- Встреча с интересными людьми
- Соревнование

### **Типы занятий:**

- **Комбинированные**– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- **Применение полученных знаний и навыков**– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (демонстрация педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:**

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

### **Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

### **Срок освоения программы**

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный каратист Плюс» составляет 1 год.



### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительностью 30 минут каждое.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью применяются мессенджеры - Whatsapp, Viber, "ВКонтакте", а также электронная почта.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие общих физических качеств учащихся посредством занятий каратэ

#### **Задачи:**

##### ***обучающие:***

познакомить учащихся с историей боевого искусства карате, основами восточной философии;  
обучать учащихся базовым приемам каратэ;  
расширять словарный запас учащихся.

##### ***воспитательные:***

воспитать культуру общения и поведения учащихся.

##### ***развивающие:***

развить у учащихся начальные тактико - технические навыки боевого искусства карате;  
развивать физические качества учащихся: силу, быстроту, выносливость, ловкость.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план (стартовый уровень)

№	Тема	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	-	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	6	20	26	Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы
3	Технико-тактическая подготовка	8	16	24	Педагогическое наблюдение учебный спарринг
4	Подвижные игры с элементами единоборства	6	14	20	Педагогическое наблюдение эстафета
5.	Итоговое занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение
	Итого	22	50	72	

#### Содержание учебного плана (стартовый уровень)

##### 1. Вводное занятие.

###### Теория

Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в спортивном зале для занятий карате. Беседа о задачах, стоящих перед учащимися на предстоящий год. История возникновения каратэ. Появление каратэ в России. Инструктаж по ТБ.

###### Форма контроля

Опрос «Правила безопасности»

##### 2. Общая физическая подготовка

Теория. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений; Техники движений, ходьбы. Место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Гигиена, закаливание. Значение сохранения правильной осанки. Здоровый образ жизни.

Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, подвижные игры. Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Контрольные нормативы

Подвижные игры

- С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

- С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

- С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

- С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

- С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

#### Форма контроля

Педагогическое наблюдение. Контрольные нормативы.

### **3.Технико-тактическая подготовка.**

Теория. Ознакомление с понятиями: *техника, скорость, точность, тренажер, комплексы, серии, комбинации*. Названия приёмов, стоек каратэ и правильность их произношения. Инструктаж по ТБ.

Практика. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Работа ног на месте. Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Учебные спаринги.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, спаринг

### **4.Подвижные игры с элементами единоборства.**

Теория. Ознакомление с правилами игр, Инструктаж по ТБ.

Практика. Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. «Забегание по кругу», Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. «Пятнашки в парах», «Борьба за ленточку», Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия «Удержись на ногах», Игры с преимущественным развитием силовых качеств. «Борьба за мяч» и т.д.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, эстафета.

### **5.Итоговое занятие.**

Теория. Подведение итогов. Награждения по итогам обучения по программе.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

## **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

**К концу обучения по программе учащиеся достигнут следующих результатов**

#### **Предметные (образовательные):**

- знания по истории боевого искусства каратэ, основам восточной философии;
- владение базовыми приемами каратэ и начальными тактико - техническими навыками по каратэ;
- расширен словарный запас учащихся.

#### **Метапредметные:**

- развиты основные физические качества сила, быстрота, выносливость, ловкость (согласно нормативным требованиям программы).

#### **Личностные:**

- умение вступать в диалог, уважительно относиться к педагогу, соблюдать дисциплину и принятые в коллективе правила, и нормы.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заведующим отделом.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	72	36	2 раза в неделю по 1 часу	72

### Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал; «лапы» – 15 шт. «макивары» – 30 шт.; Рыцарь- 4 шт.; Эспандеры резиновые - 15 комплектов; Комплекты для спарринга - 6 шт.; стеллаж для инвентаря -2 шт.; мячи набивные 3-х и 5-ти кг; канаты гимнастические; символика каратэ; фотографии победителей соревнований Чемпионатов мира и Европы, всероссийских соревнований, фото с выдающимися тренерами и спортсменами.

### Информационное и учебно-методическое обеспечение:

– учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач).

### Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

### Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Входной контроль	<p>Тема. Вводное занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания основ техники безопасности во время занятий по каратэ;</li> <li>- представление учащихся об истории развития и возникновения в России.</li> </ul>	Опрос
	<p>Тема. Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места</li> <li>- умение метать мяч удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель отбивать мяч на месте;</li> <li>- уровень развития основных физических качеств;</li> <li>- представление о правилах ЗОЖ.</li> </ul>	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы, опрос
Текущий контроль	<p>Тема. Техничко-тактическая подготовка по каратэ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание специальной терминологии (название приемов, стоек, основных понятий);</li> <li>- умение выполнять стойки, блоки, удары</li> </ul>	Опрос, педагогическое наблюдение
	<p>Тема. Подвижные игры с элементами единоборства</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования</li> <li>- умение играть в спортивные игры с соблюдением правил.</li> </ul>	Педагогическое наблюдение, эстафета
Итоговый контроль	<p>Тема. Техничко-тактическая подготовка по каратэ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и умение выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях, согласно содержанию программного материала;</li> </ul> <p>Тема Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку;</li> <li>- умение прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 85 см, с разбега не менее 100 см.</li> <li>- умение метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м. удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз;</li> <li>- уровень развития основных физических качеств.</li> </ul>	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы, учебные спарринги

### Оценочные материалы

Диагностика результативности достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный каратист Плюс» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №1):

- Опрос «Правила безопасности», «Факторы риска на тренировке», «История возникновения каратэ», «Здоровый образ жизни».
- Контрольные нормативы по ОФП
- Педагогическое наблюдение во время проведения учебных спаррингов, во время выполнения общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

### Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Юный каратист Плюс» включает:

Специализированные игровые комплексы;

Контрольные нормативы;

Сборник подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. (Страковская В.Л.).

### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие	Групповая, фронтальная	Объяснение, рассказ, беседа.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Опрос
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная	Объяснение наглядный показ педагога.	Малый спортивный инвентарь (резина, гантели, тен. мячи. Скакалки и др.)	Педагогическое наблюдение Сдача нормативов
3	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Объяснение, беседа, показ педагога	Плакаты, мелкий инвентарь учащего. Терминология.	Педагогическое наблюдение Спарринги
4.	Подвижные игры с элементами единоборства	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Объяснение, беседа.	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, соревнование

		коллективно- групповая, в парах			
<b>5.</b>	Итоговое занятие	Групповая, фронтальная	Словесный	Проектор, экран, ноутбук	Педагогическое наблюдение.

## Список литературы

### **Список литературы для педагога:**

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
2. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 240 с.
3. Якимов А.М. Основы педагогики дополнительного образования. - М.: Терра-Спорт, 2003.- 176 с
4. Войцеховский С.М. Книга педагог дополнительного образования - М.: ФиС, 1971.- 42 с.
5. Накаяма М. С. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978. – 64 с.
6. Семенов Л.П. Советы педагогу дополнительного образования. - М.: ФиС, 1980. – 46 с.

### **Список литературы для учащихся**

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.- 38 с.
2. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.- 34 с.



## Список терминов

**Инвентарь** - совокупность различных предметов хозяйственного обихода и производственного назначения какого-нибудь хозяйства, учреждения, предприятия.

**Комбинации** - объединённые общим замыслом приёмы игры, направленные на достижение преимущества, перевеса и победы.

**Комплексы** - последовательность нескольких упражнений, в которых регламентируются количество подходов, повторений, пауз, частота проведения.

**Серии (сет)** - серия непрерывных повторений отдельного упражнения в бодибилдинге, пауэрлифтинге, тяжёлой атлетике и других видах силового спорта. Новички каждое упражнение начинают с одного-двух разминочных сетов с малым весом (особенно если это первое упражнение комплекса для той или иной группы мышц).

**Скорость** - способность человека к выполнению действий в минимальный (кратчайший) промежуток времени.

**Техника** - способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

**Точность** - близость измеренного значения к истинному значению измеряемой величины

**Тренажер** - механическое, программное, электрическое либо комбинированное учебно-тренировочное устройство, искусственно имитирующее различные нагрузки или обстоятельства (ситуацию). Тренажёры могут быть обучающими (имитационными) или спортивными.

**Мониторинг индивидуального физического развития ребенка 5-7 лет (контрольные нормативы)**

Оцениваемые параметры, критерии оценки:

1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастному-половым нормативам

2 балла - результаты учащегося укладываются в нормативы или выше.

1 балл – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов.

0 баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.

- Бег на 30 м со старта (с) Мал. 8,2-7,5 Дев. 8,3-7,6
- Прыжок в длину с места (см) Мал. 90-105 Дев. 85-102
- Бросок теннисного мяча вдаль (м) Мал. 3-5 Дев. 3-10
- Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз) Мал. 6-10 Дев. 6-9
- Статическое равновесие с открытыми глазами (с) Мал. 15-25 Дев. 20-30
- Гибкость (наклон вперед из положения сидя) (см) Мал. 4-7 Дев. 7-10
- Прыжок через скакалку (кол-во раз) Мал. 3-5 Дев. 3-10 8.

2. Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования

2- балла – учащийся охотно принимает участие в играх с элементами соревнования, сам предлагает поиграть в них, стремится к выигрышу, переживает проигрыш.

1- балл – учащийся участвует в играх с элементами соревнования, но спокойно, не выражая особых эмоций, ни при выигрыше, ни при проигрыше.

0- баллов – учащийся не выражает желания участвовать в подобных играх, при необходимости участия делает это неохотно.

3. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.

2- балла – движения не скованны, осанка правильная.

1- балл – присутствуют некоторая неритмичность движений или незначительные нарушения осанки.

0- балла – движения неритмичны, не организованы, учащийся явно сутулится

4. Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см.

2- балла - правильно выполняет задания, укладываясь в норматив или превышая его.

1- балл – в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое (в пределах 5 см) несоответствие нормативам.

0-баллов - не укладывается в норматив.

5. Умеет метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м. удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.

2- балла - правильно и хорошо выполняет задания.

1- балл – выполняет задания, но с некоторыми недочётами.

0- баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.

6. Умеет играть в спортивные игры.

2- балла – в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует.

1- балл – не очень чётко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление, пытается участвовать в общих играх.

0 - баллов – не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.

**Критерии освоения специальных технических и тактических действий.**

<b>Уровень усвоения/ Оценка</b>	<b>Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях.</b>
Низкий уровень/ Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Средний уровень/Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Высокий уровень/Отлично	Назвал и выполнил без ошибок