

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СЭЯХЭТ» КИРОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»
Протокол № 1
от « 29 » 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Каратэ Кёкусинкай»
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Нуруллин Айрат Каюмович
Педагог дополнительного образования

Казань, 2023 г.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Нуруллин Айрат Каюмович педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-14 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	создать условия для развития у учащихся систему знаний, умений и навыков соответствующие базовой технике Карате
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	-
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Форма обучения: очная. Методы обучения: теоретический, практический
7.	Формы мониторинга результативности	Сдача контрольных нормативов
8.	Результативность реализации программы	Сохранность контингента: количественная – 100% качественная – 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	Силуянова С.М., Хаматшина Н.В.

Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Учебно-тематический план 3-го года обучения
10. Содержание тем учебного курса 3-го года обучения
11. Организационно-педагогические условия реализации программы
12. Список литературы
13. Календарно-тематический план 1-го года обучения
14. Календарно-тематический план 2-го года обучения
15. Календарно-тематический план 3-го года обучения
16. Форма аттестации/контроля
17. Приложения

Пояснительная записка

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

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

6. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21

апреля 2023 г.);

9. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани;

10. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани.

Актуальность программы заключается в специфике изучаемого вида спорта, который открывает учащимся возможности познать самого себя, научиться управлять своими эмоциями, поступками в различных неординарных ситуациях. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, гармоничное сочетание укрепления здоровья, воспитания морально-волевых качеств и получения теоретических знаний.

Отличительной особенностью данной программы является практика КАТА, которая является одним из методов психофизической подготовки в каратэ. Ката является сущностью каратэ, поскольку является основным методом обучения и несёт в себе одновременно духовный, физический, психологический, технико- тактический, исторический аспекты практики каратэ, и представляют собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определённой установленной последовательности.

Посредством исполнения ката изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины. Основной направленностью базовой подготовки является формирование у учащихся двигательных навыков и умений, а также основных технических элементов избранного вида спорта. Составляющими техники каратэ являются удары, блоки и стойки, их модификации и комбинации, передвижения, захваты, выведения из

равновесии и др. Но в арсенал боевых искусств входят не только блоки, удары или броски, но и приёмы концентрации и расслабления, способы многократного улучшения реакции и т.п.

Таким образом, каратэ обеспечивает широкий диапазон физической нагрузки, развивая у учащихся силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

Цель программы: создать условия для развития у учащихся систему знаний, умений и навыков соответствующие базовой технике Карате.

Цель программы достигается через выполнение следующих **задач:**
образовательные задачи:

- обучить технике безопасности при занятиях в спортивном зале;
- обучить теоретическим основам и правилам борьбы каратэ;
- познакомить с историей данного вида спорта;
- обучить безопасным приёмам выполнения упражнений;
- обучить приёмам и практическим навыкам при выполнении элементов каратэ.

развивающие задачи:

- развитие внимательности и наблюдательности;
- развитие всех физических качеств, особенно гибкости и ловкости;
- развитие активности и самостоятельности;
- развитие привычки к регулярным занятиям спортом и подвижным играм.

воспитательные задачи:

- воспитание дисциплины, чувства личной ответственности;
- воспитание волевых черт характера (решать задачи и преодолевать трудности, собранность, настойчивость);
- воспитание морально-нравственных качеств по отношению к окружающим (взаимопомощь и уважение к товарищам, послушание и уважение к старшим и т.д.).

Программа разработана для учащихся 8-14 лет и учитывая специфику дополнительного образования, позволяет охватить широкий круг желающих заниматься каратэ, не имеющих медицинских противопоказаний

для занятий данным видом спорта.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 432 часа (144 часа в год) или 216 занятий (72 занятия в год).

Срок реализации программы - 3 года.

Формами проведения занятий являются:

- теоретические: лекции, беседы, показы;
- практические: тренировки, контрольные занятия, показательные выступления, игры.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Обучение по программе построено на принципах научности, систематичности, доступности, наглядности, сознательности и активности, прочности знаний, формируемых умений и навыков, индивидуализации. В этом случае формируется устойчивый интерес учащихся к предмету и повышается их внимательность и активность на занятиях, без которых невозможно успешное прохождение материала.

Планируемые результаты освоения программы: постоянный подъём уровня овладения техническими приёмами и базовой техники, улучшение физических и морально-волевых данных учащегося:

Личностные:

- развитие социальных и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающих успешность совместной деятельности.

Метапредметные:

- результатом изучения программы является освоение учащимися универсальных способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях;

Предметные

– формирование навыков работы самостоятельно и под руководством педагога, применение приёмов и методов работы по программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта спортивной деятельности.

По окончании реализации данной программы учащиеся будут знать:

- историю возникновения боевых искусств Японии;
- основы оказания первой медицинской помощи при травмах;
- основные принципы каратэ.

По окончании реализации данной программы учащиеся будут уметь:

- правильно выполнять технику каратэ (кихон, ката);
- выполнять технику и тактику работы в парах – свободная и обусловленная;
- основные принципы каратэ.

Педагогический контроль и оценка физической подготовленности учащихся являются важнейшим элементом реализации данной программы, определяющим эффективность обучения. Для получения объективной информации педагог использует следующие виды контроля: входной (в сентябре, для 1-го года обучения), промежуточный (декабрь, май), итоговый (май, третий год обучения).

В качестве **контроля и оценки подготовленности учащихся** используется педагогическое наблюдение и тестирование в виде сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке.