

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Магнитная средняя общеобразовательная школа»

Педагогический Совет № 1
от 30.08.2024 г.
Приказ № 83 - од
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ «Магнитная СОШ»
п. Магнитный



2024 г

ПРОГРАММА

**По физкультурно-спортивному развитию
детей 1-9 классов в рамках реализации дополнительного
образования**

объединение «Кёкусин-кан каратэ-до киццу»

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 1 год

Разработчик программы: педагог дополнительного образования Мальцев
Денис Григорьевич.

Образовательная программа по физкультурно-спортивному развитию
школьников разработана в соответствии с:

- основной образовательной программой начального общего образования ;
 - методическими пособиями по объяснительно-иллюстративные методы обучения;
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске).

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Оценочные материалы
5. Методические материалы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кёкусин-кан каратэ-до киццу» разработана в соответствии с «Конвенцией о правах ребенка», Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 29 декабря 2022 года, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность, локальными актами по организации дополнительного образования МОУ «Магнитная СОШ».

Программа «Кёкусин-кан каратэ-до киццу» имеет **физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.**

Каратэ является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Одним из наиболее популярных стилей каратэ является кёкусинкай. Удивительное сочетание гибкости и ловкости, быстроты и силы, смелости и решительности - все это характерно для данного стиля. Используемая в нем ударно-блокирующая техника является простой и доступной для детей младшего школьного возраста.

Актуальность данной образовательной программы состоит в том, что на этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, утверждение в выборе специализации кёкусинкай и овладение основами техники. Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на данном этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Установка на всестороннее развитие личности средствами каратэ, предполагает овладение школьниками основами физической культуры и специальными упражнениями из кёкусинкай, слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. На современном этапе развития общества каратэ оказывает существенное влияние на физическую подготовленность занимающихся, способствует развитию физических способностей и широко используется как в спортивных, так и в оздоровительных целях, а так же является одной из форм воспитания личности.

Цель и задачи программы

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья, повышение двигательной активности детей младшего школьного возраста, развитие физических способностей, воспитание патриотизма, ориентирование на здоровый образ жизни и на занятия кёкусинкай.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи

Обучающие

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучить основным стойкам;
- обучить базовым техническим и тактическим действиям;

- обучить формальным упражнениям - ката;
- сформировать представление о спортивном поединке.

Развивающие:

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость);
- развить пространственное мышление обучающихся.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформировать у обучающихся потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни;
- привить учащимся внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ кёкусинкай, соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

Адресат программы - обучающиеся 1 - 9 классов, заинтересованные в занятиях восточными единоборствами, в частности, каратэ кёкусинкай.

Условия реализации программы

В объединение принимаются обучающиеся в возрасте 7 - 15 лет, проявляющие интерес к занятиям по каратэ кёкусинкай, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Срок освоения программы - 1 год.

1 год обучения:

Режим занятий - 3 занятия в неделю (одно занятие идёт по одному академическому часу), всего 108 часов в год.

Форма проведения занятий - групповая.

2. Учебный план

| № п/п | Наименование раздела | Наименование темы | Количество часов | | | Форма промежуточной, итоговой аттестации |
|-------|-----------------------------------|--|------------------|--------|----------|--|
| | | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводные, организационные занятия | Набор группы. Оценка физической подготовленности. | 1 | - | 1 | Собеседование, опрос. |
| | | Вводное. Правила безопасности при проведении занятий. | 1 | 1 | - | |
| | | Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие каратэ кёкусинкай | 1 | 1 | - | |
| | | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 1 | 1 | - | |
| | | Профилактика заболеваемости и травматизма. | 1 | 1 | - | |
| | | Этикет Додзё. Клятва (Додзё Кун) | 1 | - | 1 | |
| | | Правила складывания Доги. Способы завязывания пояса. | 1 | - | 1 | |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | Физические способности. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. | 1 | 1 | - | |
| | | Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. | 1 | 1 | - | |
| | | Строевые упражнения. | 3 | - | 3 | |
| | | Упражнения для брюшного пресса. | 2 | - | 2 | |
| | | Упражнения для косых мышц живота. | 2 | - | 2 | |
| | | Упражнения для развития силовых способностей - упражнения с внешним сопротивлением. | 2 | - | 2 | |
| | | Упражнения для развития силовых способностей - упражнения с преодолением собственного веса. | 2 | - | 2 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| | | Упражнения для развития силовых способностей - изометрические упражнения. | 2 | - | 2 | |
| | | Упражнения для развития быстроты движений. | 2 | - | 2 | |
| | | Упражнения для развития быстроты двигательной реакции. | 2 | - | 2 | |
| | | Упражнения для развития активной гибкости. | 2 | - | 2 | |
| | | Упражнения для развития пассивной гибкости. | 2 | - | 2 | |
| | | Упражнения для развития общей гибкости. | 2 | - | 2 | |
| | | Упражнения для развития координационных способностей с весом тела. | 2 | - | 2 | |
| | | Упражнения для развития координационных способностей со скакалкой. | 2 | - | 2 | |
| | | Упражнения для развития общей выносливости. | 2 | - | 2 | |
| | | Упражнения для развития специальной выносливости. | 2 | - | 2 | |
| | | Итоговое занятие по разделу ОФП. | 2 | - | 2 | Контрольные нормативы |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | Значение СФП в каратэ кёкусинкай. | 1 | 1 | - | |
| | | Упражнения для развития быстроты движения. | 3 | - | 3 | |
| | | Упражнения для развития специальной выносливости. | 3 | - | 3 | |
| | | Сложно-координационные упражнения | 2 | - | 2 | |
| | | Упражнения для развития скоростной выносливости | 2 | - | 2 | |
| | | Упражнения для развития взрывной силы | 2 | - | 2 | |
| | | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | - | 2 | |
| | | Итоговое занятие по разделу СФП. | 2 | - | 2 | Контрольные нормативы. Экзамены на пояса. |
| 4. | Тактическая и техническая подготовка (ТТП) | Техническая и тактическая подготовка в каратэ кёкусинкай | 1 | 1 | - | |
| | | Техника нанесения ударов руками на месте. | 2 | - | 2 | |
| | | Техника нанесения ударов ногами на месте. | 2 | - | 2 | |
| | | Техника нанесения ударов руками в движении. | 2 | - | 2 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|-----|---|-----|---|
| | | Техника нанесения ударов ногами в движении. | 2 | - | 2 | |
| | | Передвижения в базовых стойках с ударами руками. | 2 | - | 2 | |
| | | Передвижения в базовых стойках с ударами ногами. | 2 | - | 2 | |
| | | Передвижения в базовых стойках с блоками. | 2 | - | 2 | |
| | | Защитные действия без партнера. | 2 | - | 2 | |
| | | Атакующие действия без партнера. | 2 | - | 2 | |
| | | Контратакующие действия без партнера. | 2 | - | 2 | |
| | | Защитные действия с партнером. | 2 | - | 2 | |
| | | Атакующие действия с партнером. | 2 | - | 2 | |
| | | Контратакующие действия с партнером. | 2 | - | 2 | |
| | | Техника выполнения формальных упражнений - ката (медленно с разделением). | 2 | - | 2 | |
| | | Техника выполнения формальных упражнений - ката (быстро целиком). | 2 | - | 2 | |
| | | Отработка технико-тактических действий (комбинаций) без партнера. | 2 | - | 2 | |
| | | Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером. | 2 | - | 2 | |
| | | Итоговое занятие по разделу ТТП. | 1 | - | 1 | Контрольные нормативы. |
| 5. | Учебно-тренировочные спарринги (УТС) | Учебно-тренировочные спарринги по заданию | 3 | - | 3 | Наблюдение. Выявление и исправление ошибок, участие в соревнованиях. Экзамены на пояса. |
| | | Учебно-тренировочные спарринги без контакта | 3 | - | 3 | |
| | | Учебно-тренировочные спарринги в полный контакт | 3 | - | 3 | |
| | | Учебно-тренировочные спарринги с финтами | 3 | - | 3 | |
| 6. | Итоговая аттестация Сдача контрольных нормативов. | | 1 | - | 1 | Контрольные нормативы |
| | Итого: | | 108 | 8 | 100 | |

3. Календарный учебный график

Начало учебных занятий 01.09.2024 г.

Окончание учебных занятий: 31.05.25 г.

Продолжительность образовательного процесса – 36 недель

Каникулы:

зимние 01.01.2024 г. – 09.01.2025 г.

летние 01.06.2025 г. – 31.08.2025 г.

Объем программы – 108 ч.

Срок освоения программы: 1 год

Продолжительность и периодичность занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Промежуточные аттестации:

собеседование, опрос, контрольные нормативы, экзамены на пояса (в конце декабря и в конце мая), участие в соревнованиях.

Итоговая аттестация:

контрольные нормативы.

4. Оценочные материалы

| №/№ | Тема | Форма занятий | Приемы и методы | Дидактический материал, техническое оснащение | Формы подведения итогов |
|-----|--|--|------------------------------------|---|-----------------------------------|
| 1 | Вводное. Техника безопасности | Беседа | Словесные, наглядные | анкеты | Анализ анкет |
| 2 | Физическая культура и спорт в России | Беседа | Словесные, наглядные | Презентация, видеофильмы | Опрос |
| 3 | Состояние и развитие баскетбола в России | Беседа | Словесные, наглядные, практические | Презентация, видеофильмы | Опрос |
| 4 | Гигиенические требования к занимающимся спортом | Беседа | Словесные, наглядные, практические | Презентация, видеофильмы | Опрос |
| 5 | Профилактика заболеваемости и травматизма | Беседа | Словесные, наглядные, практические | Презентация, видеофильмы | Опрос |
| 6 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | Беседа, диспут | Словесные, наглядные, практические | Презентация, видеофильмы | Анкетирование |
| 7 | Общая физическая подготовка | Тренировки, беседы, показ, игры, учебные спарринги | Словесные, наглядные, практические | Скакалка, баскетбольные мячи, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч, | Наблюдение, контрольные нормативы |
| 8 | Специальная физическая подготовка | Беседа, тренинги, игры, диагностики | Словесные, наглядные | Резиновые и набивные мячи, сетка, т/мячи | Наблюдение, контрольные нормативы |
| 9 | Техническая подготовка | Практические занятия, тренинги, соревнования | Словесные, наглядные, практические | Лапы, макивары, спелства индивидуальной защиты | Соревнования, экзамен (кю-тест) |
| 10 | Тактическая подготовка | Практические занятия, тренинги, соревнования | Словесные, наглядные, практические | Лапы, макивары, спелства индивидуальной защиты | Соревнования, экзамен (кю-тест) |

| | | | | | |
|----|------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------------|
| 11 | Контрольные спарринги и ката | Практические занятия, соревнования | Словесные, наглядные, практические | Лапы, макивапы, спелства индивидуальной защиты | Экзамен (кю-тест) |
| 12 | Итоговое занятие | Сдача контрольных нормативов | Словесные, практические | Гимнастические скамейки, шведская стенка, перекладина | Анализ диагностики умений и навыков |

5. Методические материалы

Кадровое и материально-техническое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования - педагогический работник, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, а также ученическую степень в сфере каратэ кёкусинкай не ниже 4 кю.

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года - на спортивной площадке образовательной организации.

Теоретические занятия проходят в учебном классе, оборудованным партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов.

Спортивный инвентарь:

- перекладина для подтягивания в висе - 1 шт.;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты - 3 шт.;
- мячи - 20 шт.;
- макивары (специальные подушки) - 6 шт.;
- спортивная форма для занимающихся - доги (кимоно);
- индивидуальные средства защиты - шлем, накладки на руки, защита стопа-голень, паховая раковина, защита на грудь.

Спортивные снаряды:

- боксерский мешок - 1 шт.;
- гимнастические скамейки - 5 шт.;
- гимнастическая стенка - 3 пролета.

Основные виды занятий тесно связаны между собой и дополняют друг друга. Хорошие результаты приносят следующие методические приёмы:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесные методы обучения (устное изложение, беседа);
- наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, презентаций, исполнение педагогом, работа обучающихся по образцу);
- практические методы обучения (тренинг, практикум).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные методы обучения;
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске).

На занятиях используются групповая и индивидуально-групповая формы организации деятельности обучающихся, а также различные формы проведения занятий (поход, консультация, викторина, репетиция, соревнования, экскурсия и другие).