

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 304
«ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ КАДЕТ»
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята на заседании
Педагогического совета
ГБОУ СОШ №304
«Центр подготовки кадет»
Протокол от 25.08.2022 № 1

«Утверждаю»
И.о. директора ГБОУ СОШ
№304 «Центр подготовки кадет»
Центрального района
Санкт-Петербурга

Ю.Е. Яковлев
« 25 » августа 2022 г.
Приказ от 25.08.2022 № 73

**ПЛАТНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ»**

Возраст учащихся 6-17 лет

Срок реализации: 2 год(а)

Разработчик: Ашастин Антон Владимирович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

а) Основные характеристики программы:

Направленность программы: Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Основы восточных единоборств» физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы: Мальчики, девочки, юноши, девушки 6-17 лет с любым уровнем спортивной подготовки, желающие изучать восточные единоборства и имеющие допуск врача, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы.

Актуальность программы: определяется социальным заказом на формирование у молодежи устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, воспитанию здорового, физически развитого поколения, с представлением о здоровье как жизненной ценности, а также личной и социальной потребностью формирования спортивного резерва и спортсменов высокого класса в том числе и по виду спорта Киокусинкай.

Отличительные особенности программы: Индивидуальный подход к каждому ребёнку, независимо от уровня подготовки и достигаемых результатов.

Уровень освоения программы, объём и срок освоения программы: Начальный уровень освоения программы, 108 часов в год, 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Срок программы 2 года.

Цель и задачи программы: Развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей. Подготовка человека, имеющего высокие спортивные достижения и моральные качества, готового к защите себя, своих близких и своей Родины.

Задачи первого года обучения

- образовательные: сформировать систему знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, освоить технические приемы единоборств в объеме 1-го года обучения;
- развивающие: по физической кондиции, координации движений, силовым показателям соответствовать обучающимся 1-го года обучения;
- воспитательные: уметь управлять своими эмоциями, осознавать свою значительность в коллективе;

Планируемые результаты освоения программы 1-го года обучения:

- обучающиеся будут осознавать свою значительность в коллективе;
- владеть техническими приемами единоборств для обучающихся 1-го года обучения;
- по физической кондиции, координации движений, силовым показателям соответствовать ученикам 1-го года обучения;
- уметь управлять своими эмоциями;

б) организационно-педагогические условия реализации программы:

- **язык реализации:** русский, японский
- **форма обучения:** очная, групповая
- **особенности реализации:** по итогам тест-экзаменов присваиваются квалификационные пояса каратэ стиля Кекусин-кан.
- **условия набора и формирования в группы:** принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью. Набор ведётся круглогодично, группы делятся по возрасту.
- **количество учащихся в группе:** 16 человек
- **формы организации и проведения занятий:** аудиторные и внеаудиторные занятия (выезды на соревнования, семинары, экзамены).
- **материально-техническое оснащение:** для реализации программы необходимы:
 - спортивный зал со шведской стенкой;
 - скакалки, маты, набивные и волейбольные, теннисные мячи;
 - видеоаппаратура.
 - ручные макивары;
 - «хлопушки»
 - резиновые эспандеры;
 - утяжелители для рук.

- **кадровое обеспечение:** Педагог дополнительного образования.

Учебно-тематический план

1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	практика	
1	Вводное занятие, этикет додзе	1,50	1,00	0,50	Беседа, наблюдение
2	Общефизическая подготовка	15,60	5,05	10,55	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	17,75	5,20	12,55	Наблюдение
4	Основы базовой техники единоборств	34,45	6,15	28,30	Наблюдение
5	Основы спарринговой техники	27,25	2,20	25,05	Наблюдение
6	Подвижные игры, спортивные игры	8,25	1,15	7,10	Наблюдение
7	Технический тест-экзамен	2,00	0,75	1,25	Наблюдение
8	Итоговое занятие	1,00	0,25	0,75	Наблюдение, анализ
	Итого:	108	21,75	86,25	

Учебно-тематический план

2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	практика	
1	Вводное занятие, этикет додзе	1,50	1,00	0,50	Беседа, наблюдение
2	Общефизическая подготовка	15,60	5,05	10,55	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	17,75	5,20	12,55	Наблюдение
4	Основы базовой техники единоборств	34,45	6,15	28,30	Наблюдение
5	Основы спарринговой техники	27,25	2,20	25,05	Наблюдение
6	Подвижные игры, спортивные игры	8,25	1,15	7,10	Наблюдение
7	Технический тест-экзамен	2,00	0,75	1,25	Наблюдение
8	Итоговое занятие	1,00	0,25	0,75	Наблюдение, анализ
Итого:		108	21,75	86,25	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	3 сентября 2022	25 мая 2023	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу
2 год	1 сентября 2023	25 мая 2024	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу

Оценочные и методические материалы

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения

- Фронтальный, индивидуально- фронтальный, групповой.
- словесный (беседа),
- практический (упражнения),
- репродуктивный.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения

- Демонстрационный (различные соревнования).
- Наглядный.

Способы и формы выявления результатов обучения:

По мере проведения занятий в группе по укреплению общефизической подготовки и изучению приемов самообороны проводится анализ проделанной работы и проверка уровня физической подготовленности детей. Регулярно проводятся контрольные испытания (тесты), которые помогают педагогу и самим обучающимся вести контроль состояния своего здоровья.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Текущий	Фронтальный, наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный	Фронтальный, индивидуальный Экзамен	декабрь
Итоговый: Подведение итогов реализации программы	Фронтальный, индивидуальный Экзамен	май

Уровень освоения материала обучающимися и результативность программы оценивается в середине и конце учебного года в форме проведения заключительного тестирования (экзамена).

К концу учебного года материал тестирования систематизируется, анализируется и на основании результатов тестирования обучающиеся получают рекомендации и задания на каникулы с целью дальнейшего совершенствования своего физического развития, технического арсенала, двигательных навыков и умений. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования, где дети наглядно и объективно могут оценить свои физические и технические качества. На эти соревнования приглашаются все желающие. Они могут по достоинству оценить пользу от дополнительных занятий и сами стать членами групп по укреплению общефизической подготовки и изучению приемов самообороны.

Методическое обеспечение программы

Дополнительная образовательная программа по развитию общефизической подготовки и изучению приемов самообороны базируется на учебно-методической литературе по физическому воспитанию детей, нормативах восточных единоборств по изучению техники на соответствующие разряды, материалах семинаров ведущих специалистов по восточным единоборствам.

1. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: Наука побеждать. Профессия – тренер» - М.: «АСТ»: «Астрель»: «Полиграфиздат», 2011
2. Ашмарин Б.А. и др. «Теория и методика физического воспитания» – М.: «Просвещение», 1986;
3. Вайнбаум Я.С. «Гигиена физического воспитания». – М.: «Просвещение», 1986;
4. Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания». – М.: «Просвещение», 1989;
5. Найминова Э. «Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры». - Ростов на Дону.: «Феникс», 2001:
6. Научно методический журнал «Физическая культура в школе» 2002-2008 г.г.

7. Портных Ю.И., Гурович Л.И. и др. «Спортивные и подвижные игры» – М.: «Просвещение», 1989.
8. Дашинский В.Э. «Секреты каратэ-до, практическое руководство». – М.: «ФАИР», 2008.
9. Ояма Масутацу «Это каратэ» - Токио, 1968 г.