

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Вдохновение» города Кирова

ЦЕНТР «ДОВЕРИЕ»

Принята на заседании
педагогического совета ДДТ
от 03.03.2025 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МОАУ ДО ДДТ
«Вдохновение» города Кирова

/Савиных В.Н./
Приказ № 84а от 03.03.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ. МАСТЕРА. КАТА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 учебный год

Возраст детей: 10 – 16 лет

Автор-составитель:
Петелин Денис Вячеславович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Киров

2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ. МАСТЕРА. КАТА»**

Пояснительная записка

Уровень– ознакомительный

Направленность- физкультурно-спортивная

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление 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».
6. Постановление администрации г. Кирова от 14.11.2014 № 4917-П «Устав муниципального образовательного автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Вдохновение» города Кирова».

Методические рекомендации

1. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОбУ ДО «Дворец творчества Мемориал», РМЦ, 2023. – 22 с.

Актуальность

В условиях всеобщей интеграции и глобализации, а также безграничного доступа во всемирную сеть, проблема воспитания молодого поколения с сильным и волевым духом стоит как никогда остро. Неотъемлемой составляющей каратэ киокусинкай является соблюдение этикета додзё, нацеленного на изменение самого образа жизни и стиля

мышления воспитуемого. В заповедях этикета додзё отражены правила поведения учеников во время тренировок, отношение к учителю и товарищам.

Занятия каратэ киокусинкай открывают перед педагогом большие возможности для создания нужных ситуаций в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм, спортивной этики, уважения к сопернику.

Систематические занятия данным видом единоборств способствуют развитию таких физических качеств, как силы, быстрота, выносливость, гибкость, координация. А также способствует умственному и психическому развитию: переключение внимания, мышление, эмоциональная устойчивость, целеустремленность.

Кроме того, занятия каратэ киокусинкай прививают детям стремление к ведению здорового образа жизни, что сказывается на здоровье и трудоспособности как конкретного человека, так и общества в целом. Также занятия по программе «Каратэ. Мастера. Ката» дает возможность более успешным спортсменам подготовиться к участию в соревнованиях, способствуют развитию волевых качеств – сила воли, целеустремленность, выдержка, мужество.

Значимость программы для региона.

Увеличение уровня вовлеченности населения города Кирова в занятия физической культурой и спортом.

Карате Киокусинкай входит в базовый вид спорта в Кировской области. Программа позволяет дать хороший старт юным спортсменам, которые в будущем могут представлять регион на турнирах различного уровня.

Идеи, отличительные особенности данной программы от уже существующих:

1) ориентирована не только на физическое развитие детей, но и на их нравственное развитие;

2) комплексное развитие спортсмена для участия в соревнованиях разных видов (таких как «ката» - технический комплекс формальных упражнений, и «кумите» - поединок, спарринг)

Новизна.

В программе сочетаются принципов отечественной системы спортивной подготовки с принципами преподавания восточных боевых искусств.

Так же в программу включен раздел «Знаменитые каратисты России» для формирования общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, чувства гордости за историю России.

Возраст обучающихся 10 - 16 лет

Объём, срок освоения, режим занятий:

- общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения 1 учебный год -72 академических часа
- в неделю 2 академических часа (занятие 1 раз в неделю по 2 академических часа)
- академический час – 40 минут

Количество обучающихся в группе

8-12 человек в группе.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, семинар, беседа, лекция, соревнования.

Особенности организации образовательного процесса

Группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Требование - наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятия в секции карате.

Состав группы – постоянный.

Цель:

Физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей посредством занятий Каратэ Киокусинкай.

Личностные задачи

- Формировать умение соблюдать правила поведения в социуме, применять знания о нормах и ценностях в поведении.
- Формировать умение соблюдать правила личной гигиены и рационального режима дня.

Предметные задачи

- Формировать систему знаний, умений для участия в соревнованиях.
- Познакомить с правилами этикета додзё.

Метапредметные задачи

- Развивать умение ставить, удерживать и достигать цель познавательной деятельности.
- Развивать умение взаимодействовать с педагогом и сверстниками в конкретной деятельности.

Планируемые результаты.

Личностные результаты

- Соблюдает правила поведения в социуме, применяет знания о нравственных нормах и ценностях в поведении.
- Соблюдает правила рационального режима дня и правила личной гигиены.
- Применяет знания о нравственных нормах и ценностях в поведении в социуме.

Предметные результаты

- Сформированы знания, умения для участия в соревнованиях.
- Учащиеся имеют представления о правилах этикета додзё и соблюдает их.

Метапредметные результаты

- Умеет самостоятельно ставить и удерживать цель познавательной деятельности, умеет достигать её с помощью педагога, умеет самостоятельно контролировать выполнение отдельных действий.

- Умеет взаимодействовать с педагогом и сверстниками в конкретной деятельности, слушает и вступает в диалог, участвует в коллективном обсуждении проблемы.

На протяжении всех ступеней образования реализуется программа ДДТ воспитания, направленная на формирование базовых национальных ценностей: социальная солидарность, человек, семья, патриотизм, гражданственность, труд, творчество, наука, искусство, здоровье, природа.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	1	1		
2	Правила техники безопасности	2	2		
3	Общая физическая подготовка	10		10	Визуальный контроль
3.1	Силовые упражнения	5		5	
3.2	Упражнения на растяжку	5		5	
4.	Техническая подготовка КАТА	53	20	33	Участие на соревнованиях по ката.
4.1	Кихон ката соно ити, ни.	3	1	2	
4.2	Кихон ката соно сан	3	1	2	
4.3	Пинан соно ити	3	1	2	
4.4	Пинан соно ни	3	1	2	
4.5	Пинан соно сан	3	1	2	
4.6	Пинан соно ён	3	1	2	
4.7	Пинан соно го	3	1	2	
4.8	Гэкисай Дай	4	2		
4.9	Гэкисай Сё	4	2		
4.10	Янцу	4	2		
4.11	Цуки но ката	4	2		
4.12	Сайха	4	2		
4.13	Сэйпай	4	2		
4.14	Гарю	4	2		
4.15	Канку Дай	4	2		
5	Беседы, встречи, соревнования	6	2	4	
	Всего	72	24	48	

Содержание

1. Организационное занятие.

Теория: комплектование группы. Заполнение личной карточки учащегося. Обсуждение дисциплинарных требований. Знакомство с планом работы на

учебный год (традиционные мероприятия, соревнования, поездки, открытые занятия).

Практика – не предусмотрена.

2. Правила техники безопасности

Теория: правила поведения в здании ДДТ «Вдохновение», спортивном зале. Правила поведения на соревнованиях и мероприятиях. Инструктаж по пожарной безопасности. Меры электробезопасности. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Первая помощь при травмах.

Практика – не предусмотрена.

3. Общая физическая подготовка.

3.1. Силовые упражнения.

Теория: правила и техника выполнения физических упражнений.

Практика: силовые упражнения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъём корпуса, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места,

Теория: важность и значение растяжки, правила и техника выполнения упражнений.

3.2 Практика: упражнения на гибкость. Прямой, правый, левый шпагат.

4. Техническая подготовка.

- Ката

Теория: объяснение применения техники в ката.

Практика: выполнение необходимого ката по возрасту спортсмена по регламенту предстоящих соревнований.

5. Беседы, встречи соревнования

Теория: Зарождение каратэ в мире боевых искусств. Знаменитые каратисты региона, России. Киокусинкай каратэ – специфика и особенности стиля. Этикет и ритуал спортивного зала (додзе). Формирование здорового образа жизни. Просмотр видеоматериалов.

Практика: участие в спортивных сборах, мастер-классы под руководством чемпионов по каратэ; походы выходного дня; выезд в спортивные загородные лагеря.

Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график муниципального образовательного автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Вдохновение» г. Кирова на учебный год утверждается приказом директора.

- 1. Начало учебного года – 1 сентября.**
- 2. Продолжительность учебного года – круглый год.**
- 3. Срок реализации бюджетных ДООП – 36 учебных недель.**
- 4. Продолжительность академического часа – 40 минут для детей школьного возраста.**
- 5. Форма обучения – очная.**
- 6. Продолжительность учебной недели – 7 дней.**

Учреждение работает без общего выходного дня (ежегодно).

Нерабочие и праздничные дни – в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации.

7. Режим работы учреждения в период школьных каникул:

- по временному расписанию, составленному на период каникул;
- в форме походов, экскурсий, соревнований;
- могут создаваться различные объединения с постоянным и переменным составом детей.

8. Аттестация учащихся проводится:

- декабрь – промежуточная аттестация;
- май – промежуточная аттестация;

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования ежегодно на каждую учебную группу после ее комплектования.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения образовательного процесса в необходимы:

- помещения: спортивный зал с твердым покрытием;
- оборудование, спортивный инвентарь:

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 2 кг)	Комплект	20
2.	Весы напольные	Штук	1
3.	Турник навесной на гимнастическую стенку	Штук	3
4.	Спортивный зал с твердым покрытием.		1
5.	Резинки для утяжеления.	Штук	10
6.	Утяжелители на ноги и руки	Комплект	10

Информационное обеспечение

Видео соревнований и ссылки на интернет источники - для показа примеров соревнований.

Внешний диск- накопитель информации.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования.

Требование к безопасности

Инструкции по технике безопасности, пункты: 03, 05, 07, 08, 09, 12, 13.

Аттестация учащихся

Формы аттестации

1. Соревнования в группе.
2. Соревнования городского и областного уровней.
3. Соревнования регионального и российского уровней.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, тестирование.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования.

Оценочные материалы

Оценочные материалы.

Для успешного освоения и реализации цели и задач данной программы необходимо своевременно и систематически анализировать степень усвоения знаний, умений и навыков, уровень воспитанности и уровень психологического климата группы учащихся.

С целью управления качеством образовательного процесса в ДДТ разработан мониторинг результативности образовательной деятельности.

- Диагностика личностных результатов (Приложение 1).
- Диагностика предметных результатов (Приложение 2).
- Диагностика метапредметных результатов (Приложение 3).
- По итогам мониторинга составляется сводная таблица результативности образовательной деятельности (Приложение 4).

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очное образование.

Методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный.

Методы воспитания:

- методы формирования сознания личности (рассказ, этическая беседа, внушение, инструктаж, пример);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнение, приучение, педагогическое требование, общественное мнение, поручение, воспитывающие ситуации);
- методы стимулирования (соревнование, поощрение, порицание).

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные сборы и летние спортивные лагеря;
- квалификационные экзамены
- соревнования различного уровня;

- показательные выступления.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Примерный план проведения занятия:

5 мин.- организационный момент: переключка, постановка перед учащимися целей и задач занятия;

10 мин.- разминка;

10 мин.- ОФП;

60 мин.- Выполнение ката

5 мин.- подведение итогов занятия.

Важной составляющей программы являются учебно-тренировочные сборы. Учебно-тренировочные сборы проводятся в каникулярное время и являются продолжением годичной программы.

Учебно-тренировочные сборы предполагают три занятия в день. Первое занятие- пробежка, растягивающие упражнения, выполнение ката. Второе занятие – работа в парах, кумитэ. Третье занятие – общая физическая подготовка, спортивные игры.

Список литературы

Для педагога.

- Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования - 2018. – 393 с.
- Хуторской А.В. Педагогика. Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. [Текст] / Хуторской А.В. - СПб.: Питер. —2019. – 608 с.
- Швыдкая Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ [Текст] / Н.С. Швыдкая – 2019. – №6 (42). – С. 32–34.
- Арнейл, С. Б. Танюшкин А. И. Фомин В. П. Технические нормативы кёкусинИФК [Текст]: учебно-методическое пособие / С. Б. Арнейл. – М.: Орби-та-М, 2011 (8 выпусков)
- Барышниква, Е.В. Психология детей младшего школьного возраста [Текст]: учебное пособие / Е.В. Барышникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2. —018. 1. —7

Для родителей

- Каратэ киокушинкай в мире единоборств superkarate.ru
- Арнейл, С. Б. Танюшкин А. И. Фомин В. П. Технические нормативы кёкусинИФК[Текст]: учебно-методическое пособие / С. Б. Арнейл. – М.: Орбита-М, 2011 (8 выпусков).

Для детей

- Арнейл, С. Б. Танюшкин А. И. Фомин В. П. Технические нормативы киокусинИФК [Текст]: учебно-методическое пособие / С. Б. Арнейл. – М.: Орбита-М, 2011 (8 выпусков)
- Бакулина, М. Основы здорового образа жизни. 1-4 класс. Учебное пособие / М. Бакулина. - М.: Русское слово, 2017. -64., ил. (0+)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностика личностных результатов

№ п/п	Фамилия Имя	Применяет знания о нравственных нормах и ценностях в поведении в социуме		Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Соблюдает правила поведения в социуме, применяет знания о нравственных нормах и ценностях в поведении	Соблюдает правила рационального режима дня и правила личной гигиены.	
1				
2				
Групповой итог				

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.
Высокий уровень (В - 3 балла) – показатель проявляется ярко, в полном объеме, самостоятельно.

Средний уровень (С - 2 балла) - показатель проявляется ограниченно: ситуативно, частично, под руководством педагога.

Низкий уровень (Н - 1 балла) - показатель проявляется редко или не появляется.

Приложение 2

Диагностика предметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Показатели			Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Техническая подготовка Выполнения ката			
		Кихон ката соно ити, ни, сан, Пинан соно ити, ни, сан, ён, го, Гэкисай Дай, Сё, Янцу, Цуки но ката, Канку Дай, Сэйпай, Гарю, Сайха.			
		Знание текста ката	Качество выполнения техники.	Концентрация, сила.	
•					
•					
•					
	Групповой итог				

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.
Высокий уровень (В - 3 балла) – показатель проявляется ярко, в полном объеме,

самостоятельно.

Средний уровень (С - 2 балла) - показатель проявляется ограниченно: ситуативно, частично, под руководством педагога.

Низкий уровень (Н - 1 балла) - показатель проявляется редко или не появляется.

Приложение 3

Диагностика метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия Имя	Умение планировать и регулировать свою деятельность.	Умение выстраивать коммуникацию.	Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Умеет самостоятельно ставить и удерживать цель познавательной деятельности, умеет достигать её с помощью педагога, умеет самостоятельно контролировать выполнение отдельных действий.	Умеет взаимодействовать с педагогом и сверстниками в конкретной деятельности, слушает и вступает в диалог, участвует в коллективном обсуждении проблемы.	
1				
2				
Групповой итог				

Приложение 4

Сводная таблица результативности образовательной деятельности

МОАУ ДО Дом детского творчества «Вдохновение»

Группа _____ Педагог _____ Дата _____
проведения _____

№	Фамилия, имя ребенка	Присутствие в группе		Личностная результативность		Предметная результативность		Метапредметная результативность	
		на 01.10	на 01.06	Входящая	Итоговая	Входящая	Итоговая	Входящая	Итоговая
1									
2									
3									
9									
10									
	Средний по группе								