

**Аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Всестилевое каратэ»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Всестилевое каратэ» (далее – программа) создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего,

среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

**Уровень программы:**

***Базовый уровень***

1 - 2 год обучения - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

***Продвинутый уровень***

1 - 2 год обучения – предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3 - 4 год обучения - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Дополнительность программы** связана с ролью физического воспитания, которая особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной и технической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении.

Систематическое занятие спортом способствует развитию всех групп мышц: спины, груди, мышц плечевого пояса, рук, живота, ног, увеличению функциональных возможностей организма, профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией а так же всестороннему гармоничному развитию личности.

Единоборства во всех формах своей деятельности способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его

организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

### **Актуальность программы**

Потребность в двигательной активности у детей носит различный характер. Для одних традиционные уроки физической культуры могут решить проблему двигательного голода. У тех детей, которые своим ориентиром видят участие в спортивно-массовой деятельности, требуется более углубленное изучение конкретного вида спорта.

Программа позволяет с высокой эффективностью решать целый комплекс воспитательных, образовательных и развивающих задач. Богатейшая история единоборств свидетельствует о том, что во все времена и у всех народов занятия этими видами спорта доставляли большую радость и способствовали формированию выдающихся личностей. В условиях дополнительного образования программа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, в рамках программы.

**Цель** - приобщить детей и подростков к спортивным занятиям, отвести от улицы и вредных привычек подрастающее поколение.

### **Задачи:**

- развитие физических качества ребенка, оздоровить и укрепить в целом весь организм путем данных занятий. Обучить технике каратэ, акробатике, технике падения, ударной и бросковой технике. Научить подрастающее поколение защищаться от нападения, приемам самообороны, технике ареста и освобождения от захватов. Ознакомить с культурой Японии, воспитать здоровое физически и психологически молодое поколение.

- Развитие координации, укрепление вестибулярного аппарата, совершенствование приемов ведения рукопашного боя, овладение техникой самообороны и техникой работы с восточными видами оружия путем самостоятельной работы ученика, работы в парах, демонстрация приемов.

**Отличительные особенности программы** в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и базовой техники единоборств, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

**Инновационность программы** заключается во введении в содержание программы раздела «Ката» ([яп. 型](#) или [形](#)) — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает своё тело к определённым роду движениям, выводя их на бессознательный уровень.

Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. «Кумитэ» — (от [яп. 組手](#) — букв. «переплетённые руки», схватка) — понятие [японских боевых искусств](#), включающее в себя все разновидности боя на татами ([тренировочный](#), [соревновательный](#), [аттестационный](#)), является одним из основных разделов современного [карате](#), наряду с [ката](#) и [кихон](#). «Кихон» — ([яп. 基本, きほん](#) букв. "корни-основы") — это [японский](#) термин, означающий «основы» или «азы». Используется для обозначения базовых техник, которые преподаются и практикуются в большинстве [японских боевых искусств](#).

**Новизна программы** в том, что она построена на основе принципов комплексности, преемственности и вариативности практических и теоретических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок направленных на решение определенных педагогических задач индивидуального самосовершенствования обучаемых.

**Педагогическая целесообразность программы** позволяет решить проблему занятости свободного времени подростков, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей и подростков к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Систематические занятия спортом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в спортивных мероприятиях.

#### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения детей и подростков 9-17 лет в системе дополнительного образования.

1 - 2 год обучения (базовый уровень) – возраст обучающихся – 9-12 лет,  
1-2 год обучения (продвинутый уровень) – возраст обучающихся -12-14 лет,  
3-4 год обучения (продвинутый уровень) – возраст обучающихся 14-17 лет.

Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Основными психологическими особенностями в этот возрастной период является формирование самосознания (представление о себе самом, самооценка своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств), готовность к самоуправлению, новому осмыслению всего окружающего, жизненному определению человека, приобретение определенной степени психологической зрелости. Личность формируется в деятельности, участие растущей личности в деятельности обеспечивает формирование запроектированного образа личности, что предполагает разработку форм и содержания этой деятельности с учетом индивидуальных особенностей личности, ее интересов и потребностей.

В возрасте 12-17 лет увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания.

При выборе содержания и методов проведения занятия необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся.

При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

**Срок освоения программ:**

*Базовый уровень* – 2 года

*Продвинутый уровень* – 4 года

**Объем программы:**

*Базовый уровень* - 1 год обучения – 276 часов; 2 год обучения – 368 часов.

На базовый уровень программы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на продвинутый уровень.

**Продвинутый уровень** - 1 год обучения – 414 часов; 2 год обучения – 552 часа; 3 - 4 год обучения – 736 часов.

Продвинутый уровень программы: коллектив молодых спортсменов формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юношей и девушек, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе.**

Обучение по программе очное, с применением технологий электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

*Основными формами занятий являются:*

- групповые теоретические занятия (в виде лекций, бесед);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы по утвержденному расписанию;
- спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи;
- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ.

В зависимости от способа коммуникации тренера - преподавателя и обучающихся, при реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;

- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи при дистанционном обучении используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

**Режим занятий**

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей.

Продолжительность образовательного процесса:

**Базовый уровень:**

- 1 год обучения: 2 академических часа x 3 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 276 часов.

Количество обучающихся – 10-12 человек.

- 2 год: 2 академических часа x 4 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 368 часов.

Количество обучающихся - 10-12 человек.

### ***Продвинутый уровень:***

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

-1 год обучения: 3 академических часа x 3 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 мин – перерыв) всего 414 часов.

Количество обучающихся–8-10 человек.

- 2 год обучения: 3 академических часа x 4 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 552 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

- 3 год: 3 академических часа + 1 академический час x 5 раз в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 736 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

- 4 год: 3 академических часа + 1 академический час x 5 раз в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 736 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

Занятия проводятся в форме тренировочных занятий, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводятся спортивные мероприятия.

### **Структура образовательного процесса по программе**

Год обучения	Количество учебных часов	Число занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (часов)
<b><i>Базовый уровень</i></b>			
1	102	3	2
	174	3	2
2	136	4	2
	232	4	2
<b><i>Продвинутый уровень</i></b>			
1	153	3	3
	261	3	3
2	204	4	3
	348	4	3
3	272	5	3+1
	464	5	3+1
4	272	5	3+1
	464	5	3+1