



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 544 с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Решением Педагогического
совета
ГБОУ школа № 544
Санкт-Петербурга
протокол
от «14» мая 2019 г. № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 544
Санкт-Петербурга
А. А. Бушмакина
приказ
от «17» мая 2019 г. № 803

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Окинавское каратэ»
(платные образовательные услуги)
на 2019-2020 учебный год**

**Срок реализации: 1 год
Возраст: 8-12 лет**

Разработчик:
Афонин Олег Владимирович,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

2019

Пояснительная записка

- направленность программы	3
- актуальность программы	3
- отличительные особенности программы/новизна	3
- адресат программы	3
- объём и сроки освоения программы	3
- цель и задачи программы	4
- условия реализации программы	4
- планируемые результаты освоения программы	5-6
Учебный план	6-7
Календарный учебный график	7
Оценочные и методические материалы	7-10

Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная направленность общекультурного уровня освоения.

Программа направлена на повышение двигательной активности учащихся, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая тем самым дисциплинированность и ответственность.

Актуальность.

В современном мире родители вынуждены все больше времени проводить на работе, в то время как дети остаются по сути предоставленными сами себе. При наличии большого количества электронных устройств (мобильные телефоны, планшеты, компьютеры, игровые приставки и т.д.) и в условиях отсутствия контроля со стороны взрослых ребенок большую часть времени проводит в играх на компьютере и общении по сети, в связи с чем резко снижается двигательная активность. Недостаток физической активности приводит к неправильному развитию опорно-двигательного аппарата, недостатку, а чаще избытку массы тела, возникновению заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, плохой координации движений.

Отличительные особенности/новизна заключается в объединении в рамках одной программы общей физической подготовки, специфических приемов и упражнений древнейшего стиля карате с добавлением элементов борьбы и бокса, а также изучении истории и философии карате.

Адресат программы.

Программа «Окинавское каратэ» адресована учащимся, возраст 8-12 лет, занимающихся в системе дополнительного образования.

Объем и сроки освоения программы.

Срок реализации программы: 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 45 мин.

Цель программы:

Популяризация и развитие физкультуры и спорта среди учащихся, повышение уровня физического развития учащихся, общее укрепление и оздоровление организма, приобретение учащимися навыков самообороны.

Задачи программы

Обучающие:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике;

— повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;

Развивающие:

— развитие физических качеств и общей физической подготовки;

— гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;

Воспитывающие:

— гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;

— формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

— формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

— воспитание трудолюбия;

Факторы, ограничивающие нагрузку:

— недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

— возрастные особенности физического развития;

— недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Условия реализации программы.

Условия набора и формирования:

- группы формируются из учащихся 8-12 лет на основании добровольного желания родителей/законных представителей и желания самого ребенка.
- родители/законные представители учащегося заключают договор с ГБОУ школа № 544, в лице директора школы. В соответствии с желанием родителей/законных представителей учащийся может быть зачислен в группу.

Количество учащихся в группе – 15 – 40 человек.

Формы проведения занятий.

практическое занятие.

Методы обучения.

- игровой;

- повторный;

- равномерный;

- круговой;

- контрольный;

- соревновательный.

Словесные

устное изложение теоретических основ

Наглядные показ упражнения педагогом в индивидуальном исполнении, либо в паре с ассистентом (ассистент выбирается из числа наиболее подготовленных учащихся).

Практические

Укрепление психофизического здоровья учащихся.
Овладение основами знаний и умений в области каратэ.

Материально-техническое оснащение.

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, малые мячи, скакалки, гимнастическая палка;

Планируемые результаты.

Личностные

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

• Предметные

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП и СФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

Метапредметные

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Общая физическая подготовка		20	20	Текущий
2.	Технико-тактическая подготовка		45	45	Текущий
3.	Теоретическая подготовка	3		3	Текущий
4.	Контрольно-переводные испытания		2	2	Текущий
5.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	Текущий
	Итого:	4	68	72	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	2 раза в неделю по 45 минут

Оценочные и методические материалы

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется по средствам наблюдения за деятельностью в процессе занятий;

	Контрольные упражнения
Общая физическая подготовка	Бег 60 м - 9 с; челночный бег 4x20 м - 17,3 с; прыжок в длину с места-190 см; бег на 1000 м -3,05 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 25 раз; подтягивание на перекладине за 20 с - 10 раз;; поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты - 25 раз
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками - 5,3 с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами -8,2 с. Суммарное время 6 «входов» - 7,2 с
Технико-тактическая подготовка	Выполнение основных атакующих действий. Выполнение приемов по программе первого тура с оценкой не ниже 6 баллов

- промежуточный – праздники, городские и районные конкурсы;

Мероприятия и праздники, проводимые в дополнительном образовании, являются промежуточными этапами контроля за развитием каждого ребёнка.

Творческие задания, вытекающие из содержания занятий, дают возможность текущего контроля.

Конечным результатом занятий за год, позволяющим контролировать развитие способностей каждого ребёнка, являются участие на соревнованиях по спаррингу и итоговой технической аттестации, как и показательное выступление.

Формы и режим занятий, формы подведения итогов

Ожидаемые результаты способы их проверки	Результат	Форма
обучить учащегося владению начальными навыками восточных единоборств	Научатся основным стойкам, передвижениям, ударам и блокам	Соревнования, экзамены
научить управлять своим организмом в различных сложившихся ситуациях	Научатся приемам самообороны	Тесты, беседы
формирование у учащихся правильной осанки, укрепление мышц спины, живота, развитие гибкости, создание мышечного корсета; увеличение подвижности позвоночника, устранение или уменьшение его искривления	Укрепление мышц ребенка, увеличение подвижности суставов и позвоночника	Тесты ОФП
формирование черт характера учащегося - уверенности, самоконтроля, целеустремленности	Дети становятся более уверенными в себе, приучатся к дисциплине и самоконтролю	Итоговая в аттестация форме соревнования по ката

Оценка результативности образовательной программы

Результаты оцениваются путем сдачи учащимися экзаменов на разряд. Свои умения учащиеся также демонстрируют на соревнованиях.

Методическое обеспечение

Мячи: набивные, футбольные, резиновые,
 Утяжелители на руки и на ноги,
 Щитки на голень,
 Накладки на руки,
 Комплексы упражнений для занятий,
 Сборники, журналы и книги с изложением истории спорта.

Список литературы:

1. Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки //Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. — М.,1996. — С. 21-31.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 2003. —25 с.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. — СПб.: СПбГАФК, 1996. —47 с.
4. Митрофанов А.А. Окинавское Шорин рю Сейбукан каратэ-до: Учебное пособие. — Великий Новгород.: Старорусская типография,2001. —143 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. — М.: ФиС, 1971. —312 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. —331 с.
7. Бишоп М. Окинавское каратэ. — М.: Гранд-фаир, 2001. —287 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры 1/ Учебник для институтов физ.культуры. — М.: Физкультура и спорт,1991. —543 с.
9. Тарас А.Е. Боевые искусства. — Минск.: Харвест, 1996. —637 с.
10. Накаяма М.,Дрэгер Д. Практическое каратэ на улице. — М.: Гранд –фаир пресс, 2002. —281 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: 000 «Издательство Астрель», 2003. — 863 с. — (Профессия — тренер).
12. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для ВУЗов. — М.: Владос, 1998. — 480 с.
13. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. — М.: Гранд-фаир -пресс, 2005. —400 с.
14. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис. канд. пед. наук. — М., 1997. -27с.
15. Градополов К.В. Бокс. — М: Физкультура и спорт, 1961. —340 с.
16. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. — М.: МГИУ, 2001. —40 с.
17. Кейси, Карен Освободи свой разум от стереотипов за 12 недель. Взаимозависимость и сила отстранённости. У нас уже есть все, что нам нужно (комплект из 3 книг) / Карен Кейси. - М.: ИГ "Весь", 2014. - 526 с.
18. Клегг, Брайан Идея на 1000000 евро. Так рождаются креативные идеи. Интенсив-тренинг по развитию суперспособностей / Брайан Клегг , Пол Бэч. - М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2019. - 192 с.
19. Ключников, Сергей Юрьевич Шестое чувство. Уроки пробуждения и методы развития интуиции / Ключников Сергей Юрьевич. - М.: Беловодье, 2017. – 952
20. Витфилд, Ричард Холлик М. Управление эмоциями. Исцеление от эмоциональных травм. Как укротить эмоции (комплект из 3 книг) / Витфилд Ричард , Холлик М., К. Коннели, Руслан Жуковец. - М.: ИГ "Весь", 2015. - 992 с.

Интернет-ресурсы

1. www.prosv.ru
2. www.nsportal.ru
3. www.infourok.ru
4. www.multiurok.ru
5. <https://okinawa-karate.ru>