

**Департамент образования администрации г. Иркутска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования г. Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»**

Рекомендована  
решением методического совета  
МАОУ ДО г Иркутска.  
«Дворец творчества»  
Протокол № 9 от 29.01.2020

Утверждена  
приказом по МАОУ ДО  
г. Иркутска «Дворец творчества»  
от 29.01.2020 № 12/5

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Маленький самурай»**

**Адресат программы:** учащиеся 8-16 лет  
**Срок реализации:** 16 недель  
**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Составитель программы:**  
Мустафаев Вагиф Русланович,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.1. Информационные материалы и литература.....	3
1.2. Направленность.....	3
1.3. Актуальность программы.....	3
1.4. Отличительные особенности программы.....	3
1.5. Цель и задачи программы.....	3
1.6. Адресат программы.....	4
1.7. Срок освоения программы.....	4
1.8. Форма обучения.....	4
1.9. Режим занятий.....	4
1.10. Особенности организации образовательной деятельности.....	4
<b>2. Комплекс основных характеристик программ.....</b>	<b>4</b>
2.1. Объем программы.....	4
2.2. Содержание программы.....	4
2.3. Планируемые результаты.....	7
<b>3. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>8</b>
3.1. Учебный план.....	8
3.2. Календарный учебный график.....	9
3.3. Условия реализации программы.....	9
3.4. Формы аттестации учащихся.....	9
3.5. Методические материалы.....	10
3.6. Список литературы.....	10
<b>4. Иные компоненты.....</b>	<b>11</b>

## **1. Пояснительная записка**

### ***1.1. Информационные материалы о программе:***

Дополнительная общеразвивающая программа «Маленький самурай» (далее – программа) составлена на основе личного опыта работы составителя программы, с учётом опыта работы коллег в области физкультурно-спортивной направленности в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4.4.3172–14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №41 от 04.07.2014.

При составлении программы использованы отдельные положения специальной литературы:

- Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. Ростов – на – Дону, 2005 г.

- Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997 г.

### ***1.2. Направленность программы***

Физкультурно-спортивная.

### ***1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность программы***

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между Востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад. К тому же боевые искусства активно пропагандируются СМИ, в том числе на телеэкранах множество кумиров, владеющих каратэ. В связи с этим дети проявляют интерес к данному единоборству.

Карате для детей, прежде всего, является отличной системой психофизической подготовки и направляет в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у детей физических навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Настоящая программа востребована родителями.

Настоящая программа востребована детьми и их родителями (законными представителями).

### ***1.4. Отличительные особенности программы***

Настоящая программа рассчитана на детей, владеющих базовыми навыками каратэ, и направлена на достижение ими более высокого уровня, а также включает изучение сопутствующих видов техник, для создания полного представления о возможностях самообороны.

### ***1.5. Цель и задачи программы***

**Цель программы:** развитие физических, нравственных и духовных качеств личности на основе обучения каратэ-до.

### **Задачи программы**

#### **Образовательные**

##### **Познакомить:**

- с видами единоборств и самообороны;

##### **Развивающие**

##### **Развивать:**

- физические способности;
- умения и навыки:
  - соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
  - оценивать правильность выполнения учебной задачи;
  - использовать приемы самообороны;
  - владеть техниками каратэ, вплоть до 4 кю.

#### **Воспитательные**

##### **Воспитывать:**

- доброжелательность и отзывчивость;
- негативное отношение к вредным привычкам;
- самостоятельность и ответственность за свои поступки.

### **1.6. Адресат программы**

Дети 8-16 лет. Состав групп постоянный, разновозрастной.

### **1.7. Срок освоения программы**

16 недель с 01.02.2019

### **1.8. Форма обучения**

Очная.

### **1.9. Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, с перерывом 10 минут (1 час 40 минут).

### **1.10. Особенности организации образовательной деятельности**

Образовательная деятельность организована в традиционной форме групповых занятий. Содержание программы предусматривает самостоятельную работу учащихся.

## **2. Комплекс основных характеристик программ**

### **2.1. Объем программы**

Объем программы составляет 98 часов

### **2.2 Содержание программы**

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Теория</b>			
1.1	<b>Тема. Техника безопасности</b>	2		
	<b>Содержание темы:</b> Тренировки единоборствами связаны с высоким уровнем травматизма. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура			

	общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок.			
1.2	<b>Тема.</b> Виды единоборств	2		
	<p><b>Содержание темы:</b>  Человечество на каждом этапе своего развития постоянно создавало новые и совершенствовало имеющиеся виды различных боевых искусств и единоборств. У каждого народа были и есть свои виды борьбы, свои национальные боевые искусства. Основная цель каждого из многочисленных видов единоборств заключается в эффективной атаке на противника или в защите от его нападения.</p> <p>Боевые искусства делятся на борцовские, ударные и восточные единоборства (включают в себя не только изучение приемов, но и философию боя и жизни).</p>			
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Технические элементы каратэ</b>		62	62
2.1.	Кихон		12	12
	<p><b>Содержание темы:</b>  <b>9-8 КЮ.</b> В дзенкуцу-дачи: ДЗЮН - ЦУКИ - ЧУДАН  ГЯКУ - ЦУКИ – ЧУДАН  (Цуки – удары кулоком)  АГЭ-УКЭ (Верхний блок, защита от ударов в голову)  СОТО-УДЭ-УКЭ (средний блок, защита от ударов в корпус)  УЧИ - УДЭ – УКЭ (внутренний блок, защита от ударов в корпус)  В дзенкуцу-дачи гамаэ: в кибэ-дачи: МАЭ-ГЭРИ  ЙОКО - ГЭРИ – КЕАГЭ (Гэри-удары ногами)  <b>7-6 КЮ.</b> В дзенкуцу-дачи: ДЗЮН - ЦУКИ – ЧУДАН  ГЯКУ - ЦУКИ – ЧУДАН  АГЭ-УКЭ – ГЯКУ – ЦУКИ  СОТО-УДЭ-УКЭ – ГЯКУ – ЦУКИ  УЧИ - УДЭ – УКЭ – ГЯКУ – ЦУКИ  ГЕДАН – БАРАЙ – ГЯКУ – ЦУКИ  В дзенкуцу-дачи гамаэ: МАЭ-ГЭРИ (фронтальный удар ногой)  МАВАСИ-ГЭРИ (круговой удар рукой)  в кибэ-дачи:  ЙОКО - ГЭРИ – КЕАГЭ (Подбивающий удар ногой)  ЙОКО - ГЭРИ – КЭКОМИ (Проникающий удар ногой)  <b>5-4 КЮ.</b> В дзенкуцу-дачи:  САНБОН ЦУКИ №1 (серия трех ударов кулаками)  САНБОН ЦУКИ №2  АГЭ-УКЭ – ГЯКУ – ЦУКИ  СОТО-УКЭ кибэ-дачи ЭНПИ-УЧИ, УРАКЕН</p>			

	(Энпи-удар локтем, Уракен-удар обратной стороной кулака) УЧИ-УДЭ-УКЭ КИЦАМИ ДЗЁДАН, ГЯКУ ЧУДАН В дзенкуцу-дачи гамаэ: МАЭ-ГЭРИ МАВАСИ-ГЭРИ в кибэ-дачи: ЙОКО - ГЭРИ – КЕАГЭ ЙОКО - ГЭРИ – КЭКОМИ			
2.2.	Кумитэ		22	
	<b>Содержание темы:</b> <b>7-6КЮ.</b> Санбон кумитэ. 3 варианта ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН - ЦУКИ – ДЗЁДАН, ДЗЮН - ЦУКИ – ЧУДАН, МАЭ-ГЕРИ УКЭ: после блока АГЭ - УКЭ - контратакующий удар ТОРИ: ГЯКУ - ЦУКИ - ЧУДАН в дзенкуцу-дачи ДЗЮН УКЭ: в дзенкуцу дачи шагом назад АГЭ-УКЭ, СОТО-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ, контратакующий удар ГЯКУ-ЦУКИ. <b>5-4КЮ.</b> Кихон Иппон-кумитэ 21 вариант. ТОРИ: В дзенкуцу атакует ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН. УКЭ: защищается одним из 5 вариантов. ТОРИ: В дзенкуцу атакует ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН. УКЭ: защищается одним из 5 вариантов. ТОРИ: В дзенкуцу дачи гамаэ атакует МАЭ-ГЭРИ. УКЭ: защищается одним из 5 вариантов. ТОРИ: В дзенкуцу дачи гамаэ атакует ЙОКО-ГЭРИ. УКЭ: защищается одним из 3 вариантов. ТОРИ: В дзенкуцу дачи гамаэ атакует МАВАСИ-ГЭРИ. УКЭ: защищается одним из 3 вариантов.			
2.3.	КАТА		28	28
	<b>Содержание темы:</b> <b>КАТА</b> ХЭИАН СЕДАН, ХЭИАН НИДАН, ХЭИАН САНДАН, ХЭИАН ЁНДАН, ХЭИАН ГОДАН, ТЭЙКИ-ШОДАН.			
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Техники боевой самообороны</b>		12	12
3.1.	Страховки при падении		2	2
	<b>Содержание темы:</b> Страховка при падении. Назад, набок, вперед, падения при подсечках, подножках, бросках.			
3.2.	Наиболее эффективные удары		2	2
	<b>Содержание темы:</b> Рассмотрение использования наиболее эффективных ударов при самообороне на улице и в замкнутом пространстве, в том числе запрещенных в спортивных видах и направленных в болевые			

	точки, которые мгновенно шокируют нападающего. Удары в пах, солнечное сплетение, под коленную чашечку, по стопе или пальцам ног, по шее, ладонями по ушам, удары коленями, локтями и головой.			
3.3.	Освобождения от захватов		4	4
	<b>Содержание темы:</b> Освобождение от захватов сзади; Освобождения от захватов за руки; Освобождение от захватов за элементы одежды.			
3.4.	Обезвреживание		4	4
	Болевые приёмы, удушающие, броски, подсечки, подножки.			
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b>		18	18
4.1.	Силовая подготовка			
	<b>Содержание темы:</b> Физическое развитие всех групп мышц.		6	6
4.2.	Скоростные способности.		6	6
	<b>Содержание темы:</b> Развитие быстроты двигательной реакции, одиночного движения и частоты движений.			
4.3.	Выносливость		6	6
	<b>Содержание темы:</b> Развитие общей силовой и скоростной выносливости.			
<b>5.</b>	<b>Итоговое занятие</b>		2	2
	Содержание программы: проведение мониторинга оценки уровня освоения программы- уровень сформированности планируемых результатов.			
	<b>Всего</b>	4	94	98

### *2.3. Планируемые результаты освоения программы*

#### **Предметные**

**Знания** видов единоборств и самообороны.

#### **Умения и навыки:**

- более развитые физические способности (по сравнению с началом реализации программы);
- использования приемов самообороны;
- владения техниками каратэ вплоть до 4кю.

#### **Метапредметные**

##### **Умения и навыки:**

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи.

##### **Личностные:**

- доброжелательность и отзывчивость;
- негативное отношение к вредным привычкам;
- самостоятельность и ответственность за свои поступки.

### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации*
		Теория	Практика	Всего	
<b>Раздел 1. Теория</b>					
1.1.	Тема. Техника безопасности	2		2	
1.2.	Тема. Виды единоборств.	2		2	
<b>Раздел 2. Технические элементы каратэ</b>					
2.1.	Тема. Кихон		12	12	
2.2.	Тема. Кумитэ		22	22	
2.3.	Тема. КАТА.		28	28	
<b>Раздел 3. Техники боевой самообороны</b>					
3.1.	Тема. Страховки при падении		2	2	
3.2.	Тема. Наиболее эффективные удары		2	2	
3.3.	Тема. Освобождения от захватов		4	4	
3.4.	Тема: Обезвреживание		4	4	
<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b>					
4.1.	Тема. Силовая подготовка		6	6	
4.2.	Тема. Скоростные способности		6	6	
4.3.	Тема. Выносливость		6	6	
5	<b>Итоговое занятие</b>		2	2	Экзамен на ученический уровень КЮ, мониторинг
<b>ИТОГО</b>		4	94	98	

#### 3.2. Календарный учебный график

Месяц	февраль				март					апрель				май			
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Недели обучения																	
Кол-во часов	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6		6	6	6
Промежуточная аттестация														Экзамен на ученический уровень КЮ, мониторинг			
Всего часов	24				26					24				24			
Объем	98 часов																



### 3.3. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение.

Учебный кабинет:

- Зеркала – 3 шт.;
- Скакалки – 10 шт.;
- Ячейки для сменной обуви – 20 шт.;
- Шкаф для хранения аптечки и необходимого инвентаря для занятий – 1 шт.;
- Скамья для отдыха – 1 шт.;
- Турник;

#### Необходимо:

- Координационные лестницы – 3 шт
- Набивные мячи;
- Татами.

#### Информационное обеспечение

1. Учебная и методическая литература.
2. Интернет-ресурсы.

#### Кадровое обеспечение

Дополнительную общеразвивающую программу «*Маленький самурай*» реализовывает Мустафаев В.Р., педагог дополнительного образования.

### 3.4. Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы

**Входной контроль – в начале реализации программы:** Состояние здоровья. (Справка от врача педиатра о допуске к занятиям)

**Форма фиксации:** запись в журнале ПДО.

**Критерии оценки:** допуск; не допуск.

**Текущий контроль – в течение учебного года:** наблюдение за деятельностью учащихся; беседа по темам учебного плана.

**Наблюдение.** Процесс наблюдения педагог осуществляет в ходе учебного занятия за деятельностью учащихся, при выполнении ими строго регламентированных упражнений с целью выявления успехов и ошибок в деятельности учащихся, оказания адресной помощи.

**Беседа.** Педагог ведёт беседу с учащимися исходя из изученного материала по теме занятия, по разделу. Вопросы определяются исходя из изученного теоретического материала, ошибок учащихся при выполнении упражнений.

Беседу педагог может использовать как форму контроля в следующих случаях:

- в первой части занятия, когда стоит задача повторить изученный ранее материал;
- по ходу занятия, когда педагог видит, что учащийся допускает ошибки при выполнении упражнений;
- в конце учебного занятия – при закреплении учебного материала, разборе ошибок при выполнении упражнений.

**Итоговая аттестация** проводится при завершении изучения программы: экзамен на ученический КЮ, мониторинг планируемых результатов.

Для итоговой аттестации используются упражнения международной программы Федерации SKIF: Кихон, Ката, Кумитэ.

Учащиеся выполняют: кихон, ката и кумитэ, соответствующие «КЮ», на который хотят аттестоваться. Решение выносит аттестационная комиссия в соответствии с листом диагностики (приложение 1)

Мониторинг планируемых результатов проводится согласно критериев, указанных в листах диагностики, в соответствии с планируемыми результатами (приложение 2).

Основной метод оценки уровня сформированности метапредметных и личностных результатов – наблюдение в процессе образовательной деятельности за деятельностью детей.

**Оценка:** Присвоение или не присвоение Кю (пояса), подтверждается дипломом.

Критерии оценки метапредметных и личностных результатов в приложении 1.

**Форма фиксации планируемых результатов** – листы диагностики (приложение 1)

### 3.5.Методические материалы

#### **Виды и формы занятий:**

- учебное занятие;
- игра;
- соревнования.

#### **Методы обучения:**

- словесный - метод обучение, при котором источником передаваемых знаний является СЛОВО. Рассказ, Объяснение, лекция. Необходимость использовать эти методы на спортивных занятиях, объясняется тем, что просто скопировать действия учителя с первого раза невозможно, необходимы пояснения, к тому же в программе заложен теоретический материал;
- наглядный - метод обучения при котором источником передаваемы знания является НАГЛЯДНЫЙ материал, это личный показ, показ картинок, видео или использование в качестве примера лучшего ученика;
- метод строго-регламентированного упражнения - основной метод обучения любому физическому действию, на любом тренировочном занятии. Из названия исходит, что конкретное упражнение из конкретного специфичного вида, можно выполнить только соответствующим образом и никак иначе!)

#### **Образовательные технологии**

При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

- личноно – ориентированная технология (занятия ориентированы на личность ребенка)
- технология развивающего обучения (данная технология учитывает познавательные интересы, способности детей, направлена на всестороннее развитие личности).

Здоровьесберегающая деятельность – программа не содержит учебных перегрузок, все теоретические и практические задания выполняются в учебное время, использование данной технологии позволяет во время занятий чередовать различные виды деятельности, с перерывом на отдых.

#### **Алгоритм учебного занятия.**

1. Построение, приветствие, сообщение задачи занятия. Служит для концентрации и привлечения внимания обучающихся, настроя на рабочий лад.
2. Разминка. Подготовка функциональных систем организма к нагрузкам основной части занятия.
3. Основная часть. Изучение, повторение учебного материала в соответствии с КТП.

4. Заключительная часть. ОФП, Игра, заминка, динамические упражнения. Служит для постепенного снижения физического тонуса, перехода функциональных систем в обычный режим работы (снижение ЧСС, восстановление дыхания и др.)
5. Подведение итогов.

#### **Методические пособия и разработки (на электронном носителе)**

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
2. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст]:.- М.: МГИУ, 2001
3. Абросимов, Дмитрий Безопасность в городе, или Самооборона для умных / Дмитрий Абросимов. - М.: Крылов, 2011. - 210 с

#### **3.6 . Список литературы**

1. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса) [Текст]: Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
2. Зверев С.М. Спортивные кружки и секции. [Текст]: Программы. Для внешкольных учреждений. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
3. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств [Текст]: – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
4. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. [Текст]: Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей / Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. – Ростов – на – Дону, 2005. – 170с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] – М.: «Просвещение», 1977. (ресур библиотеки ИРКПО)
6. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев [Текст] – Махачкала, 1997.
7. Шибанов Н.А. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ [Текст] – Тезисы докл.XV Всеросс. научно-практической конференции.- М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 2005.

#### **4. Иные компоненты**

Шаблоны критериев оценки планируемых результатов к итоговой аттестации (приложение 1).

Календарно-тематический план (приложение 2).