

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО Г. КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПРИКУБАНСКИЙ»

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУДО ЦДТ «Прикубанский»
Протокол № 2
от «25» мая 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НИКА-СОЕВРШЕНСТВО ЛЕТО»

Уровень: углубленный

Срок реализации: 6 недель

Возраст обучающихся: от 7 лет до 17 лет

Состав группы: от 10 до 15 человек

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 3099

Автор-составитель:

Деговцев Николай Сергеевич,
педагог дополнительного образования,

г. Краснодар, 2023 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы.»

1.1 Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года).

4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8. 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».

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).

10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).

11. Приказ Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020 г.

14. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Центр детского творчества «Прикубанский».

15. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

16. Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

17. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.3. Актуальность программы, новизна, педагогическая целесообразность.

Актуальность программы. В летний период остро встает вопрос занятости детей в кружках различной направленности. Проблема связана с необходимостью поддержания физической активности детей и подростков, для чего важной задачей является разработка и реализации программ по физическому воспитанию детей и подростков в летний период. Программа «Ника Лето» позволяет восполнить недостаток физической активности в летний период, воспитывать важные физические качества с элементами спортивных единоборств.

Новизна. Программа «Ника Лето» представляет собой образовательный курс направленный гармоничное развитие личностных и физических качеств обучающихся.

В содержание курса входит изучение и совершенствование технических навыков обучающихся, физической подготовки.

Педагогическая целесообразность. Программа состоит в формировании жизненно необходимых умений и навыков на основе занятий спортивными единоборствами. Занятия позволят развить навык уверенного поведения в обществе, самоконтроля, а так же гибкость и критичность ума.

Достижение поставленных программой целей достигается за счет применения передовых технологий подготовки в спортивных единоборствах.

1.4. Отличительные особенности программы.

Особенностью программы «Ника Лето» является применения разнообразного арсенала технических действий спортивных единоборств, что позволяет обучающимся совершенствовать свои навыки на протяжении трехгодичного периода обучения. Обучение проходит по авторской разработке, в которой сочетаются эффективные технические элементы различных мировых федераций спортивных единоборств.

1.5. Адресат программы – дети в возрасте от 7-17 лет с любым видом типом психофизиологических особенностей (в том числе дети с ОВЗ), с разным уровнем интеллектуального развития (в том числе и одаренные,

мотивированные), имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).

К обучению по программе принимаются обучающиеся с различным уровнем подготовки, прошедшие обучение по программе «Ника» и «Ника совершенство».

1.6. Наполняемость группы: 10-15 человек

1.7 Условия приема детей: запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>. Обязательное предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки ее освоения.

Уровень освоения программы углубленный, что предполагает освоение обучающимися специализированных знаний, обеспечение трансляции общей и целостной картины тематического содержания программы.

Запланированное количество часов для реализации программы – 36 часов.

Срок реализации программы – 6 недель.

Количество часов в неделю – 6 часов.

1.1.6. Формы обучения очная.

1.1.7. Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза по 2 часа или 2 раза по 3 часа.

Продолжительность занятий – 40 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: совершенствование психофизических качеств личности детей и подростков на основе занятий боевыми искусствами.

Образовательные задачи:

-способствовать развитию интерес к физическому и познавательному развитию подрастающего поколения;

- профилактика гиподинамии в летний период;

- формирование физических качеств;

Личностные задачи:

-сформировать этические нормы в межличностном общении;

-содействовать формированию коммуникативных способностей, совершенствовать социальные навыки;

-способствовать развитию качеств личности для преодоления стрессовых факторов окружающей среды;

-создать условия для профессионального просвещения, самоопределения обучающихся;

Метапредметные задачи:

-способствовать развитию критического мышления;

-формировать регулятивные умения;

-содействовать развитию умения коллективной работы

3 Содержание программы.

Учебный план программы

№	Раздел. Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж по ТБ	1	1	-	Беседа
2	Техника каратэ	8	-	8	Контрольные задания
3	Общefизическая подготовка	15	-	15	Контрольные задания
4	Спортивные игры	12	-	12	Контрольные задания
	Итого:	36	1	35	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Инструктаж по ТБ (1 час.).

Теория: проведение инструктажа с учащимися о технике безопасности при занятиях спортом.

Практика: кувырki, прыжки, колесо. Выполнение упражнений на снарядах. Выполнения вольных упражнений. Выполнение ОРУ.

Раздел 2. Техника каратэ (8 час.)

Практика:

Закрепление программы базовой техники каратэ уровня сложности 1 и 2. (приложение 2-3), Формальные комплексы: ката Хейан 1-5, соревновательные поединки.

Раздел 3. Общефизическая подготовка (15 час.).

Практика:

Упражнения для развития силы: сгибания-разгибания рук в упоре лежа; сгибания-разгибания туловища в упоре лежа, приседания, подтягивания на перекладине, метание теннисного мяча, прыжки в длину, приседания на одной ноге.

Упражнения для развития ловкости: Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития скоростных способностей: Челночный бег 3x10., ускорение на 30 метров.

Упражнения для развития гибкости: Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: бег на длинные дистанции; выполнение упражнений на большое количество повторений.

Применение комплексов круговой тренировки для развития скорости, выносливости, силы.

Раздел 4. Спортивные игры (12 час.).

Практика: проведение игр направленных на формирование уверенности в себе, волевых качества, способностей коллективного взаимодействия.

1. **Хвостики.** Игра хвостики проводится с лентами около 40-60 см. Участникам выдаются ленты – «хвостики», которые заправляется за пояс сзади.

Ленты должны свисать примерно до колена. Целью каждого игрока будет, защитить свой «хвостик», собрать как можно больше «хвостов» противника. Игрок, набравший большее количество хвостов, побеждает. Во время игры запрещается цеплять игроков с «хвостиками» за одежду и за любые части тела. Игрокам с «хвостиками» запрещается отталкивать противников руками, держать свой «хвостик», укорачивать «хвостик» во время игры, прижиматься к стене спиной. Если выпал «хвостик», нужно быстро его подобрать и заправить обратно, пока не подобрал противник. Если противник успел подобрать «хвостик», то игрок потерявший его выбывает.

2. Бой Петухов. Чертят круг диаметром 3—4 м. Два участника встают в этот круг, каждый стоит на одной ноге, а другую ногу, согнутую в колене, захватывает кистью одноименной руки за голень. Подпрыгивая на одной ноге, «петухи» толкают друг друга плечом, стараясь заставить противника встать на обе ноги или выйти из круга. Тот, кому удастся это сделать, выигрывает. Запрещаются толчки в грудь, в спину. Можно выполнять обманные движения.

3. Бычки. Обучающиеся находятся в квадрате площадью от 4м² до 16 м² (в зависимости от возраста) и пытаются вытолкнуть друг друга из квадрата через стороны, имеющие номера 1, 2, 3, 4. За выталкивание соперника из квадрата через сторону 1 борец получает один балл, через сторону 2 - два балла, через стороны 3 и 4 соответственно три и четыре балла. Обучающийся, набравший большее количество баллов, считается победителем, а при равенстве баллов объявляется ничья. Продолжительность поединка - 2 мин. (Условия игры могут быть изменены с целью определения победителя при равенстве баллов: дополнительное время до первого результативного выталкивания или больше, чем у соперника, количество выталкиваний через стороны 3 и 4.

4. Рука к руке. В игре принимают нечетное количество участников. Игра проходит при выключенном свете. (И вызывает огромный восторг у детей различного возраста). Водящий произносит: "Все меняются местами. Рука к руке". Все участники игры, включая ведущего, ищут себе пару и берутся рука к

руке. Тот, кто не успел найти себе пару, становится ведущим и продолжает игру: "Нос к носу... "Плечо к плечу" ... "Ухо к уху" ... и т.д.

5. Муха. В тетради расчертите квадрат 5 x 5. Поясните ребенку, что это окно, по которому ползает муха. Она может передвигаться по клеточкам вверх, вниз, влево и вправо. Первый вариант игры: вы называете направление движения, а ребенок следит глазами за «маршрутом» мухи. Когда вы останавливаетесь, ребенок показывает, в какой клеточке оказалась муха. Важно: возвращаться в клеточку, откуда муха только пошла, нельзя!

Второй вариант игры: поочередно вы и ребенок называете по одному ходу. Главное – не потерять муху и не сбиться, чтобы она не улетела с окна (то есть не выйти за пределы поля).

Третий вариант игры: участвуют 3 и более человек. Правила, как во втором варианте.

6. Эстафеты.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные результаты

По итогам обучения, обучающиеся будут **знать**:

- методики формирования физических качеств.

уметь:

-сформируют необходимый уровень физической подготовленности.

Личностные результаты

-приобретут навыки уверенного поведения в обществе, с учетом этических норм;

Метапредметные результаты

-организовывать совместную познавательную деятельность с учителем и одноклассниками, сотрудничать, эффективно работать и в группе, и самостоятельно, согласовывать свои мотивы и позиции с общественными, подчинять свои интересы коллективным.

-самостоятельно определить цель обучения, определять и ставить перед собой новые учебные или познавательные задачи, расширять познавательные

интересы.

-самостоятельно спланировать способы достижения поставленных целей, находить эффективные пути достижения результата, умение искать альтернативные нестандартные способы решения познавательных задач;

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих»

2.1 Календарный учебный график программы

1. Дата начала обучения – 01.06.2023
2. Дата окончания обучения – 13.07.2023
3. Количество учебных недель – 6
4. Количество учебных дней – 36 из них: теоретических 1 ч.; практических 35 ч.

Календарный учебный график программы

1. Дата начала обучения – 13.07.2023
2. Дата окончания обучения – 31.08.2023
3. Количество учебных недель – 6
4. Количество учебных дней – 36 из них: теоретических 1 ч.; практических 35 ч.

2.2 Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал, спортивный инвентарь.

2.2.2. Материально-технические средства и оборудование, необходимые для реализации программы.

Спортивный инвентарь подразделяется наличный и общий:

- каждый обучающийся должен иметь личный инвентарь (кимоно, пояс, накладки (защита кистей), паховый протектор для юношей и грудной протектор для девушек, капа.

- для реализации программы используется общий инвентарь (набивные мячи, макивары, лапы, скакалки, координационная лестница, резиновые жгуты).

Информационное обеспечение:

<https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

<https://cdt23.ru/> МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский»

2.2.3. Кадровое обеспечение.

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования, который должен иметь высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности программы (единоборства).

2.3 Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: беседа, наблюдение.

Формы фиксации образовательных результатов: грамоты, дневники спортсменов, протоколы диагностики.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: отчеты.

2.4 Оценочные материалы.

В данном разделе отражается перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижения обучающимися планируемых результатов (см. приложения №1).

2.5 Методические материалы.

Настоящий раздел представлен кратким описанием методики работы по данной программе и включает в себя:

- **особенности организации образовательного процесса** - в процессе реализации программы предполагается очное обучение, в условиях сетевого обучения;

- **методы обучения** - словесный, наглядно-практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, репродуктивный и др.) и воспитания (убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

- **формы организации образовательного процесса** – групповая и подгрупповая;

- формы организации учебного занятия – беседа, игра, соревнование, мастер-класс, эстафета, открытое занятие, практическое занятие.

Педагогические технологии.

Технологическую основу программы составляют следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения при разноуровневых составах, технология обучения в сотрудничестве включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу; технология игрового обучения применяется в группах младшего школьного возраста, технологии проблемного обучения, исследовательской и проектной деятельности применяются в полевых условиях со всеми группами, не зависимо от их возраста, технология здоровьесберегающего обучения включает в себя организацию работы с детьми таким образом, чтобы достичь наибольшего эффекта для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Алгоритм учебного занятия.

1.Подготовительная часть:

- настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребенка;
- подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;
- активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

2.Основная содержательная часть:

- формирование двигательных навыков;
- отработка технических приемов рукопашного боя;
- развитие физических качеств.

3.Заключительная часть.

- снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;
- формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

В программе используются средства и способы организации образовательного процесса, позволяющие успешно решать поставленные задачи. Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, акробатики, самообороны. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у детей повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости.

Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных приемов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок. Эти способности отрабатываются во время кроссовой подготовки, в однодневных походах по пересеченной местности.

Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнения, в которых задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышает выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

Должное внимание в программе уделяется акробатическим упражнениям, способствующим отрабатывать приемы падения, кувырков, перекатываний, входящих в комплекс сложных элементов при индивидуальной защите от нападения противника.

Таким образом, чередование предметной деятельности в процессе каждого занятия позволяет своевременно регулировать физическую нагрузку, добиваясь наибольшей моторной плотности при выполнении заданий по самообороне.

Гибкость реализации данной программы обеспечивается перспективным планированием каждого занятия, подбором оптимального двигательного режима, учитывая при этом не только исходное состояние здоровья занимающихся, но и частоту и систематичность применяемых нагрузок с целью получения кумулятивного тренировочного эффекта. Трехразовые занятия в неделю позволяют выдерживать оптимальный интервал между нагрузками (24-48 часов) и добиваться поддержания или развития требуемых физических качеств.

Воспитательная работа. Большое внимание при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ника совершенство» уделяется воспитательной работе с обучающимися. В первую очередь важным является формирование личностных качеств детей и подростков на основе формирования доброжелательности, отзывчивости и честности. Для решения поставленных задач проводится работа как внутри коллектива за соблюдением дисциплины, так и с родителями обучающихся по формированию общего понимания воспитания. Формирование осознанного отношения к образовательному процессу позволяет воспитать трудолюбие и ответственность к выполняемой работе.

Профориентационная работа. В процессе обучения, обучающиеся знакомятся с основами таких профессий как «Педагог» и «Тренер в избранном виде спорта» за счет приобретения знаний по физическому воспитанию и приобретению необходимых навыков коммуникации. Так же обучающиеся осваивают правила вида спорта «всестилевое каратэ» благодаря чему в дальнейшем могут развивать свои навыки и принимать участие в судействе соревнований высокого уровня. Сформированный уровень физической подготовленности поможет выпускникам успешно сдать вступительные

испытания в университеты военной и физкультурной направленности.

2.6 Список литературы.

1. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов (Учебное пособие). / Г.Б. Горская - Краснодар, 2008 - 209 с.
2. Крайг Г., Бокум Д., Психология развития. 9-е изд./Г. Крайг, Д. Бокум - СПб.: Питер, 2005 - 940 с.
3. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова – Москва: Агентство «ФАИР», 1998.
4. Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта/А.Ц. Пуни - Москва: ФиС, 2005- 240 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн. пособие для студ. высш. учеб. Заведений/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва: Издательский центр «Академия», 2001 – 480 с.

Нормативы по физической подготовке по годам обучения.

1 год обучения		
Норматив	Начало года	Середина года
Челночный бег 3x10 (с)	9,8	9,5
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	30	35
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	25
Подтягивая из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3
Наклон вперед из положения стоя ноги врозь на скамейке (от уровня скамейки –см)	+6	+7

Программа базовой техники уровень сложности 1

1. хачидзи дачи **сейкен чоку тсуки чудан**
2. хачидзи дачи **сокумен сйкен чоку тсуки чудан 45** (гяку цуки 45 поворот корпуса на месте)
3. хачидзи дачи **аге уке**
4. хачидзи дачи **гедан барай уке**
5. хачидзи дачи **сото уке**
6. хачидзи дачи **учи уке**
7. хейсоку дачи мороте гедан камае **мае гери кеаге**
8. хейсоку дачи мороте гедан камае **йоко гери кекоми чудан**

Программа базовой техники уровень сложности 2

1. дзенкуцу дачи **ой тсуки чудан**
2. дзекуцу дачи **мае тетсуи учи**
2. дзенкуцу дачи **аге уке**
3. дзенкуцу дачи **гедан барай уке**
4. дзенкуцу дачи **сото уке**
5. дзенкуцу дачи **учи уке**
6. дзенкуцу дачи мороте гедан камае **мае гери кеаге чудан**
7. дзенкуцу дачи гедан барай **йоко гери кекоми чудан 90** (на месте в сторону)