

**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»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДО «ЦДТ
«Прикубанский»

Протокол № 1
от «9» января 2024 г.

М.А.Лазарев
Приказ № 9-О
от «09» января 2024 г.

**КРАТКОСРОЧНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НИКА-СОВЕРШЕНСТВО ИОМ. ЛЕТО»**

Уровень: углубленный

Срок реализации: 5 недель (20 часов)

Возраст обучающихся: от 12 лет до 17 лет

Состав группы: 2 человека

Форма обучения: очная

ID-номер программы в Навигаторе: 3099

Автор-составитель:

Деговцев Николай Сергеевич,
педагог дополнительного
образования

г. Краснодар, 2024 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

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

11. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2024 г.

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

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

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

15. 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 настоящее время для подготовки обучающегося к выступлению на соревнованиях или конкурсах требует идеального выполнения соревновательных элементов. Совершенствование сложных элементов ката, сложных тактических схем проведения поединков требует большого объема часов, что не позволяет освоение программы «Ника-совершенство ИОМ». В связи с чем, программа позволяет

компенсировать не недостаток времени на совершенствование соревновательных упражнений.

Новизна. Программа «Ника-совершенство ИОМ. ЛЕТО» представляет собой образовательный курс, направленный гармоничное развитие личностных и физических качеств, обучающихся и более углубленное совершенствование сложных элементов техники каратэ.

В содержании курса входит совершенствование сложно координационных технических навыков обучающихся, специальной физической подготовки, а также занятия по специальной психологической подготовке обучающихся. За время прохождения образовательного курса обучающиеся получают необходимый уровень практических навыков по восточным единоборствам, сформируют необходимый уровень физических и психологических качеств.

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 также 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-совершенство ИОМ, Лето» является углубленное освоение элементов спортивных единоборств. Обучение проходит по авторской разработке, в которой сочетаются эффективные технические элементы различных мировых федераций спортивных единоборств. В вопросах психологической подготовки обучающихся в программе используется передовой опыт, основанный на экологических теориях развитии человека, возрастных особенностях детей и подростков.

1.5. Адресат программы – дети в возрасте от 12-17 лет, прошедшие обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ника-совершенство ИОМ».

1.6. Наполняемость группы: 2 человека

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.

1.8. 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 – 20 часов.

Срок реализации программы – 5 недель.

Количество часов в неделю – 4 часов.

1.9. Формы обучения очная.

1.10. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза по 2 часа.

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

1.11. Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся с обучающимися, прошедшими обучение по программе «Ника-совершенство ИОМ», в индивидуальном порядке с двумя обучающимися по углубленной программе, рассчитанной на большее количество практических часов и рассчитанную на подготовку к всероссийским и международным соревнованиям. Виды занятий по программе предусматривают проведение выездных соревнований и мастер-классов.

2. Цель и задачи программы.

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

Образовательные задачи:

-сформировать интерес к физическому и познавательному развитию подрастающего поколения;

-сформировать знания техники восточных единоборств;

-сформировать умения и навыки применения техники восточных единоборств;

-сформировать знания о личностных качествах, о ресурсах саморегуляции и совладающего поведения.

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;

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. Формальные комплексы (ката)	2	-	2	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	8	-	8	Контрольные задания
3	Соревновательные поединки	8	-	8	Результаты выступления на соревнованиях
4	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование, беседы
	Итого:	20		20	

Содержание учебного плана

Тема 1. Инструктаж по ТБ. Формальные комплексы (ката) (2 час.).

Практика: проведение инструктажа с учащимися о технике безопасности при занятиях спортом. Формальные комплексы (ката) утвержденные для выполнения в конкурсах (соревнованиях).

Тема 2. Специальная физическая подготовка (8 час.).

Практика: проведение поединков с различными условиями:

- стандартное время поединка (2 мин), умеренная интенсивность и плотность поединка, интервал отдыха между поединками (2 мин);
- уменьшение времени поединка (10 сек. -1 мин), увеличение интенсивности и плотности поединка, увеличение времени отдыха (3-6 мин.)
- проведение поединков по тактическим заданиям (поединки только руками, только ногами, выполнение только бросковой техники)

Тема 3. Соревновательные поединки (8 час.).

Практика: Совершенствование ударов руками: Кидзами дзуки; Гяку дзуки; Уракен. Совершенствование ударов ногами: Маваши гери; Урамаваши гери; Уширо гери. Обучение и совершенствование технике передвижение в стойке (камае): Ериа аши (вперед, назад), Сюри аши (вперед,назад). Обучение и совершенствование техники входа с ударами руками и ногами. Обучение и совершенствование тактических комбинаций ударов. Проведение свободных поединков по правилам всестилевого каратэ.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные результаты

По итогам обучения, обучающиеся будут

знать:

- особенности техники и тактики спортивной деятельности;
- особенности подготовки к конкурсам (соревнованиям) и стратегии успешного выступления;
- особенности психологического настроя на выступления в конкурсе (соревнованиях);

уметь:

- автоматизировано выполнять соревновательные упражнения;
- совладать с эмоциональными перегрузками во время выступления в конкурсах (соревнованиях).

Личностные результаты

- приобретут навыки уверенного поведения в обществе, с учетом этических норм;
- готовность к повышению своего образовательного уровня.

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 – 01.06.2024
2. Дата окончания обучения – 07.07.2024
3. Количество учебных недель – 5
4. Количество учебных дней – 10

2.2 Условия реализации программы**Материально-техническое обеспечение.**

Спортивный зал, спортивный инвентарь.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, спортивный инвентарь.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

набивные мячи, макивары, лапы, скакалки, координационная лестница, резиновые жгуты, гантели.

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

(кимоно, пояс, накладки (защита кистей), паховый протектор для юношей и грудной протектор для девушек, капа.

Информационное обеспечение:

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

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

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, контрольные соревнования, открытые и итоговые занятия.

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

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: отчеты.

2.4 Оценочные материалы.

Мониторинг предметных результатов. В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований обучающихся. В качестве критериев

диагностики в программе запланировано применение метода оценки знаний и умений. (Приложение № 1)

Мониторинг оценки личностных результатов осуществляется педагогом дополнительного образования преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности, результаты которого обобщаются и фиксируются в диагностической карте (Приложение № 2).

Мониторинг метапредметных результатов. Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя следующие процедуры: педагогическое наблюдение и анализ выполнения нормативов (Приложение № 1).

2.5 Методические материалы.

- **методы обучения** - наглядно-практический; практический;

Педагогические технологии.

Технологическую основу программы составляют следующие педагогические технологии:

- технология индивидуального обучения,
- технология обучения в сотрудничестве включает индивидуальную работу;
- технология здоровьесберегающего обучения включает в себя организацию работы с детьми таким образом, чтобы достичь наибольшего эффекта для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом становления личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации творческого потенциала ребенка, обеспечение активной социальной адаптации, создание

необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по преодолению собственных проблем.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях Центра. В течение всего периода обучения ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования

Программа «Ника-совершенство ИОМ. Лето» помогает овладеть наиболее перспективными универсальными компетенциями (soft skills), позволяющими ребёнку в дальнейшем найти своё место в мире, успешно решать профессиональные и социальные задачи.

Деятельность педагога по реализации задач профориентации:

- оказывает помощь психологу в проведении анкетирования, обучающихся и их родителей по проблеме самоопределения;
- способствуют формированию у обучающихся адекватной самооценки;
- проводят наблюдения по выявлению склонностей и способностей обучающихся;

Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Пригодится в дальнейшем при поступлении в университет спортивной направленности.

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 ударов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

Должное внимание в программе уделяется акробатическим упражнениям, способствующим отрабатывать приемы падения, кувырков, перекувываний, 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.

Раздел 3 «Воспитание»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения.

3.1.2. Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение обучающимися знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, культурных традиций;

- приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, организация активности детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

3.2. Форма и методы воспитания

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения, метод положительного примера.

3.3 Условия воспитания, анализ результатов

№ п/п	Название мероприятий/событий	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат, информационный продукт иллюстрирующий успешное достижение цели
1	Участие в Всероссийских соревнованиях	6.07.24	Соревнование	Статья на сайт и в социальные сети

2.6 Список литературы.

1. Масутацу, Ояма Классическое каратэ / Ояма Масутацу. – Москва : Эксмо, 2021. – 255 с.

2. Иванов-Катанский, С.А. Базовая техника каратэ / С.А. Иванов-Катанский. – - : ФАИР-ПРЕСС, 2020. – 544 с.

Нормативы по физической подготовке

Норматив	Начало программы	Середина программы	Конец программы
Челночный бег 3x10 (с)	8,5	8,3	8,2
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	50	55	60
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	43	45
Подтягивая из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	7	8
Наклон вперед из положения стоя ноги врозь на скамейке (от уровня скамейки –см)	+10	+10	+10
Прямой удар рукой с боевой стойки (по 5 ударов с каждой руки) (с)	8,5	8,3	8,0
Боковой удар ногой из положения ноги на ширине плеч (по 5 ударов с каждой руки) (с)	8,5	8,3	8,0

Оценочные материалы для диагностики развития эмоционально-волевой сферы.

Диагностируемая характеристика	Критерии по степени выраженности оцениваемого качества	метод	Теоретико-методологическая основа
Эмоционально-волевые качества			
Терпение	<p>низкий уровень (Н) Терпения хватает меньше чем на ½ занятия;</p> <p>средний уровень (С) Терпения хватает больше чем на ½ занятия</p> <p>высокий уровень (В) Терпения хватает на всё занятие</p>	наблюдение	<p>Теоретическо-экспериментальное наследие учёных (М.Я. Басов, К.Н. Корнилов, С.Л. Рубинштейн, И.П. Павлов, Л.С. Выготский, И.М. Сеченов, А.В. Веденов, В.И. Селиванов, К.М. Гуревич, Е.П. Ильин, и другие) взаимодействие волевых и эмоциональных процессов указывали психологи О.В. Дашкевич, В.К. Калинин, Л.С. Рубинштейн, В.И. Селиванов, А.И. Щербаков.</p>
Воля	<p>низкий уровень (Н) Волевые усилия обучающихся побуждаются извне</p> <p>средний уровень (С) Иногда - сам побуждает себя к практическим действиям</p> <p>высокий уровень (В) Способность активно побуждать себя к практическим действиям</p>	наблюдение	

Само контр оль	<p>низкий уровень (Н) Слабо контролирует мгновенные импульсы и желания постоянно находится под воздействием контроля извне.</p> <p>средний уровень (С) Иногда сам успешно контролирует мгновенные импульсы и желания.</p> <p>высокий уровень (В) Способность обеспечить господство высших мотивов над низшими и контролировать импульсы и желания</p>	наблюдение	
Само оценк а	<p>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</p> <p>заниженная самооценка (Н) адекватная уровень (С) завышенная уровень (В)</p>	тестирование	Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн
Конф ликтн ость	<p>высокий уровень (В) желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт), преобладание агрессивного эмоционального фона</p> <p>средний уровень (С) не является инициатором конфликта, но в нем активно участвует</p> <p>низкий уровень (Н) Умеет контролировать себя в любой конфликтной ситуации, может найти компромисс, который устроит все стороны</p>	наблюдение	Методологическую основу конфликтологии составляет комплекс философских, политологических и социологических идей, аккумулируемых в теории конфликта. (И.Кант, Г. Гегель, В. Вундт, З Фрейд и т.д)