

Прил. 1. к ООП НОО,ООО , СОО (ФООП)

приказ № 147 от 28.08.2023

(в редакции приказ № 141/ОД от 29.08.2024)

Программа дополнительного образования (секция)

ТО «Каратэ – 7»

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы».....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	10
1.3. Содержание программы.....	11
1.4. Прогнозируемые результаты.....	13
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	14
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Формы аттестации, оценочные материалы.....	15
2.4. Методические материалы.....	15
2.5. Список литературы.....	17
Приложение 1.....	20
Приложение 2.....	25
Приложение 3.....	26
Приложение 4.....	27

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа рассчитана на пять лет, является общеобразовательной общеразвивающей программой дополнительного образования детей базового уровня **физкультурно-спортивной направленности.**

Программа составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- СанПиН 2.4.3648-20 об утверждении санитарных правил "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28; Редакция от 1 января 2021);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (01.03.2023 г.);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества № 2». Утверждено Постановлением Администрации городского округа «Город Чита» от 28.12.2015 г. № 432.

При разработке дополнительной образовательной программы использовались некоторые идеи А.О. Акопяна из его работы: «Программа для системы дополнительного образования детей; детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», С.В. Сенчурина: «Обучающая программа по курсу Киокушинкай – каратэ», В.В. Гутина: «Базовая атлетическая подготовка», Н.С Демченко «Методический сборник по Киокушинкай – каратэ».

Актуальность образовательной программы состоит в социальной адаптации личности ребенка, развитии мотивации к здоровому образу жизни, укреплении физического, психического здоровья, интеллектуального и духовного развития личности, обеспечении ее эмоционального благополучия, профилактики асоциального поведения.

В настоящее время в дополнительном образовании повышается значимость физкультурно-спортивного направления, целью которого является создание условий для укрепления здоровья детей, профилактики асоциального поведения, приобщение детей к спорту и здоровому образу жизни. Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижения физического совершенства. Оно не только играет важнейшую роль в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему как общечеловеческие, так и национально-культурные ценности.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является формирование личностных и морально-волевых качеств посредством занятий Киокушинкай каратэ, приобщение детей к ведению здорового образа жизни и сохранению здоровья. Программа позволяет ребенку создать условия для самореализации, самопознания, самоопределения личности, в основу реализации данной программы положена идея создания условий для социальной адаптации подростков в процессе занятий Киокушинкай-каратэ, воспитании уважения, понимания к окружающим, духовном развитии и самосовершенствовании.

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 7—10 лет, 11—14 лет, 15—18 лет. Условия набора детей в коллектив: на основании прослушивания.

- дети младшего школьного возраста – 7-11 лет. Химический состав и функции мышц, структура и объем меняются с возрастом. Существенные изменения наблюдаются в увеличении толщины мышечных волокон, которые проявляются к 6-7 годам. Но даже в 8 — 10 лет мышечная система еще слабо развита. И составляет соотношение 1/4 мышечной массы к весу всего тела. У детей 7-11 лет мышцы развиваются неравномерно: вначале развиваются крупные мышцы туловища, плечевого пояса и нижних конечностей, а позже идет развитие мелких мышц. В младшем школьном возрасте позвоночник ещё растет и формируются изгибы.

Нервная система неустойчива, поэтому нагрузки дифференцированы и часто снижены. В этот период дети определяются с выбором своей деятельности в свободное от школы время, присматриваются, интересуются.

-дети среднего школьного возраста – 12-14 лет. В целом скелет подростков характеризуется высокой эластичностью, что всегда является угрозой его деформации при известных нагрузках. Наблюдается интенсивный рост, мышечного волокна, заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора.

С возрастом изменяется абсолютная величина мышечной массы, её относительный вес, а также морфологическая структура мышц. Резкое увеличение длины тела у мальчиков начинается с 12 лет, а веса-с 13 лет. К 15 годам мальчики становятся выше девочек, имеют больший объём размах грудной клетки, выраженные преимущества развития мышечной силы и быстроте движения .

В подростковом юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Отношения веса мышц к весу тела в 12 лет около 30%, а к 18 годам вес мышц увеличивается до 40% и более. В связи с ростом мышечной массы растёт и мышечная сила. Средние показатели становой силы у 12 летних составляет- 50-60, у 15 летних-90-100, а у 18-ти летних-125-130 кг.

Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпа роста относительно силы снижаются. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 15-16 годам достигают близких предельных значений. Дети имеют почти оформленную косную систему, но нагрузки на силу и выносливость переносят плохо. Для подростков характерна неуровновешенность, смена настроения. В этом возрасте нужен строго индивидуальный подход. Подросток вполне осознанно посещает занятие.

-дети старшего школьного возраста – 15-17 лет. Дети имеют почти оформленную косную систему. Мышечная система характеризуется усиленным ростом. Ученик посещает занятия целенаправленно.

В условиях выполнения сопоставимых видов мышечной работы наблюдается снижение ЧСС с возрастом. Если у 13 - летних ЧСС при достижении максимальных потребление кислорода составляет 205 уд.в минуту, то у 14-15 летних 200,а у 16-18 летних 189 уд. в минуту.

В жизни ребенка двигательная деятельность является фактором активной биологической стимуляции и физического развития, и не воспитывать физические качества с раннего возраста, ждать до 12 лет - значит потерять время и не решить проблем, которые в дальнейшем будут определять результативности. В настоящее время установлены сенситивные периоды развития основных физических качеств (табл. 1).

Важный момент, на который необходимо обратить внимание, - это раннее наступление сенситивного периода в развитии координационной способности - качества, в первую очередь обуславливающего успешность овладения двигательными умениями и навыками.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств по В.П. Губа 2007г.

Таблица 1

Мальчики		Возраст, лет										
Физические качества и их проявления		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	
Сила	Собственно сила							X			X	

	Скоростно-силовые способности				X				X	X	
Быстрота	Частота движения	X	X				X				
	Скорость одиночного движения				X				X	X	
	Время двигательной реакции					X				X	
Выносливость	Максимальная интенсивность								X	X	
	Субмаксимальная интенсивность				X					X	X
	Большая интенсивность		X	X	X					X	X
	Умеренная интенсивность		X		X				X	X	
Координация	Простые координации	X	X						X		
	Сложные координации				X				X		
	Равновесие		X						X		
	Точность движений		X						X		
Гибкость			X				X				
Девочки		Возраст, лет									
Физические качества и их проявления		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Сила	Собственно сила				X	X					X
	Скоростно-силовые			X			X	X			

	способности										
Быстрота	Частота движения	X	X		X						
	Скорость одиночного движений			X							
	Время двигательной реакции				X						
Выносливость	Максимальная интенсивность				X						
	Субмаксимальная интенсивность			X							
	Большая интенсивность			X	X						
	Умеренная интенсивность		X								
Координация	Простые координации	X	X				X				
	Сложные координации			X			X				
	Равновесие	X	X	X		X					
	Точность движений		X				X				
Гибкость		X	X	X		X	X		X		X

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 5 лет обучения. 1 год обучения — 36 часов; 2 год обучения — 36 часов; 3 год обучения — 36 часов; 4 год обучения — 36 часов, 5 год обучения — 36 часов.

Формы обучения – очная, дистанционная.

Особенности организации образовательного процесса – воспитанники, поступающие в творческое объединение, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и

склонности к выбранной деятельности. Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, при наличии допуска врача. Занятия проходят в залах с специальным покрытием (татами).

Программа учитывает также образовательные запросы общества, в связи с возникшей эпидемиологической ситуацией в стране. Перенесение обучения в домашние условия обусловили введение в учебный процесс дистанционных технологий обучения через Интернет-ресурсы, которые позволяют детям осваивать программу, не выходя из дома, но не заменяют полноценное освоение образовательной программы в режиме оффлайн. Для этого был разработан модуль с применением дистанционных технологий обучения детей «Обучаемся каратэ дома» (Приложение №1).

Режим занятий – занятия проводятся:

- 1 год обучения – 36 часов в год, по 1 учебному часу 1 раз в неделю;
- 2 год обучения – 36 часов в год, по 1 учебному часу 1 раз в неделю;
- 3 год обучения – 36 часов в год, по 1 учебному часу 1 раз в неделю;
- 4 год обучения – 36 часов в год, по 1 учебному часу 1 раз в неделю;
- 5 год обучения – 36 часов в год, по 1 учебному часу 1 раз в неделю.

Цель и задачи программы

Цель программы - социальная адаптации учащихся в процессе занятий Киокушинкай-каратэ.

Задачи:

Обучающие

- 1. Ознакомить с принципами биомеханики тела (движение частей тела при исполнении базовой техники).
- 2. Научить базовой технике и тактике каратэ.
- 3. Познакомить с теорией Киокушинкай – каратэ (история, терминология).

Развивающие

- 1. Развить технические умения и навыки.

2. Развить навыки защитно-атакующей тактики ведения боя.

3. Развить физические качества (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости)

Воспитывающие

1. Воспитать морально-волевые и коммуникативные качества личности ребенка, способствующих социализации ребенка в обществе.

2. Воспитать интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни, ценностного отношения к здоровью.

3. Воспитать целеустремленность.

1.3. Содержание программы

Учебный план.

Таблица2

№	Виды подготовки	Количество часов по годам обучения				
		1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4
2	ОФП СФП	25	25	25	25	25
		15	15	15	15	15
		10	10	10	10	10
3	Технико-тактическая подготовка: техника	4	4	4	4	4
	тактика	3	3	3	3	3
	Всего часов в год	36	36	36	36	36

Принцип построения учебного материала имеет циклический характер. Ежегодно данные темы изучаются с последовательным усложнением.

Содержание основных тем программы

1. Теоретическая подготовка

- Общие понятия о каратэ и стилях каратэ. Историческая справка о стилях

каратэ.

- Каратэ Киокушинкай – базовый контактный стиль каратэ. Значение термина Киокушинкай. Объяснение графических символов. Дисциплина и правила поведения. Основы тактики и техники каратэ.

Понятия о технике каратэ. Основные положения каратиста: стойки ожидания и готовности, низкие, высокие стойки, передвижения и повороты в стойках. Основные удары руками, ногами, блоки руками, ногами, защиты, перемещения. Уровни нанесения ударов. Удары по болевым точкам.

- Моральная и специальная психическая подготовка. Моральный облик учащегося. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена.

- Терминология (Приложение 2).

2. ОФП, СФП

- Общая физическая подготовка – комплекс общих упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)

- Специальная физическая подготовка – специальные упражнения для развития физических качеств для занятий каратэ.

3. Техническая подготовка.

- Стойки, удары руками (цки, шито цки, тэтцуэ), блоки (дзедан уке, сото уке), удары ногами прямые боковые, ката (тайкиоку сонно ичи, ни) (Приложение 3)

Тактическая подготовка.

- Атакующая тактика – за счет психологического настроя выполняется непрерывная атака в течение двух минут.

1.4. Прогнозируемые результаты

Таблица 3

Ожидаемые результаты	Способы их диагностики
Должны знать : - Принципы биомеханики тела (траектория движения частей тела при исполнении базовой техники). - Основы базовой техники и тактики (атакующая, защитная, смешанная). - Основы теории (этикет, история, терминология).	Показ, опрос, беседа, наблюдение.
Уметь: - Технически правильно исполнить базовую технику 10-9 кю, демонстрировать исполнение техники с определенной силой и скоростью соответствующей квалификации. - Использовать защитно-атакующую тактику ведения боя в различных ситуациях. - Демонстрировать высокие физические показатели.	Тест, анализ, синтез, наблюдение.
Быть: - Примером для других с высокими морально-волевыми и нравственными качествами, способным социализироваться в обществе. - Пропагандистом здорового образа жизни и пути каратэ. - Целеустремленным, коммуникабельным.	Анкетирование, опрос, тест, беседа, наблюдение.

Система мониторинга стимулирует учащихся к более высоким показателям физической и психологической выносливости. Исследования состояния учащихся проводятся на основании разработок Сенчурина С.В. «Тестирование физического и психологического состояния детей и

подростков при обучении Киокушинкай – каратэ» (Приложение 4).

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Организация образовательного процесса:

- образовательный период по дополнительному образованию с 1 сентября по 31 мая;
- летние каникулы начинаются с 1 июня, заканчиваются 31 августа;
- начало дополнительной образовательной деятельности в первой и во второй половине дня;
- занятия по дополнительному образованию для детей организуются 1 раз в неделю.

Длительность занятий составляет 40 мин по одному учебному часу в неделю

- таким образом, количество учебных часов составляет 36 часов.

Таблица 4

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	5	36	36	по 1 учебному часу 1 раз в неделю продолжительностью 40 мин
2 год	01.09	31.05	5	36	36	по 1 учебному часу 1 раз в неделю продолжительностью 40 мин
3 год	01.09	31.05	5	36	36	по 1 учебному часу 1 раз в неделю продолжительностью 40 мин

4 год	01.09	31.05	36	36	36	по 1 учебному часу 1 раз в неделю продолжительностью 40 мин
5 год	01.09	31.05	36	36	36	по 1 учебному часу 1 раз в неделю продолжительностью 40 мин

2.2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы для занятий в объединении предполагает наличие:

-учебное помещение, телевизор, видео, диски для теоретической подготовки;

- макивары, лапы, мешки, маты, гантели, эспандеры, медицинболы;
- спортивный зал, имеющий специальное покрытие (татами);
- защитное снаряжение.

Информационное обеспечение программы:

<https://superkarate.ru/> Супер каратэ

2.3.Формы аттестации, оценочные материалы.

Критерии и механизмы отслеживания результатов программы:

- мониторинг, входящий и итоговый.

2.4. Методические материалы.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия: практические (тренировка), словесные (беседы, лекции), наглядные (показ видеоматериалов).

Программа реализуется в доступной и интересной форме:

дидактических играх и упражнениях с использованием наглядного материала. Особое внимание уделяется игровым приемам. Словесные игры включаются в каждое занятие, и их введение дается с учетом постепенного усложнения содержания в зависимости от программных задач.

На занятиях используются соревновательные элементы (эстафеты).

Технические элементы изучаются от простого к сложному.

Общая физическая подготовка выполняется, в зависимости от возрастных особенностей организма.

2.5.Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании» № 273 от 29.12.2012г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р)
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. «Концепция развития дополнительного образования детей РФ».
5. «Концепция модернизации дополнительного образования детей Р.Ф до 2020 года».- 20 с.
6. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта»(2018г).
7. Целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Забайкальском крае» на 2017-2022 годы,
8. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.-М: Просвещение, 2009.-24 с.
9. «Межведомственная программа развития дополнительного образования до 2010 года»-13 с.
10. «Приоритетные направления развития образовательной системы Р.Ф.
11. Постановление главного государственного санитарного врача РФ № 41 от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».
12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015г.

Психолого-педагогическая литература:

1. Алексеев А.В. Психическая подготовка в спорте.- Ростов н.Д «Феникс»,2016.-265 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная физиология .-М «Владос», 2016.-134 с.
3. Васильева З.А. Резервы здоровья. -М: «Медицина» 1994.- 175 с.
4. Воронов И. В. Психотехника восточных единоборств. - Минск «Хорвест» ,2008.-320 с.
5. Иванов Д.Н. Это и есть борьба. - М: «Физкультура и спорт» 1985.-123 с.
6. Ильин А.И. Спорт-это сила. - М: «Просвещение»1987.-290 с.

7. Каштанов Н.И. Каноны каратэ. М: «Феникс» 2017.-132 с..
8. Коджаспирова Г.М. Педагогический словарь. - М «Академия 2018».-100 с.
9. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ.- М: «АСТ» 2002.-200 с.
10. Микрюков В.Ю. Каратэ.- М: «Академия» 2007.-120 с.
11. Мисокаян М.А Каратэ -Киокушинкай. -М: «Гранд»» 2015.-234 с.
12. Ояма М. Это каратэ.- М: «Фаир Пресс» 2015.-340 с.
13. Ояма М философия каратэ.- М: «Фаир Пресс» 2005.-154 с.
14. Подласый И.П. Педагогика.- М: «Владос»2005.-390 с.
15. Петкасистов А.И. Общая педагогика. -М: «Владос»2014.-320 с.
16. Рояма Х. Моя жизнь – каратэ .-М: «Феникс» 2006.-156 с.
- 17 . Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до.- Екатеринбург: «Урал» 2009.-320 с.
18. Хики П.М. Каратэ.-М: «Эксмо» 2006.-167 с.
19. Фомин В.П Путь каратэ киокушинкай.- М: «До-информ»1995.-234 с.

Методическая литература:

1. Демченко Н.С. Киокусинкай. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования.-М: Принтграфик 2016.-86 с.
2. Сенчурин С.В. Обучающая программа по курсу Киокушинкай каратэ.- «Пермь» 2016.-98 с.
3. Школа Киокушинкай. Традиционная методика обучения каратэ.- Благовещенск-2011.-65 с.
4. Горбылев А.В. Научно-методический сборник «Хидэн» Выпуск № 1.- М: «Известия» 2010.-254 с.
5. Горбылев А.В. Научно-методический сборник Хидэн Выпуск № 2.-М: «Известия» 2010.-230 с.
6. Горбылев А.В. Научно-методический сборник Хидэн Выпуск № 3.-М: «Известия» 2010.- 287 с.

Литература для детей и родителей:

1. Брагин М.А. Как побеждать любого противника.-М: «Рипол».-411с.
2. Ояма М философия каратэ.- М: «Фаир Пресс» 2005.-154 с.
3. Подласый И.П. Педагогика.- М: «Владос»2005.-390 с.
4. Петкасистов А.И. Общая педагогика. -М: «Владос»2014.-320 с.
5. Рояма Х. Моя жизнь – каратэ .-М: «Феникс» 2006.-156 с.

Комитет образований администрации городского округа «Город Чита»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества №2» г. Читы

Дистанционный модуль
«Обучаемся каратэ дома»
к Дополнительной общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 2 месяца

Автор-составитель:
Серебренникова Т.Н.
педагог дополнительного образования

г. Чита, 2021

Пояснительная записка

Образовательная программа: «Каратэ», модуль «Обучаемся каратэ дома».
Возраст детей: 7 - 18 лет.
Срок обучения: 2 месяца
Форма реализации: дистанционная

В особых условиях организации учебного процесса связанных с введением ограничительных мер, на основании Положения об организации дистанционного обучения в ДДТ №2, образовательный процесс в учреждении организуется с использованием электронной информационно-образовательной среды, в том числе дистанционных образовательных технологий.

Отвечая на запрос общества, для удалённого обучения детей разработан дистанционный модуль «Обучаемся каратэ дома».

Цель дистанционного модуля:

- организация дистанционного обучения детей в условиях домашнего пребывания через создание информационно образовательной среды объединения «Каратэ».

Задачи:

1. Развивать технические умения, физические и морально-волевые навыки через электронные задания и инструкции.
2. Формировать у детей информационные компетенции через знакомство с основными Интернет-ресурсами (умение использовать Интернет, ссылки на образовательные сайты, умение находить информацию, выделять главное, использовать нужную информацию).
3. Формировать коммуникативные навыки, культуру общения в Интернет-пространстве, информационно-образовательной среде объединения «Каратэ».
4. Развивать воображение, нестандартное мышление, фантазию через познавательно-творческие задания.

Программа модуля составлена как дополнение к основной образовательной программе «Каратэ».

Содержание модуля состоит из одного раздела:

1. «Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка» - ребята дистанционно выполняют комплексы физической подготовки, развивают моторику, учатся решать поставленные задачи нестандартными методами.

Форма организации занятий – групповая.

Задания даются в доступной и понятной форме через различные средства и ресурсы Интернет, сопровождаются видеопозаказом, технологическими картами, или фотографиями с поэтапным выполнением задания, четкими инструкциями.

Задания для детей распределяются не по годам обучения, а по их интересу. В данной ситуации важнее удержать связь с детьми и построить с каждым из них диалог, замотивировать их на самостоятельную работу и общение.

Все задания, которые получают дети, носят практический характер, поэтому в учебно-тематическом плане нет разбивки на теоретические и практические часы.

В силу того, что объединение «Каратэ» состоит из разновозрастных групп, дети получают несколько вариантов учебных заданий, которые носят разноуровневый характер - в зависимости от индивидуальных особенностей, интересов, возможностей детей. Им предоставляется возможность выбора заданий.

Организация обучения:

Создается детская учебная группа, ребятам отправляется расписание с указанием дня недели и времени проведения учебного занятия. Накануне (за день) дети получают сообщение о том, что нужно подготовить к дистанционному занятию: рабочее место (компьютер, микрофон, камера), материалы и инструменты для самостоятельного выполнения задания. В этом же сообщении дети получают варианты заданий. За час до начала занятия педагог выясняет, все ли готовы к данной работе. Учебное занятие начинается точно по расписанию. Педагог вместе с детьми выполняет задания.

В случае если провести занятие для всех обучающихся одновременно не представляется возможным, то детям предоставляются электронные кейсы с заданиями, выполнение заданий происходит синхронно.

Учебно-тематический план и содержание модуля

1 года обучения «Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка»:

№	Тема	Кол. часов	Форма дистанционной работы
1	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (ОСОФП)	8	Учимся общаться в чате. Обсуждаем правила поведения в учебной группе, учимся задавать вопросы, выполнять задания самостоятельно. Педагог мотивирует, инструктирует и поддерживает

			ребят.
	Итого:	8	

Учебно-тематический план и содержание модуля

2 и последующих годов обучения «Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка»:

№	Тема	Кол. часов	Форма дистанционной работы
1	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка (ОСОФП)	8	Учимся общаться в чате. Обсуждаем правила поведения в учебной группе, учимся задавать вопросы, выполнять задания самостоятельно. Педагог мотивирует, инструктирует и поддерживает ребят.
	Итого:	8	

Прогнозируемые результаты:

К концу обучения по модулю дети будут способны:

- обладать основами информационных компетенций: знать основные средства дистанционных коммуникаций Интернет и уметь ими пользоваться;
- обладать коммуникативными навыками, культурой общения в образовательном Интернет-пространстве;
- проявлять творчество, воображение, фантазию при выполнении заданий.

Условия реализации программы:

1) Материально-техническое оснащение:

- для выполнения поставленных педагогом задач материально-технических средств не требуется.

2) Информационно-пространственные условия:

- для занятий необходимо наличие освещенного и оборудованного рабочего места в домашних условиях (рабочий стол, компьютер или ноутбук, микрофон, камера, смартфон);

- дидактические, методические материалы педагога: методические разработки дистанционных занятий, электронных папок с разноуровневыми заданиями;

- перечень ссылок на онлайн мастер-классы, на сайты.

3) Кадровые условия:

- педагог дополнительного образования.

4) Социально-педагогические условия

Взаимодействие с родителями в следующих формах:

- родителям предоставляется возможность в сети взаимодействовать с педагогом, знакомиться с заданиями, которые посылает детям педагог;
- родители привлекаются к совместной с детьми деятельности для организации гимнастической страховки при выполнении заданий, что способствует эмоциональному и психологическому сближению ребенка и взрослого.
- родители приглашаются на любое дистанционное занятие, в случае необходимости оказывают детям помощь и поддержку.

Мониторинг реализации образовательной программы:

Дистанционные формы контроля, как и любой новый формат, так же требует гибкого подхода. Для детей, связь с которыми осуществляется через электронную почту и мессенджер, предусмотрена аттестация в формате онлайн-тестирования. На основании всех проведенных занятий можно оценить уровень освоения данного модуля (Таблица № 1).

Таблица 1. Мониторинга освоения модуля «Обучаемся каратэ дома»

Фамилия Имя	год обуч	Освоение разделов программы		Качество выполнения дистанционных заданий		Формирование общеучебных способов деятельности		Активность включения детей и родителей	
		мес	мес	мес	мес	мес	мес	мес	мес

С – стартовый - критерии

Б – базовый - критерии

П – продвинутый – критерии

Терминологический классификатор:

Понятия:

Доджо – зал.

Кихон – тренировка без партнера.

Ката – комплекс техники.

Кумитэ – спарринг.

Ногарэ – мягкое дыхание.

Кохай – младший.

Сэмпай – старший.

Техника:

Укэ - блоки.

Цки – удары руками.

Гери – удары ногами.

Примерная техническая программа

Стойки:

Хэйсоку-Дачи, Мусуби-Дачи, Хэйко-Дачи, Сидзэн-Дачи (Сотохатидзи-Дачи),
Учихатидзи-Дачи, Дзэнкуцу-Дачи, Санчин-Дачи

Удары руками: Гедан Цуки, Чудан Цуки, Джодан Цуки, Мороте цуки,
Сэйкэн аго-учи, Тэтцуи коми ками-учи, Тэтцуи ороси ганмэн-учи, Тэтцуи
хиэо-учи, Тэтцуи ёко-учи (дзёдан, чудан, гёдан), Уракэн сёмэн ганмэн-учи,
Уракэн саю ганмэн-учи, Уракэн хизо-учи, Уракэн ганмэн ороси-учи, Уракэн
сита-учи

Блоки: Гедан Барай, Джодан-укэ, Сото-укэ, Учи-укэ

Удары ногами: Хиза Гери, Кин Гери, Маэ гери, мавашу гери, Маэ чусоку
кэагэ, Тэйсоку мавашу сото кэагэ, Хайсоку мавашу учи кэагэ, Сокуто ёко
кэагэ, Кансэцу-гери, Гёдан маваси-гери, Мавашу-гери чудан или дзёдан
(хайсоку, чусоку).

Приложение 4

Мониторинг физических качеств детей , вновь прибывших

№	Бег на 30м	Бег на 1000 м	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Сгибание рук из положения лежа на полу	Прыжок в длину с места	Челночный бег
1						
2						
3						

