

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**  
на заседании Методического совета  
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-  
юношеский центр»  
Протокол от 22.04.24 № 2



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ДО «Тосненский  
районный детско-юношеский центр»  
В.Н. Сухорукова  
Приказ от 22.04.24 № 133

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП-лето Единоборства (младшие)»**

Возраст обучающихся: 5 - 10 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество учебных часов: 14 часов

Автор-составитель:  
Горбачев Виталий Константинович,  
педагог дополнительного образования

Тосно  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Также при разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП-лето-Единоборства (младшие)» использованы следующие материалы:

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ», автор Кокурин Михаил Юрьевич, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей «Дом детского творчества № 3», г. Иваново, 2015 год;
- «Личностное становление спортсмена-профессионала в системе контактных ударных единоборств», Головихин Евгений Васильевич, (выдержки из автореферата диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук по специальностям: 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, 13.00.08 - Теория и методика профессионального образования) М., 2010 года.

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – стартовый (ознакомительный).

**Актуальность и педагогическая целесообразность** В современном обществе наблюдается нарастание кризисных асоциальных явлений, присутствует информационная перегруженность обучающихся в школе, развивается гиподинамия. Современная наука рассматривает системы обучения и воспитания в физической культуре, как один из потенциалов формирования целостной, гармонично развитой, культурной, способной к самоопределению личности. Данная программа, в первую очередь, ориентирована на развитие индивидуальных физических и психологических качеств ребёнка, что имеет главенствующее значение в формировании его личности. Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по-разному, существуют слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п.

Первое занятие в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона (Рей). Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства.

Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества.

**Отличительной особенностью данной программы** от уже существующих, является организация работы с детьми, имеющими разные потребности и индивидуальные возможности. Обучающиеся с разными уровнями подготовки, способностями и физическим развитием могут выполнять поставленные задачи и укреплять здоровье.

**Цель** развитие нравственной личности, социально ориентированной в обществе и коллективе, через занятия спортом и освоение искусства единоборств.

### **Задачи программы**

#### ***Обучающие:***

- Обучить технике безопасности во время занятий.
- Ознакомить с тактическим мастерством: рациональное применение технических средств, использование своих возможностей с учетом положительных сторон и недостатков противника, искусство ведения боя с разными по стилю и манере противниками.
- Ознакомить с техническим мастерством: уровень владения ударами, защитными действиями, передвижением, маневренностью, контрдействиями, использование обманных действий.

#### ***Развивающие:***

- Развивать психические процессы (внимание, память, речь, воображение).
- Развивать интерес к спорту.
- Развивать физическую подготовку, спортивную работоспособность, специальные двигательные навыки.

#### ***Воспитательные:***

- Воспитать спортивное трудолюбие.
- Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, вежливость, дружелюбие, готовность сотрудничать, общительность, стремление помочь, умение заботиться о своих близких и товарищах.
- Формировать бережное отношение к результатам своего и чужого труда.

### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы планируется достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

#### ***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и

общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

- уметь высказывать своё предположение (версию), работать по предложенному педагогом плану.
- уметь донести свою позицию до других, правильно сформулировать свою мысль.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных знаний и умений в предметных областях;

**будут знать:**

- правила техники безопасности и правила поведения на занятиях;
- основы общей и специальной физической подготовки для каратистов;
- упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости.

**будут уметь:**

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости; упражнения на расслабление.

**Адресат программы:** обучающиеся 5-10 лет.

**Срок реализации программы:** 1 год (1 месяц – на базе летнего оздоровительного лагеря).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность 1 часа занятий – 45 минут, между занятиями проводятся динамические паузы – 10 минут.

Общее количество часов в год: 14 часов.

**Организационно-педагогические условия реализации программы:**

Условия набора детей в коллектив: дети, посещающие летний школьный лагерь.

Наполняемость учебной группы: 10-15 человек.

Группы формируются из разновозрастных детей, имеющих различные базовые знания и умения, поэтому занятия строятся по принципу сотрудничества и сотворчества, старшие помогают младшим.

**Формы организации деятельности детей на занятии:**

- групповые – при изучении теоретической части;
- индивидуально - групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

**Формы проведения занятий:**

- беседа;
- практическое занятие;
- эстафета.

В пределах одного занятия виды деятельности могут меняться несколько раз, что способствует удержанию внимания обучающихся и предупреждает их переутомление.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный зал;

- раздевалки с туалетами для мальчиков и девочек;
- шведская стенка;
- перекладина для подтягивания;
- гантели;
- скакалки;
- мяч футбольный;
- мяч волейбольный;
- гимнастические маты.

**Учебный план**  
**1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. ТБ и профилактика травматизма при занятии спортом.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.	Развитие выносливости.	4	1	3	Беседа, наблюдение
3.	Развитие гибкости.	2	1	1	Беседа, наблюдение
4.	Развитие ловкости.	2	1	1	Беседа, наблюдение
5.	Развитие быстроты.	2	1	1	Беседа, наблюдение
6.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	1	1	Опрос, сдача контрольных нормативов, эстафета
	<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	

Утвержден  
приказом от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**Календарный учебный график  
На 2023/2024 учебный год**

Педагог дополнительного образования: *Горбачев Виталий Константинович*

Наименование дополнительной общеобразовательной программы «ОФП-лето-Единоборства (младшие)»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Кол-во учебных часов всего в год	Кол-во учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год		03.06.2024	28.06.2024	4	14	7	2 раза в неделю по 2 академ. часа

## Содержание рабочей программы.

### Тема 1. Вводное занятие. ТБ и профилактика травматизма при занятии спортом.

*Теория:* Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая культура – составная часть общей культуры.

*Практика:* Разминка. Подвижные игры «Лягушка», «Чехарда».

### Тема 2.1 Развитие выносливости.

*Теория:* Выносливость. Выносливость является физическим качеством, отвечающим за скорость утомления организма. Чем лучше показатель выносливости, тем позже наступает утомление. Выносливость – это способность организма противостоять утомлению. Развитие этого физического качества является важным условием сохранения нормального двигательного образа жизни. Данное качество имеется у каждого человека, но уровень развития разный. Выносливость передается на генном уровне, поэтому она может быть, как врожденная, так и приобретенная.

*Практика:* Разминка.

- Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
- Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
- Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
- Сидя на полу движение прямых ног навстречу друг другу и обратно, «ножницы».
- Работа в паре, упражнение «тачка», движение на руках вперед, напарник держит ноги.
- Удары ногами с колена.
- Спурты 3 x 15 м.
- Бег - 300, 400 м.
- Выполнение блоков, ударов, по разным уровням, с большим количеством повторений.

### Тема 2.2 Развитие выносливости (продолжение).

*Практика:* Разминка.

- Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
- Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
- Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
- Сидя на полу движение прямых ног навстречу друг другу и обратно, «ножницы».
- Работа в паре, упражнение «тачка», движение на руках вперед, напарник держит ноги.
- Удары ногами с колена.
- Спурты 3 x 15 м.
- Бег - 300, 400 м.
- Выполнение блоков, ударов, по разным уровням, с большим количеством повторений.

### Тема 3. Развитие гибкости.

*Теория:* Гибкость – это способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой, диапазон движения в суставе. Гибкость влияет на работу всего организма, придает движениям быстроту и изящество. Важность гибкости в спортивной подготовке. Активная и пассивная гибкость. Способы проявления статической и динамической гибкости.



*Практика:* Разминка. Растяжка мышц ног, рук, спины. Вращательные и скручивающие упражнения. Комплекс упражнений в группе и в парах. Индивидуальные упражнения на развитие гибкости. Гимнастика. Спортивные игры.

#### **Тема 4. Развитие ловкости.**

*Теория:* Ловкость – это способность выполнять сложные по координации движения или быстро изменять положение тела (например, чтобы смягчить падение). Ловкость, как способность спортсмена быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Основа ловкости. Координация движений и её развитие через подвижные игры.

*Практика:* Разминка. Гимнастика и акробатика. Спортивные игры. Бег с препятствиями.

#### **Тема 5. Развитие быстроты.**

*Теория:* Быстрота – это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени. Способность быстро реагировать на опасности может спасти жизнь. Скорость реакции, как залог успеха спортсмена. Скоростные способности и их развитие.

*Практика:* Разминка. Упражнения на разные группы мышц, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Спортивные игры.

#### **Тема 6. Итоговое занятие.**

*Теория:* Анализ достижений обучающихся. Подведение итогов.

*Практика:* Сдача контрольных нормативов. Эстафета.

**Календарно-тематический план**  
На 2023/2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: *ОФП-лето-Единоборства (младшие)*

Группа № \_\_\_\_\_ 1 год обучения

Расписание: понедельник, среда

Педагог дополнительного образования: *Горбачев Виталий Константинович*

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Вводное занятие. ТБ и профилактика травматизма при занятии спортом.	1/1	Комбинированное	Опрос, наблюдение		
2.	Развитие выносливости.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
3.	Развитие выносливости (продолжение).	2	Практика	Наблюдение		
4.	Развитие гибкости.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
5.	Развитие ловкости.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
6.	Развитие быстроты.	1/1	Комбинированное	Беседа, наблюдение		
7.	<i>Итоговое занятие.</i>	1/1	Комбинированное	Опрос, сдача контрольных нормативов, эстафета		

### Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал
1.	Вводное занятие. ТБ и профилактика травматизма при занятии спортом.	Рассказ, собеседование, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивный инвентарь
2.	Развитие выносливости.	Рассказ, беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивный инвентарь
3.	Развитие гибкости.	Рассказ, беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивный инвентарь
5.	Развитие ловкости.	Рассказ, беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивный инвентарь
6.	Развитие быстроты.	Рассказ, беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивный инвентарь
7.	<i>Итоговое занятие.</i>	Собеседование, практическое занятие, эстафета	Словесные, наглядные, практические	Учебные пособия, спортивный инвентарь

### Список информационных источников

1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
2. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
3. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2020. - 22 с.
4. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003. -120 с.
5. Гогунев Е.Н, Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия»,2019г.
7. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.
10. Левицкий А. Г., Никитин С. Н., Апойко Р. Н. Самозащита: оборона от нападения. Учебно-методическое пособие/ под ред. С.Н. Никитина. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 82 с.
11. Линдер И. Кобудо Уроки мастера. – М., Рипол Классик, 2005.

### Литература для детей и родителей:

1. Белов А. К. Кулачное дело на Великой Руси. – М.: Ладога, 2010. – 100 с.
2. Лукашев М. Н. Рукопашный бой в России в первой половине XX века. – М.: Будо Спорт, 2018 – 101 с.
3. Основы медицинских знаний учащихся. Учебник для средних учебных заведений под редакцией М.И. Гоголева. Москва «Просвещение», 2012 – 112 с.

### Список интернет - ресурсов:

1. [www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru) - Документы и материалы деятельности Федерального агентства по образованию. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования;
2. <http://www.rsbi.ru/> – Российский Союз Боевых Искусств
3. <http://kobu-do.ru/> - Всероссийская Федерация Кобудо
4. <https://www.kobudo-spb.ru/> - Федерация Кобудо Санкт-Петербурга
5. [https://vk.com/video8092879\\_170085285?list=280bc5eebcf198e101](https://vk.com/video8092879_170085285?list=280bc5eebcf198e101) Кихон
6. [https://vk.com/video8092879\\_170085273?list=0602481b19e3dca486](https://vk.com/video8092879_170085273?list=0602481b19e3dca486) Разминка
7. [https://vk.com/video8092879\\_170085335?list=8a8f13abd33e2dcff9](https://vk.com/video8092879_170085335?list=8a8f13abd33e2dcff9) Гекисай-1