
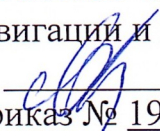


ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕ-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №3 – ЦЕНТР ПРОФНАВИГАЦИИ И РАЗВИТИЯ КАРЬЕРЫ»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 12.08.2024


УТВЕРЖДАЮ
Директор ТОГАОУ «Школа №3 – Центр
Профнавигации и Развития Карьеры»

В.Б. Яковлева
Приказ № 198-ОД от 30.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с элементами каратэ»**

Возраст обучающихся: *7-15 лет*
Срок реализации: *2*
Уровень программы: *базовый*

Разработчик программы:
*Педагог Дополнительного Образования
Моисеева Ксения Николаевна*

г. Тамбов, 2024 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1	Учреждение	Тамбовское областное государственное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 3- Центр профнавигации и развития карьеры»					
2	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Программа "ОФП с элементами каратэ"»					
3	Публичное наименование программы	«Программа "ОФП с элементами каратэ"»					
4	Краткое описание программы	Программа направлена на укрепление физической формы учащихся и обучению их основам Каратэ					
5	Описание программы	<p>Актуальность программы заключается в том, что каратэ, как один из видов восточных единоборств, способствует развитию выносливости, ловкости, дисциплинированности.</p> <p>Нетрадиционный подход к методам тренировки, выполнению упражнений, большой набор различных приёмов самозащиты, лечебно-оздоровительный аспект занятий, а также философская основа этого вида восточных единоборств делают Программу привлекательной для детей и их родителей.</p> <p>Программа построена таким образом, чтобы способствовать личностному росту учащихся и приобретению ими новых знаний и практического опыта их использования при проведении занятий по каратэ.</p>					
6	Учебный план	Учебно-тематический план 1-го года обучения					
		№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
				Всего	Теория	Практика	
			Вводное занятие	3	2	1	Беседа, устный опрос
		1.	Раздел «Основы каратэ»	24	11	13	
		2.	Раздел «Общая физическая подготовка»	60	5	55	
		3.	Раздел «Специальная физическая подготовка»	61	11	50	
		4.	Раздел «Основы техники киокусинкай»	49	7	42	
		5.	Раздел «Педагогиче-	16	1	15	Контрольные испытания

			ческий контроль (промежуточная или итоговая аттестация)»				
			Итоговое занятие	3	1	2	Показательные выступления
			Итого	216	38	178	
Учебно-тематический план 2-го года обучения							
№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля		
		Всего	Теория	Практика			
	Вводное занятие	2	1	1			
1.	Раздел «Основы каратэ»	12	8	4			
2.	Раздел «Общая физическая подготовка»	40	5	35			
3.	Раздел «Специальная физическая подготовка»	38	8	30			
4.	Раздел «Основы техники киокусинкай»	40	6	34			
5.	Раздел «Педагогический контроль (промежуточная или итоговая аттестация)»	8	1	7	Контрольные испытания		
	Итоговое занятие	4	2	2	Показательные выступления		
	ИТОГО:	144	31	113			
7	Цель программы	Физическое и духовно-нравственное совершенствование личности учащихся через систему спортивных занятий с элементами каратэ.					
8	Ожидаемые результаты	<i>Предметные образовательные результаты:</i> По окончании первого года обучения учащиеся: <ul style="list-style-type: none"> • освоят комплекс физических упражнений; 					

		<ul style="list-style-type: none"> • проявят интерес к занятиям каратэ и к спорту в целом. <p><i>Метапредметные результаты:</i> По окончании первого года обучения учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучат основные правила техники безопасности на занятиях по каратэ; • изучат основные способы закаливания организма; разовьют физические способности и навыки; • разовьют гармоничную личность. <p><i>Личностные результаты:</i> По окончании первого года обучения у обучающихся будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья; • нравственные, интеллектуальные и волевые качества, а также навыки бесконфликтного общения в коллективе; • самоконтроль и повышенная организованность; • навыки культуры поведения. 																																				
9	Особые условия	Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний.																																				
10	Преподаватели	<i>ФИО-Моисеева Ксения Николаевна</i> <i>Педагог дополнительного образования</i>																																				
11	Материально-техническая база	<p>Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Спортивный зал должен периодически проветриваться и отвечать требованиям безопасности.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Наименование</th> <th>Количество</th> <th>Область применения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Гантели</td> <td>10</td> <td>Практические занятия</td> </tr> <tr> <td>Лапка боксерская</td> <td>5</td> <td>Практические занятия</td> </tr> <tr> <td>Подушки тренировочные</td> <td>7</td> <td>Практические занятия</td> </tr> <tr> <td>Мат гимнастический</td> <td>8</td> <td>Практические занятия</td> </tr> <tr> <td>Напольное покрытие татами</td> <td>1</td> <td>Практические занятия</td> </tr> <tr> <td>Секундомер</td> <td>1</td> <td>Практические занятия</td> </tr> <tr> <td>Скакалка гимнастическая</td> <td>15</td> <td>Практические занятия</td> </tr> <tr> <td>Скамейка гимнастическая</td> <td>1</td> <td>Практические занятия</td> </tr> <tr> <td>Турник навесной на гимнастическую стенку</td> <td>1</td> <td>Практические занятия</td> </tr> <tr> <td>Свисток судейский</td> <td>1</td> <td>Практические занятия</td> </tr> <tr> <td>Мяч</td> <td>1</td> <td>Практические занятия</td> </tr> </tbody> </table>	Наименование	Количество	Область применения	Гантели	10	Практические занятия	Лапка боксерская	5	Практические занятия	Подушки тренировочные	7	Практические занятия	Мат гимнастический	8	Практические занятия	Напольное покрытие татами	1	Практические занятия	Секундомер	1	Практические занятия	Скакалка гимнастическая	15	Практические занятия	Скамейка гимнастическая	1	Практические занятия	Турник навесной на гимнастическую стенку	1	Практические занятия	Свисток судейский	1	Практические занятия	Мяч	1	Практические занятия
Наименование	Количество	Область применения																																				
Гантели	10	Практические занятия																																				
Лапка боксерская	5	Практические занятия																																				
Подушки тренировочные	7	Практические занятия																																				
Мат гимнастический	8	Практические занятия																																				
Напольное покрытие татами	1	Практические занятия																																				
Секундомер	1	Практические занятия																																				
Скакалка гимнастическая	15	Практические занятия																																				
Скамейка гимнастическая	1	Практические занятия																																				
Турник навесной на гимнастическую стенку	1	Практические занятия																																				
Свисток судейский	1	Практические занятия																																				
Мяч	1	Практические занятия																																				

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	
1.1. Пояснительная записка.....	
1.2. Цель и задачи программы.....	
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	
1.4. Учебно-тематический план.....	
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	
2.1. Календарный учебный график.....	
2.2. Формы аттестации/контроля.....	
2.3. Оценочные материалы.....	
2.4. Методическое обеспечение программы.....	
2.5. Условия реализации программы.....	
2.6. Воспитательный компонент.....	
3. Список литературы.....	

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами каратэ» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации ТОГАОУ "Школа №3-Центр профнавигации и развития карьеры";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в ТОГАОУ "Школа №3-Центр профнавигации и развития карьеры";

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ТОГАОУ "Школа №3-Центр профнавигации и развития карьеры";

Направленность (профиль): физкультурно-спортивный

Актуальность программы:

Современное каратэ – это часть физической культуры, а также вид боевого искусства. Каратэ в России является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека.

Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения окружающим.

С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки

зрения – терпение и уверенность в себе.

Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и в современной жизни.

Актуальность программы заключается в том, что каратэ, как один из видов восточных единоборств, способствует развитию выносливости, ловкости, дисциплинированности.

Нетрадиционный подход к методам тренировки, выполнению упражнений, большой набор различных приёмов самозащиты, лечебно-оздоровительный аспект занятий, а также философская основа этого вида восточных единоборств делают Программу привлекательной для детей и их родителей.

Отличительные особенности программы:

Программа построена таким образом, чтобы способствовать личностному росту учащихся и приобретению ими новых знаний и практического опыта их использования при проведении занятий по каратэ.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, развитию силы,

ловкости и гибкости, формированию личностных качеств.

Новизна программы:

При реализации программы используются Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки). Гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п.

Каратэ формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах. Занятия каратэ учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их.

Необходимо учитывать, что в процессе активной тренировочной и спортивной деятельности занимающиеся испытывают определенное чувство конкуренции, соревновательный стресс. Поэтому занятия необходимо строить так, чтобы кроме нагрузок и обучения дети получали еще и удовольствие от них, для чего нужно включать игровые формы подачи учебного материала.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 7-15 лет.

Младший школьный возраст – самый благоприятный для развития физических способностей: скоростных и координационных, способности длительно

выполнять циклические действия в режимах разной интенсивности.

Программа также призвана решать вопросы профессиональной ориентации школьников, может рассматриваться как одна из форм общественно-полезной деятельности учащихся. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Программа решает вопросы профессиональной ориентации школьников, может рассматриваться как одна из форм общественно-полезной деятельности учащихся. Также Программа для юношей и девушек 11-15 лет рассчитана на тех ребят, которые приходят тренироваться, имея какую-то определенную цель или желание.

Ребята очень быстро (в течение учебного года) начинают отличаться от своих сверстников. Более сильные, здоровые и скоординированные, более уравновешенные психически, умеющие логически мыслить и преодолевать трудности.

Уровень освоения программы: базовый

Наполняемость группы: 10-15

Объем программы: 1-го года обучения 216 часов, 2-го года обучения-
144 часа

Срок освоения программы: 2 года

Режим занятий: 1-го года обучения 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом. Продолжительность одного академического часа – 45 минут; 2-го года обучения 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом. Продолжительность одного академического часа – 45 минут

Форма реализации:

Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: физическое и духовно-нравственное совершенствование личности учащихся через систему спортивных занятий с элементами каратэ.

Задачи программы:

Образовательные:

- освоить комплекс физических упражнений;
- сформировать у детей интерес к занятиям каратэ и к спорту в целом;

Развивающие:

- изучить основные правила техники безопасности на занятиях по каратэ;
- изучить основные способы закаливания организма;
- развить физические способности и навыки;
- развить гармоничную личность ребенка;

Воспитательные:

- привить знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- воспитать нравственные, интеллектуальные и волевые качества, а также навыки бесконфликтного общения в коллективе;

- воспитать самоконтроль и повышенную организованность у учащихся;
- воспитать навыки культуры поведения;

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

По окончании первого года обучения учащиеся: освоят комплекс физических упражнений; проявят интерес к занятиям каратэ и к спорту в целом.

Метапредметные результаты:

По окончании первого года обучения учащиеся:

- изучат основные правила техники безопасности на занятиях по каратэ;
- изучат основные способы закаливания организма; разовьют физические способности и навыки;
- разовьют гармоничную личность.

Личностные результаты:

По окончании первого года обучения у обучающихся будут сформированы:

- знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- нравственные, интеллектуальные и волевые качества, а также навыки бесконфликтного общения в коллективе;
- самоконтроль и повышенная организованность;
- навыки культуры поведения.

1.4. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	3	2	1	Беседа, устный опрос
1.	Раздел «Основы каратэ»	24	11	13	
1.1.	История возникновения и развития каратэ. Особенности стилей.	2	2	0	Беседа, устный опрос
1.2.	Влияние занятий каратэ на организм спортсмена	4	1	3	Беседа, устный опрос
1.3.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	4	1	3	Беседа, устный опрос
1.4.	Техника безопасности и профилактика травматизма	4	1	3	Беседа, устный опрос
1.5.	Основы техники и тактики поединка	6	3	3	Беседа, устный опрос
1.6.	Психологическая подготовка, моральный облик спортсмена	2	2	0	Беседа, устный опрос
1.7.	Оборудование и инвентарь	2	1	1	Беседа, устный опрос
2.	Раздел «Общая физическая подготовка»	60	5	55	
2.1.	Ходьба	8	0,5	7,5	Наблюдение
2.2.	Бег	14	0,5	13,5	Сдача контрольных

					испытаний
2.3.	Общеразвивающие упражнения	22	2	20	Сдача контрольных испытаний
2.4.	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	16	2	14	Наблюдение
3.	Раздел «Специальная физическая подготовка»	61	11	50	
3.1.	Прыжки	10	2	8	Сдача контрольных испытаний
3.2.	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	8	2	6	Сдача контрольных испытаний
3.3.	Акробатика	10	2	8	Наблюдение
3.4.	Висы и упоры	11	2	9	Наблюдение
3.5.	Лазание	5	1	4	Наблюдение
3.6.	Равновесия	4	1	3	Наблюдение
3.7.	Подвижные игры	13	1	12	Наблюдение
4.	Раздел «Основы техники киокусинкай»	49	7	42	
4.1.	Изучение стойки	17	2	15	Соревнования
4.2.	Кихон	17	3	14	Соревнования
4.3.	Иппон-кумитэ	15	2	13	Соревнования
5.	Раздел «Педагогический контроль (промежуточная или итоговая аттестация)»	16	1	15	Контрольные испытания
	Итоговое занятие	3	1	2	Показательные выступления
	Итого	216	38	178	

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	
1.	Раздел «Основы каратэ»	12	8	4	
1.1.	История возникновения и развития каратэ. Особенности стилей.	2	2	0	Беседа, устный опрос
1.2.	Влияние занятий каратэ на организм спортсмена	2	1	1	Беседа, устный опрос
1.3.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2	1	1	Беседа, устный опрос
1.4.	Техника безопасности и профилактика травматизма	2	1	1	Беседа, устный опрос
1.5.	Основы техники и тактики поединка	2	1	1	Беседа, устный опрос
1.6.	Психологическая подготовка, моральный облик спортсмена	1	1	0	Беседа, устный опрос
1.7.	Оборудование и инвентарь	1	1	0	Беседа, устный опрос
2.	Раздел «Общая физическая подготовка»	40	5	35	
2.1.	Ходьба	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.2.	Бег	8	0,5	7,5	Сдача контрольных испытаний
2.3.	Общеразвивающие упражнения	14	2	12	Сдача контрольных испытаний

2.4.	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	14	2	12	Наблюдение
3.	Раздел «Специальная физическая подготовка»	38	8	30	
3.1.	Прыжки	4	0	4	Сдача контрольных испытаний
3.2.	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	6	2	4	Сдача контрольных испытаний
3.3.	Акробатика	8	2	6	Наблюдение
3.4.	Висы и упоры	4	2	2	Наблюдение
3.5.	Лазание	2	0	2	Наблюдение
3.6.	Равновесия	4	1	3	Наблюдение
3.7.	Подвижные игры	10	1	9	Наблюдение
4.	Раздел «Основы техники киокусинкай»	40	6	34	
4.1.	Изучение стойки	15	2	13	Соревнования
4.2.	Кихон	15	2	13	Соревнования
4.3.	Иппон-кумитэ	10	2	8	Соревнования
5.	Раздел «Педагогический контроль (промежуточная или итоговая аттестация)»	8	1	7	Контрольные испытания
	Итоговое занятие	4	2	2	Показательные выступления
	ИТОГО:	144	31	113	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения

Вводное занятие

Теория. «Киокусинкай – традиционное японское боевое искусство каратэ до». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1 «Основы каратэ»

Тема 1.1. «История возникновения и развития каратэ. Особенности стилей»

Теория. История и традиции в каратэ-до. Развитие каратэ-до в наше время: история создания, формирования каратэ, основные события, характеристика мастеров каратэ. История развития каратэ в России.

Тема 1.2. «Влияние занятий каратэ на организм спортсмена»

Теория. Влияние занятий каратэ на физическое и психологическое состояние человека.

Практика. Разбор упражнений на выносливость, силу и ловкость.

Тема 1.3. «Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена»

Теория. Самоконтроль. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Распределение времени приёма пищи и правильное питание.

Практик. Алгоритм ведения дневника спортсмена.

Тема 1.4. «Техника безопасности и профилактика травматизма»

Теория. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий.

Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

Практика. Отработка приемов защиты и техники падений. Правильная и неправильная техника. Использование защитного снаряжения.

Тема 1.5. «Основы техники и тактики поединка»

Теория. Основы тактики ведения боя. Разбор разрешенной и запрещенной техники ведения поединка в каратэ.

Практика. Построение технико-тактических комбинаций боя.

Тема 1.6. «Психологическая подготовка, моральный облик спортсмена»

Теория. Методы и виды психологической подготовки спортсмена. Факторы, влияющие на воспитание волевого характера у спортсмена.

Тема 1.7. «Оборудование и инвентарь»

Теория. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой и обувью.

Практика. Правила выбора экипировки для каратэ.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка»

Тема 2.1. Ходьба

Теория. Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья.

Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика. Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

Тема 2.2. Бег

Теория. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека.

Практика. Техника выполнения упражнений. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения

Теория. Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные поло-

жения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

Тема 2.4. Самостоятельная работа по общефизической подготовке

Теория. Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика. Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.1. Прыжки

Теория. Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков.

Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

Тема 3.2. Ориентирование в пространстве и строевые упражнения

Теория. Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

Практика. Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ори-

ентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Тема 3.3. Акробатика

Теория. Роль акробатических упражнений в подготовке учащихся.

Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика. Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

Тема 3.4. Висы и упоры

Теория. Техника выполнения висов и упоров.

Практика. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Тема 3.5. Лазание

Теория. Техника выполнения различных видов лазания.

Практика. Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через

обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Тема 3.6. Равновесия

Теория. Роль равновесия и координации в киокусинкай. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика. Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

Тема 3.7. Подвижные игры

Теория. Значение подвижных игр в освоении киокусинкай. Правила проведения подвижных игр.

Практика. Игры, направленные на освоение специальных выгательных навыков, применяемых в единоборствах: игра в касания, дуэль на одной ноге, игры с тиснениями, борьба на «три точки» и т.д. Эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками.

Раздел 4 «Основы техники киокусинкай»

Тема 4.1. Стойки в каратэ киокусинкай

Теория. Понятие «техника киокусинкай». Терминология киокусинкай:

Йой-дати - стойка готовности, Фудо-дати - стойка непоколебимости, Дзэнкуцу-дати - передняя наклонная стойка.

Практика. Освоение техники выполнения стоек. Передвижения в стойках.

Тема 4.2. Кихон

Теория. Техника выполнения ударов руками, ударов ногами (Кихон).

Практика. Освоение техники выполнения ударов руками: сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан); ударов ногами: Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

Тема 4.3. Иппон - кумитэ

Теория. Техника выполнения атак 1 и атак 2.

Практика. Основные положения: иппон-кумитэ выполняется из фудо-дати, с последующим выходом (отходом) в дзэнкуцу-дати и возвратом в фудо-дати. Дистанция - вытянутая рука до партнера. Атака, как правило, правой рукой, блок, соответственно, левой.

Раздел 5 «Педагогический контроль» Промежуточная или итоговая аттестация

Теория. Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика. Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники киокусинкай. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Итоговое занятие

Теория. Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика. Показательные выступления учащихся.

Содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения

Вводное занятие

Теория. «Киокусинкай – традиционное японское боевое искусство каратэ до». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1 «Основы каратэ»

Тема 1.1. «История возникновения и развития каратэ. Особенности стилей»

Теория. История и традиции в каратэ-до. Развитие каратэ-до в наше время: история создания, формирования каратэ, основные события, характеристика мастеров каратэ. История развития каратэ в России.

Тема 1.2. «Влияние занятий каратэ на организм спортсмена»

Теория. Влияние занятий каратэ на физическое и психологическое состо-

яние человека.

Практика. Разбор упражнений на выносливость, силу и ловкость.

Тема 1.3. «Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена»

Теория. Самоконтроль. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Распределение времени приёма пищи и правильное питание.

Практик. Алгоритм ведения дневника спортсмена.

Тема 1.4. «Техника безопасности и профилактика травматизма»

Теория. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий.

Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

Практика. Отработка приемов защиты и техники падений. Правильная и неправильная техника. Использование защитного снаряжения.

Тема 1.5. «Основы техники и тактики поединка»

Теория. Основы тактики ведения боя. Разбор разрешенной и запрещенной техники ведения поединка в каратэ.

Практика. Построение технико-тактических комбинаций боя.

Тема 1.6. «Психологическая подготовка, моральный облик спортсмена»

Теория. Методы и виды психологической подготовки спортсмена. Факторы, влияющие на воспитание волевого характера у спортсмена.

Тема 1.7. «Оборудование и инвентарь»

Теория. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой и обувью.

Практика. Правила выбора экипировки для каратэ.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка»

Тема 2.1. Ходьба

Теория. Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья.

Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика. Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

Тема 2.2. Бег

Теория. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека.

Практика. Техника выполнения упражнений. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения

Теория. Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения

упражнений.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

Тема 2.4. Самостоятельная работа по общефизической подготовке

Теория. Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика. Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.1. Прыжки

Теория. Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков.

Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

Тема 3.2. Ориентирование в пространстве и строевые упражнения

Теория. Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

Практика. Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»).

Тема 3.3. Акробатика

Теория. Роль акробатических упражнений в подготовке учащихся. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика. Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

Тема 3.4. Висы и упоры

Теория. Техника выполнения висов и упоров.

Практика. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Тема 3.5. Лазание

Теория. Техника выполнения различных видов лазания.

Практика. Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.

Тема 3.6. Равновесия

Теория. Роль равновесия и координации в киокусинкай. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика. Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

Тема 3.7. Подвижные игры

Теория. Значение подвижных игр в освоении киокусинкай. Правила проведения подвижных игр.

Практика. Игры, направленные на освоение специальных двигательных навыков, применяемых в единоборствах: игра в касания, дуэль на одной ноге, игры с тиснениями, борьба на «три точки» и т.д. *Эстафеты:* с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с

сохранением равновесия; со скакалками.

Раздел 4 «Основы техники киокусинкай»

Тема 4.1. Стойки в каратэ киокусинкай

Теория. Понятие «техника киокусинкай». Терминология киокусинкай:

Йой-дати - стойка готовности, Фудо-дати – стойка непоколебимости, Дзэнкуцу-дати – передняя наклонная стойка.

Практика. Освоение техники выполнения стоек. Передвижения в стойках.

Тема 4.2. Кихон

Теория. Техника выполнения ударов руками, ударов ногами (Кихон).

Практика. Освоение техники выполнения ударов руками: сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан); ударов ногами: Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

Тема 4.3. Иппон - кумитэ

Теория. Техника выполнения атак 1 и атак 2.

Практика. Основные положения: иппон-кумитэ выполняется из фудо-дати, с последующим выходом (отходом) в дзэнкуцу-дати и возвратом в фудо-дати. Дистанция - вытянутая рука до партнера. Атака, как правило, правой рукой, блок, соответственно, левой.

Раздел 5 «Педагогический контроль» Промежуточная или итоговая аттестация

Теория. Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика. Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники киокусинкай. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Итоговое занятие

Теория. Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика. Показательные выступления учащихся.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: ТОГАОУ «Школа № 3- Центр профнавигации и развития карьеры»

Год обучения: 2024-2025

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 165

Сроки учебных периодов: 1 триместр – 02.09.2024 – 13.10.2024

21.10.2024 – 17.11.2024

2 триместр – 25.11.2024 – 28.12.2024

09.01.2025 – 16.02.2025

3 триместр – 25.02.2025 – 06.04.2025

14.04.2025 – 25.05.2025

Календарный учебный график 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
	Вводное занятие	2	Семинар-практикум	Входная диагностика	Сентябрь	
Раздел 1 «Основы каратэ»						
1.1	История возникновения и развития каратэ. Особенности стилей.	2	Семинар-практикум	Беседа	Сентябрь	
1.2	Влияние занятий каратэ на организм спортсмена	4	Семинар-практикум	Опрос	Сентябрь	

1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	4	Семинар-практикум	Опрос	Сентябрь	
1.4	Техника безопасности и профилактика травматизма	4	Семинар-практикум	Беседа	Сентябрь	
1.5.	Основы техники и тактики поединка	6	Семинар-практикум	Беседа	Сентябрь	
1.6.	Психологическая подготовка, моральный облик спортсмена	2	Семинар-практикум	Беседа	Сентябрь	
1.7.	Оборудование и инвентарь	2	Семинар-практикум	Беседа	Октябрь	
Раздел 2 «Общая физическая подготовка»						
2.1.	Ходьба	4	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение	Октябрь	
2.2.	Бег	8	Объяснение, показ, практическая работа	Сдача контрольных испытаний	Октябрь	
2.3.	Общеразвивающие упражнения	14	Объяснение, показ, практическая работа	Сдача контрольных испытаний	Октябрь, Ноябрь	
2.4.	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	14	Практическая работа	Наблюдение	Ноябрь	

Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»						
3.1.	Прыжки	10	Объяснение, показ, практическая работа	Сдача контрольных испытаний	Ноябрь, Декабрь	
3.2.	Ориентирование упражнения	8	Объяснение, показ, практическая работа	Сдача контрольных испытаний	Декабрь	
3.3.	Акробатика	10	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение	Декабрь	
3.4.	Висы и упоры	11	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение	Декабрь, Январь	
3.5.	Лазание	5	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение	Январь	
3.6.	Равновесие	4	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение	Январь	
3.7.	Подвижные игры	13	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение	Январь, Февраль	

Раздел 4 «Основы техники киокусинкай»						
4.1.	Изучение стойки	17	Объяснение, показ, практическая работа	Соревнования	Февраль	
4.2.	Кихон	17	Объяснение, показ, практическая работа	Соревнования	Март	
4.3.	Иппон-кумитэ	15	Объяснение, показ, практическая работа	Соревнования	Март, Апрель	
Раздел 5 «Педагогический контроль»						
5.1.	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	16	Практическая работа	Тестирования по общей и специальной физической подготовке, оценка техники, исполнение элементов киокусинкай	Апрель, Май	
	Итоговое занятие	3	Практическая работа	Показательные выступления	Май	

Календарный учебный график 2-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц	Примечание
Раздел 1 «Основы каратэ»						
1.1.	История возникновения и развития каратэ. Особенности стилей.	2	семинар-практикум	Беседа	Сентябрь	
1.2.	Влияние занятий каратэ на организм спортсмена	2	семинар-практикум	Опрос	Сентябрь	
1.3.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2	семинар-практикум	Опрос	Сентябрь	
1.4.	Техника безопасности и профилактика травматизма	2	семинар-практикум	Беседа	Сентябрь	
1.5.	Основы техники и тактики поединка	2	семинар-практикум	Беседа	Сентябрь	
1.6.	Психологическая подготовка, моральный облик спортсмена	1	семинар-практикум	Беседа	Сентябрь	
1.7.	Оборудование и инвентарь	1	семинар-практикум	Беседа	Сентябрь	
Раздел 2 «Общая физическая подготовка»						
2.1.	Ходьба	4	Объяснение, показ, практическая	Наблюдение	Сентябрь	

			работа			
2.2.	Бег	8	Объяснение, показ, практическая работа	Сдача контрольных испытаний	Октябрь	
2.3.	Общеразвивающие упражнения	14	Объяснение, показ, практическая работа	Сдача контрольных испытаний	Октябрь	
2.4.	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	14	Практическая работа	Наблюдение	Октябрь, Ноябрь	
Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»						
3.1.	Прыжки	4	Объяснение, показ, практическая работа	Сдача контрольных испытаний	Ноябрь	
3.2.	Ориентирование упражнения	6	Объяснение, показ, практическая работа	Сдача контрольных испытаний	Ноябрь, Декабрь	
3.3.	Акробатика	8	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение	Декабрь	
3.4.	Висы и упоры	4	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение	Декабрь	

3.5.	Лазание	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение	Декабрь	
3.6.	Равновесие	4	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение	Январь	
3.7.	Подвижные игры	10	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение	Январь	

Раздел 4 «Основы техники киокусинкай»						
4.1.	Изучение стойки	15	Объяснение, показ, практическая работа	Соревнования	Январь, Февраль	
4.2.	Кихон	15	Объяснение, показ, практическая работа	Соревнования	Февраль, Март	
4.3.	Иппон-кумитэ	10	Объяснение, показ, практическая работа	Соревнования	Апрель	
Раздел 5 «Педагогический контроль»						
5.1.	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	8	Практическая работа	Тестирование по общей и специальной физической подготовке, оценка техники, исполнение элементов киокусинкай	Апрель, Май	
	Итоговое занятие	4	Практическая работа	Показательные выступления	Май	

2.2. Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:

фестиваль, конкурс, соревнования и турниры, сдача нормативов,

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

наблюдение, беседа,

Особенности организации аттестации/контроля:

Проверка результатов усвоения учащимися программного материала осуществляется в форме входного контроля, промежуточной аттестации и итоговой оценки качества освоения программы (соревнования, выполнение нормативов, овладение техникой).

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа выполнения заданий:

- начальный контроль (сентябрь), проводится в форме входной диагностики психологического состояния и уровня мотивации;
- текущий контроль (в течение всего учебного года по изученным темам), проводится в формах наблюдения, соревнований.
- промежуточный, либо итоговый контроль проводится по итогам обучения в форме контрольных испытаний.

Формы промежуточной, либо итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники

исполнения элементов киокусинкай каратэ.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнований/показательных выступлений.

2.3. Оценочные материалы

Программа предполагает использование различных диагностических методов, позволяющих определить и обобщить достижения учащихся: контрольные упражнения, тестирования и т.п.

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

В программе используются следующие методические материалы:

- методические разработки по темам программы;
- подборка информационной справочной литературы.

Методики и технологии:

В программе используются следующие методики и технологии:

- педагогические технологии развивающего обучения,
- здоровьесберегающие технологии,
- обучение в сотрудничестве, коллективного взаимодействия и взаимообучения.

Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень базовых образовательных компетенций.

Работа по программе предусматривает тесное взаимодействие с родителями и включает в себя: индивидуальные и коллективные консультации для родителей по вопросам обучения, результатам входной и итоговой диагностики детей, активное приглашение родителей на итоговые работы.

Комплексный подход к организации занятий с детьми обеспечивает укрепление их психического и физического здоровья, положительную социализацию

ребенка, так же занятия по данной программе способствуют развитию таких качеств личности, как трудолюбие, самоконтроль, выносливость, терпение, самостоятельность, ответственность за результат своей деятельности.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др. Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация. Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные. Основные принципы: сознательности и активности, прочности знаний, доступности, связи теории с практикой, наглядности обучения.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. При организации работы соединяются в одно целое игра, труд, обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Краткое описание работы с методическими материалами:

Основные приемы работы педагога: демонстрация приема киокусинкай, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 10-15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;
- шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;
- наличие необходимого оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Материально-техническое обеспечение программы:

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Спортивный зал должен периодически проветриваться и отвечать требованиям безопасности.

Наименование	Количество	Область применения
Гантели	10	Практические занятия
Лапка боксерская	5	Практические занятия

Подушки тренировочные	7	Практические занятия
Мат гимнастический	8	Практические занятия
Напольное покрытие татами	1	Практические занятия
Секундомер	1	Практические занятия
Скакалка гимнастическая	15	Практические занятия
Скамейка гимнастическая	1	Практические занятия
Турник навесной на гимнастическую стенку	1	Практические занятия
Свисток судейский	1	Практические занятия
Мяч	1	Практические занятия

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.6. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

Обучение по данной программе обладает мощным воспитательным потенциалом. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом. Усилия педагога направлены на формирование у детей мировоззрения, на воспитание высокой нравственной культуры, на сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи воспитательной работы

- привить знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- воспитать нравственные, интеллектуальные и волевые качества, а также навыки бесконфликтного общения в коллективе;
- воспитать самоконтроль и повышенную организованность у учащихся;
- воспитать навыки культуры поведения;

Приоритетные направления воспитательной деятельности

Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, воспитание положительного отношения к труду, здоровьесберегающее воспитание, правовое воспитание и культура безопасности учащихся, профориентационное воспитание.

Формы воспитательной работы

Беседа, дискуссия, культпоход, прогулка, фестиваль, спортивная игра,

Методы воспитательной работы

Рассказ, беседа, лекция, пример, упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, поощрение, наблюдение, тестирование, анализ результатов деятельности.

Планируемые результаты воспитательной работы

Результаты воспитательной деятельности (личностные)

По окончании первого года обучения у обучающихся будут сформированы:

- знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
 - нравственные, интеллектуальные и волевые качества, а также навыки бесконфликтного общения в коллективе;
 - самоконтроль и повышенная организованность;
- навыки культуры поведения.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1.	«Секрет единоборств»	Формирование групп	Мастер-класс	Сентябрь
2.	Познавательные мероприятия на тему спорта	Работа с родителями с целью привлечения детей к занятиям физической культуры и спортом	Лекции, семинары, мастер-классы	В течение года
3.	Тематические игры	Разностороннее разви-	Соревнования,	В течение

		тие личности	эстафеты, конкурсы, спортивные игры	года
4.	Участие в тематических мероприятиях	Воспитание здоровой, нравственно развитой личности	Соревнования, эстафеты, конкурсы, спортивные игры	В течение года

3. Список литературы

для педагога:

1. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста [Текст] / А.А. Гужаловский. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 23с.
2. Преподавание боевых искусств. Путь мастера [Текст] / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-н/Д: «Феникс», 2003. – С. 184.
3. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников [Текст] // Школьное воспитание. – 2009. №4. – С.37- 38.
4. Степанов С.В. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием) [Текст] / С.В. Степанов. – М., 2013. – 421 с.
5. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2003. – 912 с.
6. Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации [Текст] / О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова. – Челябинск, 2005. – 203 с.

7. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ [Текст] / А.И. Танюшкин и др. - М, 2001 г. – 151 с.
8. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты [Текст] // «Боевое искусство планеты» - № 2-3. - 2007 г. – С.40-43.
9. Германов Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 461 с.
10. Иванов-Катанский С. Высшая техника каратэ / С. Иванов-Катанский. М.: ФАИР-Пресс, 2020. – 528 с.
11. Лапшин С. А. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка / С.А. Лапшин, С.С. Лапшин. – Москва: Наука, 2019. – 336 с.

для обучающихся:

1. Аксёнов Э.И. Каратэ от белого пояса к черному [Текст] / Э.И. Аксёнов. - СПб, 2007 – 529 с.
2. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель [Текст] / М.А. Мисакян. – М: Гранд-ФАИР, 2009. – 400 с.

для родителей (законных представителей):

1. Лапшин, С.А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания /Сергей Лапшин. – М.: Донецк, 2019. – 448 с.

2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста: Пособие для педагогов шк. учреждений./ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсян-кин.М.: Гуманит. Изд. центр Владос, 2001. – с. 10.
3. Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 1997. – С. 20-21.
4. Николаев В.А. Киокушинкай – практический курс. «Боевое искусство», № 6 2007г., с. 15-19.
5. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств». – Ростов на Дону: «Феникс», 2003. – с. 128.
6. Ровенский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до. Стойки. «Боевое искусство планеты» № 7, 1997, с.17-19.
7. Теория и методика физического воспитания. – М.Ояма, М., 2000. – с. 25-30.