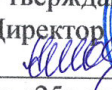


Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Калининграда Дворец творчества детей и молодежи «Янтарь»

Принята на заседании педагогического совета МАУДО ДТД и М «Янтарь» Приказ № 83-о от «25» августа 2023г.	Утверждаю Директор МАУДО ДТД и М «Янтарь»  П. Толмачева от «25» августа 2023г.
---	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Киокушинкай каратэ-до»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Солдатов Сергей Алексеевич,
педагог дополнительного образования г. Калининград

г. Калининград
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокушинкай каратэ-до» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. За последние двадцать лет большую популярность завоевало киокушинкай каратэ – один из самых молодых и наиболее сильных видов единоборств, сочетающий в себе силу, ловкость, отличную координацию, быстроту и смелость. В этом стиле объединены самые значительные достижения японского каратэ, а также других восточных боевых искусств. Результатом такой эклектики стала усовершенствованная система боевой и психологической подготовки спортсменов, превосходящая по своей эффективности легшие в ее основу стили.

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

«Киокушинкай каратэ-до» - это вид спортивного единоборства, который включает в себя различные стили и техники, основанные на принципах самообороны и рукопашного боя. Этот вид спорта объединяет людей разных национальностей и культур, что делает его уникальным и интересным для изучения и освоения.

Ключевые понятия, которыми оперирует автор программы

Автор программы «Киокушинкай каратэ-до» оперирует следующими ключевыми понятиями:

1. Карате - это японская боевая искусство, которое включает в себя множество стилей и техник, направленных на развитие физической силы, гибкости, координации и самозащиты.
2. Стил - это уникальная комбинация техник и приемов, которые используются в конкретном стиле карате. Каждый стил имеет свои особенности и уникальные техники, которые помогают развивать определенные навыки и умения.
3. Самозащита - это способность защитить себя от нападения или угрозы, используя различные техники и приемы карате.
4. Физическая подготовка - это процесс развития физической формы и выносливости, который помогает улучшить общую физическую форму и подготовить тело к более сложным тренировкам.
5. Координация - это умение управлять своим телом и движениями, что позволяет выполнять сложные приемы и техники карате с максимальной эффективностью.
6. Гибкость - это способность тела растягиваться и сгибаться, что помогает выполнять различные движения и техники карате без травм.
7. Развитие личности - это процесс формирования характера, уверенности в себе и способности принимать решения, которые помогают достичь успеха в жизни и в спорте.
8. Команда - это группа людей, которые работают вместе для достижения общей цели, которая может быть связана с карате или другими видами спорта.
9. Тренировка - это процесс обучения и совершенствования техник и приемов карате, который проводится под руководством опытного инструктора.
10. Уважение - это отношение к другим людям и их мнению, которое помогает создать благоприятную атмосферу в команде и на тренировках.

Основные термины и понятия:

- Ката - комплекс движений в форме определенного направления;
- Тодес - бросок;
- Кихон ката - базовая техника;
- Кимоно - традиционная одежда каратиста;
- Техника и тактика каратэ;
- Физическая подготовка каратиста;
- Тактическая подготовка каратиста;
- Психологическая подготовка каратиста

Отличительная особенность программы.

Способствование всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования физической культуры через апробирование и сочетание различных стилей каратэ. Овладение техниками на должном уровне позволяет ребенку чувствовать себя самодостаточным, принимать участие в рейтинговых соревнованиях. Слагаемыми физической культуры и каратэ являются всегда актуальные для ребенка и семьи показатели: здоровье, физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения программы- 3 года.

На полное освоение программы требуется 702 часов.

Форма обучения - очная, частично-дистанционная. Часть занятий, а также перенос занятий может проходить в дистанционной форме обучения средствами интернет-ресурсов.

Особенности организации образовательного процесса

В коллектив принимаются мальчики и девочки с разным уровнем подготовки. Однако, формируя детей в отдельные учебные группы, целесообразно учитывать имеющиеся навыки, возраст, наличие других занятий в дополнительном образовании, чтобы оптимально предусмотреть нагрузку и дифференцировать учебное содержание. Обязательным условием является наличие медицинской справки о состоянии здоровья и допуске к занятиям каратэ.

Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп 8-30 человек, постоянный, сформированных в группы одного и разного возраста.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Первый год обучения, 276 часа – занятия по 45 мин с 5 минутным перерывом 6 часов в неделю;

Второй год обучения, 276 часа – занятия по 45 мин с 5 минутным перерывом 6 часов в неделю;

Третий год обучения, 276 часа – занятия по 45 мин с 5 минутным перерывом 6 часов в неделю;

Итого за три года обучения 828ч.

Педагогическая целесообразность программы.

Каждое занятие спортом должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждой тренировке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры, каратэ и здоровом образе жизни. Выработанные навыки и интерес учащихся к занятиям определяет достижение поставленных педагогических задач.

Практическая значимость программы заключается в обучении детей таким видам спортивной деятельности, которые они могут использовать для развития и укрепления здоровья, продолжения освоения техники каратэ на более глубоком уровне.

Раскрытие ведущих идей.

Каждое занятие спортом должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждой тренировке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Вместе с тем отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является больший акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры, каратэ и здоровом образе жизни. Эти задачи

должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должны стать выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить predisposition ученика к определенным спортивным способностям и содействовать развитию этих способностей ребенка.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) Добиться стойкого желания у учащегося заниматься каратэ.

Уровень освоения программы

Ознакомительный уровень программы - начальный уровень, который предназначен для новичков и включает в себя базовые знания и навыки по каратэ. На этом уровне учащиеся знакомятся с основами каратэ, учатся выполнять основные движения и упражнения, управление своим телом.

Базовый уровень программы - средний уровень, который предполагает более глубокое изучение каратэ и применение полученных знаний на практике. На этом уровне учащиеся изучают различные стили и техники каратэ, участвуют в соревнованиях и тренируются под руководством опытных инструкторов.

Углубленный уровень программы - высший уровень, который требует от учащихся высокого уровня подготовки и самостоятельности. На этом уровне ученики работают над индивидуальными проектами, проводят исследования и участвуют в научных конференциях по каратэ (международные сборы), сдают квалификационный экзамен на разные степени судейских категорий.

Цель программы: формирование физически развитой, нравственно целостной личности через активные занятия спортом, освоение теории и методики каратэ.

Задачи программы:

Образовательные:

- овладение техникой движений
- отработка механизмов выполнения движений в статике и в движении
- отработка целостного выполнения приемов
- формирование теоретических знаний

Развивающие

- развитие психических процессов (представления, памяти, мышления)
- привитие стойкого интереса к занятиям каратэ
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня,
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время;

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам
- воспитание гигиены здоровья

Принципы отбора содержания.

Главной целью педагога является не только формирование у детей практических умений и навыков, но и создание возможностей творческого развития, и в результате этого формирование эстетической, нравственной и танцевальной культуры.

Реализация программы осуществляется на основе следующих *принципов*:

1. Наглядность. Показ физических упражнений и элементов танца, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

2. Доступность. Обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности танцора.

3. Систематичность. Регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.

4. Развивающий и воспитывающий характер обучения. Обучение направлено на формирование не только знаний, умений и навыков, но и определённых нравственных и эстетических качеств, которые служат основой выбора жизненных идеалов и социального поведения.

Основные методы обучения:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды (2 раза в год).

Планируемый результат

Первый год обучения

Учащиеся должны знать

- первичную терминологию, историю развития каратэ
- правила безопасности при выполнении контактного вида единоборства –каратэ

Учащиеся должны уметь

- выполнять упражнения в статике
- выполнять упражнения в движении
- комментировать свои действия и их последовательность

Планируемый результат

Второй год обучения

- названия элементов, выполняемых в статике
- названия элементов, выполняемых в движении
- правила безопасности при выполнении целостного приема каратэ в аудитории

Учащиеся должны уметь

- самостоятельно регулировать нагрузку при выполнении упражнений
- сопровождать выполнение упражнений «ката» специальными

терминологическими обозначениями

- выступать на соревнованиях в своей возрастной категории

Планируемый результат

Третий год обучения

Учащиеся должны знать

- все правила соревнований и нормы физической подготовки к ним
- теоретические основы ежедневной физической нагрузки спортсмена

Учащиеся должны уметь:

- выступать на соревнованиях в своей возрастной категории
- выполнять самостоятельно блоки, стойки, удары, комбинировать целостный

прием

- осуществлять самоанализ

Механизмы оценивания образовательных результатов программы

В целях контроля и оценки результативности занятий и умений учащихся в конце первого полугодия и в конце учебного года проводятся:

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);

- контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)
- контрольные поединки (кумитэ)
- задания на время и на выносливость (Планка, стойка на кулаках и т.д.)
- знания терминологии
- гибкость, растяжка (шпагаты, бабочка, нога за голову и т.д.)

Формы подведения итогов реализации программы

Оценка результата обучения осуществляется в форме контрольно-зачетных занятий, соревновательных выступлений, оценки индивидуальных достижений. Входное, промежуточное, итоговое оценивание знаний и навыков учащихся по десятибалльной шкале (оценочный лист прилагается). Для осуществления механизма оценивания результатов применяются методы наблюдения, тестирования, опроса и выполнение самостоятельных практических работ.

Оценочные материалы

Педагог: _____ Группа _____

По итогам учебного года

Градации оценки: десятибалльная шкала оценивания

Фамилия, имя	Пояс		Квалификационные				О Ф П	теория	мотивация	ТП
	имеет	сдает	стойки	удары руками	удары ногами	блоки				
ИТОГО:										

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает

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

– приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

– Устав учреждения

– Положение о порядке организации образовательной деятельности

– Положение об аттестации обучающихся

Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;

- дифференциация и индивидуализация обучения;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1.Раздел: Комплектование учебных групп 12ч

1.1. Работа с документами 8ч

Практика:8ч.

Формирование учебных групп на 1 год обучения. Работа с документами.

1.2. Введение в программу 2 ч.

Теория: 2ч.

Знакомство с программой, ее разделами, темами. Цели и задачи первого года обучения.

1.3. Техника безопасности на занятиях по каратэ 2ч.

Цель: Инструктаж по технике безопасности.

Содержание: Спортивное снаряжение, спортивный инвентарь. Правила безопасного поведения на занятиях по каратэ. Спортивная форма каратиста. Правила личной гигиены. **1ч.**

Практика: Пробное занятие» **1ч.**

2. Раздел: «Общие основы и теории каратэ» 2 ч.

2.1. История возникновения и развития каратэ 2ч.

Цель: формирование у детей представления о каратэ

Содержание: Что такое каратэ? Где и как появилось каратэ? Как появилось всестилевое каратэ? Общие факты из жизни основателя всестилевого каратэ. Базисная терминология на японском языке.

Формы и методы обучения: Рассказ, беседа.

Практика: опрос

Виды деятельности: Групповая работа

Оборудование: зал

3. Раздел: "Основные составляющие «Киокушинкай каратэ-до» 220ч.

3.1. Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ 14ч.

Цель: объяснить учащимся основы всестилевого каратэ

Содержание: Теоретические основы техники. Теоретические основы тактики. Физические и психологические качества бойца каратэ.

Формы и методы обучения: Беседа. Психофизический тренинг. **4ч.**

Практика: опрос, практическая работа **10ч.**

Оборудование: зал, форма, спортивный инвентарь.

3.2. Техника каратэ 90 ч.

Цель - обучить учащихся начальной базовой технике всестилевого каратэ.

Содержание: Удары руками (сэйкен цки чудан, джодан, гедан; шита цки, аге цки). Блоки (джодан укэ, сото укэ, учи укэ, гедан барай). Удары ногами (Хидза гери, кин гери, лоу кик, маэ гери, мавашу гери, маэ кияги, ёко гери, ёко кияги). Кихон на месте (Сочетание ударов руками, блоков, ударов ногами). Кихон в движении. (Сочетание ударов руками, блоков, ударов ногами).

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа **18ч.**

Практика: Групповая работа **72ч.**

Оборудование: зал, лапы, макевары, накладки

3.3. Тактика каратэ 82 ч.

Цель - сформировать у учащихся начальное представление о тактике каратэ.

Содержание: Тактика ведения ближнего боя. Какие удары руками применяются в ближнем бою. какие удары ногами применяются в ближнем бою. Какие блоки применяются в ближнем бою. Тактика ведения дальнего боя. Какие удары руками применяются в дальнем бою. Какие удары ногами применяются в дальнем бою. Какие блоки применяются в ближнем бою. Прием: "Маваши гери с разножкой", Прием: "Лоу кик: внутренний и внешний", Прием с "Финтом".

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа, работа в парах **20ч.**

Практика: Групповая работа **62ч.**

Оборудование: зал, лапы, макевары, накладки

3.4. Организация и проведение мероприятий 30 ч.

Цель-провести мониторинг знаний и умений по итогам учебного года по всем показателям

Содержание: Мероприятия по контролю за развитием физических качеств и выносливости. Отжимание, подтягивание, пресс, приседания, задания на время и т.д. Мероприятия по контролю за гибкостью, растяжкой. Проверка шпагатов, бабочка, нога за головой, удары ногами в голову. Контрольные поединки (кумитэ). Показательные выступления для родителей. Командные ката. Демонстрация знаний базовой техники. Тамишивари. Мониторинг знаний и умений по итогам учебного года.

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа, работа в парах **10ч.**

Практика: Групповая работа **20ч.**

Оборудование: зал, лапы, макевары, накладки, строительные материалы

3.5. Промежуточная аттестация 4 ч.

Содержание: Контрольный срез в конце года в виде открытого занятия. **4ч.**

4.Раздел: ОФП и СФП -42ч.

4.1.Теория: Техника безопасности. Знание и соблюдение правил безопасности на тренировках, а также правила поведения в группе. **10ч.**

Содержание:

1. Разминка и растяжка для подготовки тела к тренировкам.
2. Упражнения с гантелями и гириями для развития силы мышц рук, ног и туловища.
3. Бег на длинные дистанции и интервальные тренировки для повышения выносливости.
4. Координационные упражнения для улучшения координации движений и баланса.
5. Развитие гибкости и растяжки для предотвращения травм и улучшения гибкости суставов.
6. Силовые упражнения для укрепления основных групп мышц.
7. Упражнения на скорость и координацию для улучшения скорости и точности выполнения техник.
8. Завершение занятия растяжкой и расслабляющими упражнениями для восстановления и расслабления мышц.
9. Контроль техники выполнения упражнений и правил безопасности на тренировках.

Практика: Групповая работа **32ч.**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

1.	Название раздела, темы	Количество часов				Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
	Раздел:Комплектование учебных	12 ч.	1 ч.	11 ч.		

1.	групп					
1.	Работа с документами	8		8		
2.	Введение в программу.	2	2			
3.	Техника безопасности на занятиях по каратэ	2	1	1		Опрос Практическая работа
2.	Раздел: «Общие основы и теории каратэ»	2	2			Опрос Практическая работа
2.1	История возникновения и развития каратэ	2	2			Опрос Практическая работа
3.	Раздел: "Основные составляющие «Киокушинкай каратэ-до»	220	52	168		
3.1	Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ	14	4	10		Опрос Практическая работа.
3.2	Техника каратэ	90	18	72		практическая работа.
3.3	Тактика каратэ	82	20	62		практическая работа.
3.4	Организация и проведение мероприятий	30	10	20		Участие в турнирах.
3.5	Промежуточная аттестация	4		4		Опрос.
4.	Раздел: ОФП и СФП	42	<u>10</u>	32		
4.1	<u>Общая физическая подготовка на летней спортивной площадке</u>	42	10	32		
	ВСЕГО:	276	65	211		

Задачи первого года обучения.

Задачи первого года обучения в «Киокушинкай каратэ-до» могут быть сформулированы следующим образом:

Образовательные:

1. Ознакомление с основами стиля и техники каратэ.

2. Обучение базовым движениям и приемам, которые используются в каратэ.
3. Развитие физических качеств, таких как сила, скорость, гибкость и выносливость.
4. Изучение основ безопасности и этикета в каратэ, а также правил соревнований.
5. Помощь в развитии интеллектуальных способностей, памяти, мышления и логики.

Развивающие:

1. Развитие координации движений и баланса тела.
2. Улучшение гибкости и пластичности тела.
3. Укрепление мышц и суставов.
4. Развитие силы и выносливости, необходимых для выполнения сложных приемов.
5. Формирование правильной осанки и походки, что может помочь в других видах деятельности.
6. Развитие лидерских качеств и навыков работы в команде.
7. Улучшение концентрации и внимания, а также развитие быстроты реакции.
8. Развитие умения принимать решения в сложных ситуациях.
9. Развитие творческого мышления и воображения, необходимого для создания новых комбинаций и техник.
10. Развитие коммуникативных навыков и умения работать в коллективе.

Воспитательные:

1. Воспитание дисциплины и уважения к правилам и законам каратэ.
2. Воспитание ответственности и самодисциплины.
3. Воспитание уважения к сопернику и соперничеству.
4. Воспитание терпимости и толерантности к различным культурам и традициям.
5. Воспитание трудолюбия и упорства в достижении целей.
6. Воспитание здорового образа жизни и физической активности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

1.Раздел: Техника безопасности на занятиях по каратэ. 2ч.

Цель: Инструктаж по технике безопасности.

Содержание: Спортивное снаряжение, спортивный инвентарь. Правила безопасного поведения на занятиях по каратэ. Спортивная форма каратиста. Правила личной гигиены. 1ч.

Формы контроля: Устный опрос 1ч.

2. Раздел «Общие основы и теории каратэ» 8ч.

2.1. История возникновения и развития каратэ. 8ч.

Цель: формирование у детей углубленного представления о каратэ

Содержание: Общие теории возникновения и развития каратэ. Как и где каратэ появилось. Разные стили каратэ, их сходства и отличия. Этикет, терминология на японском языке.

Формы и методы обучения: Рассказ, беседа.

Формы контроля: Устный опрос

Практика: Групповая работа

Оборудование: зал

3. Раздел: "Основные составляющие всестилевого каратэ 222ч.

3.1. Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ. 8ч.

Цель: Объяснить учащимся основы. «Киокушинкай каратэ-до»

Содержание: Теоретические основы техники. Теоретические основы тактики. Физические и психологические качества бойца каратэ.

Формы и методы обучения: Беседа. Психофизический тренинг 2ч.

Формы контроля: Устный опрос.

Практика: Групповая работа **6ч.**

Оборудование: зал

3.2. Техника каратэ 100ч.

Цель- обучить учащихся базовой технике киокушинкай каратэ-до.

Содержание: усложненные удары руками (маратэ цки чудан, джодан, гедан; уракен, шуто, тэцуэ, хиджи). Удары в прыжке (тоби маэ гери, тоби хидза гери, тоби маваши гери). Передвижение в кокоцу дачи (в сочетании ударов руками, блоков, ударов ногами). Передвижение в дзенкуцу дачи (в сочетании ударов руками, блоков, ударов ногами). Передвижение в кибя дачи (в сочетании ударов руками, блоков, ударов ногами).

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа **18ч.**

Практика: Групповая работа **82ч.**

Оборудование: зал.

3.3. Тактика каратэ. 82ч.

Цель- сформировать у учащихся представление о тактике каратэ.

Содержание: Тактика ведения ближнего боя. Какие удары руками применяются в ближнем бою. Какие удары ногами применяются в ближнем бою. Какие блоки применяются в ближнем бою. Тактика ведения дальнего боя. Какие удары руками применяются в дальнем бою. Какие удары ногами применяются в дальнем бою. Какие блоки применяются в дальнем бою. Применения в бою ударов в прыжке.

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа, работа в парах **20ч.**

Практика: Групповая работа **62ч.**

Оборудование: зал.

3.4. Организация и проведение мероприятий. 32 ч.

Цель-провести мониторинг знаний и умений по итогам учебного года по всем показателям

Содержание: Мероприятия по контролю за выносливостью. Отжимание, подтягивание, пресс, приседания, задания на время и т.д. Контрольные поединки (кумитэ). Показательные выступления для родителей. Командные ката. Демонстрация знаний базовой техники. Тамишивари. Мониторинг знаний и умений по итогам учебного года.

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа, работа в парах

Практика: Групповая работа **32ч.**

Оборудование: зал, лапы, макевары, накладки, строительные материалы

3.5. Промежуточная аттестация. 4 ч.

Содержание: Контрольный срез в конце года в виде открытого занятия; участие в чемпионатах и первенствах по каратэ.

Практика: Показательное выступление **4ч.**

4. ОФП и СФП -42ч.

4.1. Теория: Техника безопасности. Знание и соблюдение правил безопасности на тренировках, а также правила поведения в группе. **10ч.**

Содержание:

1. Разминка и растяжка для подготовки тела к тренировкам.
2. Упражнения с гантелями и гирями для развития силы мышц рук, ног и туловища.
3. Бег на длинные дистанции и интервальные тренировки для повышения выносливости.
4. Координационные упражнения для улучшения координации движений и баланса.
5. Развитие гибкости и растяжки для предотвращения травм и улучшения гибкости суставов.
6. Силовые упражнения для укрепления основных групп мышц.
7. Упражнения на скорость и координацию для улучшения скорости и точности выполнения техник.
8. Завершение занятия растяжкой и расслабляющими упражнениями для восстановления и расслабления мышц.
9. Контроль техники выполнения упражнений и правил безопасности на тренировках.

Практика: Групповая работа **32ч.**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
второй год обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов				Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практи- ка	Самостоятель- ная подготовка	
1.	Раздел: Техника безопасности на занятиях по каратэ	2ч.	1	1		Устный Опрос Практическая работа
2.	Раздел «Общие основы и теории каратэ»	8ч.	8ч.			Устный Опрос Практическая работа
2. 1.	История возникновения и развития каратэ	8	8	-		Практическая работа
3.	Раздел "Основные составляющие «Киокушинкай каратэ-до»	222ч	40ч.	182ч.		Практическая работа.
3. 1.	Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ	8	2	6		Практическая работа
3. 2.	Техника каратэ	100	18	82		Практическая работа
3. 3.	Тактика каратэ	82	20	62		Практическая работа
3. 4.	Организация и проведение мероприятий	32		32		Участие в турнирах.
3. 5.	Промежуточная аттестация	4	-	4		Устный опрос.
4.	Раздел: ОФП и СФП	42	10	32		
4. 1	<u>Общая физическая подготовка на летней спортивной площадке</u>	42	10	32		
	ВСЕГО:	276	59	217		

Задачи второго года обучения:

Образовательные:

1. Продолжение обучения базовым техникам и приемам стиля.
2. Обучение более сложным комбинациям и связок из изученных техник.
3. Тренировка навыков самообороны и защиты от атак противника.
4. Улучшение техники ударов и бросков, а также их комбинаций.

5. Изучение новых стилей и направлений каратэ для расширения кругозора и развития творческого мышления
6. Изучение теоретических основ каратэ и истории стиля для понимания его философии и традиций

Развивающие:

1. Участие в соревнованиях и тренировках с опытными мастерами стиля для повышения уровня мастерства.
2. Работа над развитием выносливости и силы, что позволит выполнять более сложные и интенсивные тренировки.

Воспитательные:

Продолжение воспитания:

1. дисциплины и уважения к правилам и законам каратэ.
2. ответственности и самодисциплины.
3. уважения к сопернику и соперничеству.
4. терпимости и толерантности к различным культурам и традициям.
5. трудолюбия и упорства в достижении целей.
6. здорового образа жизни и физической активности.
7. Участие в волонтерской работе и благотворительных мероприятиях для развития социальной ответственности и укрепления духа взаимопомощи.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

1.Раздел: Техника безопасности на занятиях по каратэ. 2ч.

Цель: Инструктаж по технике безопасности.

Содержание: Спортивное снаряжение, спортивный инвентарь. Правила безопасного поведения на занятиях по каратэ. Спортивная форма каратиста. Правила личной гигиены. 1ч

Практика: Групповая работа

2.Раздел «Общие основы и теории каратэ» 6 ч.

2.1. История возникновения и развития каратэ 6ч.

Цель: повышение знаний у детей о каратэ

Содержание: Общие теории возникновения и развития каратэ. Как и где каратэ появилось. Как каратэ развивалось и развивается в России и в других странах. Этикет, терминология на японском языке. Изучение новых терминов.

Формы и методы обучения: Рассказ, беседа. 6ч.

Формы контроля: Опрос

Оборудование: зал

3. Раздел: «Основные составляющие «Киокушинкай каратэ-до» 226ч.

3.1. Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ 8 ч.

Цель: Напомнить учащимся основы всестилевого каратэ.

Содержание: Теоретические основы техники. Теоретические основы тактики. Физические и психологические качества бойца каратэ.

Формы и методы обучения: Беседа. Психофизический тренинг. 26ч.

Формы контроля: Опрос, Практическая работа

Виды деятельности: Групповая работа

Оборудование: зал

3.2. Техника каратэ 100 ч.

Цель- обучить учащихся базовой технике киокушинкай каратэ-до.

Содержание: усложненные удары руками (маратэ цки чудан, джодан, гедан; уракен, шуто, тэцуэ, хиджи, сочетание этих ударов). Усложненные блоки (Двойные блоки, блоки в

сочетании с ударами). Усложненные удары ногами (уширо гери, уширо маваши гери, удары выше уровня головы). Кихон на месте. Отработка всех ударов руками, ногами, блоков в сочетании и в разных стойках на месте. Кихон в движении. Отработка всех ударов руками, ногами, блоков в сочетании и в разных стойках в движении.

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа **18ч.**

Виды деятельности: Групповая работа **82ч.**

Оборудование: зал.

3.3. Тактика каратэ 82 ч.

Цель- сформировать у учащихся четкое представление о тактике каратэ.

Содержание: Тактика ведения ближнего боя. Какие удары руками применяются в ближнем бою. Какие удары ногами применяются в ближнем бою. Какие блоки применяются в ближнем бою. Тактика ведения дальнего боя. Какие удары руками применяются в дальнем бою. Какие удары ногами применяются в дальнем бою. Какие блоки применяются в дальнем бою. Тактика ведения боя с присутствием усложненных ударов ногами. Когда можно применять усложненные удары ногами. Как защититься от усложненных ударов ногами.

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа, работа в парах **20ч.**

Виды деятельности: Групповая работа **62ч.**

Оборудование: зал.

3.4. Организация и проведение мероприятий 32 ч.

Цель-провести мониторинг знаний и умений по итогам учебного года по всем показателям

Содержание: Мероприятия по контролю за развитием физических качеств и выносливостью. Отжимание, подтягивание, пресс, приседания, задания на время и т.д. Контрольные поединки (кумитэ). Показательные выступления для родителей. Командные ката. Демонстрация знаний базовой техники. Тамишивари. Мониторинг знаний и умений по итогам учебного года.

Формы и методы обучения: Наглядная демонстрация, беседа, работа в парах **10ч.**

Виды деятельности: Групповая работа **22ч.**

Оборудование: зал, лапы, макевары, накладки, строительные материалы

3.5. Итоговая аттестация. 4 ч.

Содержание: Контрольный срез в конце года в виде открытого занятия; участие в чемпионатах и первенствах по каратэ **4ч.**

4.Раздел: ОФП и СФП -42ч.

4.1. Теория: Техника безопасности. Знание и соблюдение правил безопасности на тренировках, а также правила поведения в группе. **10ч.**

Содержание:

1. Разминка и растяжка для подготовки тела к тренировкам.
2. Упражнения с гантелями и гириями для развития силы мышц рук, ног и туловища.
3. Бег на длинные дистанции и интервальные тренировки для повышения выносливости.
4. Координационные упражнения для улучшения координации движений и баланса.
5. Развитие гибкости и растяжки для предотвращения травм и улучшения гибкости суставов.
6. Силовые упражнения для укрепления основных групп мышц.
7. Упражнения на скорость и координацию для улучшения скорости и точности выполнения техник.
8. Завершение занятия растяжкой и расслабляющими упражнениями для восстановления и расслабления мышц.
9. Контроль техники выполнения упражнений и правил безопасности на тренировках.

Практика: Групповая работа **32ч.**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

<u>№</u> <u>п/п</u>	Название раздела, темы	<u>Количество часов</u>				Форма аттестации/ контроля
		<u>Всего</u>	<u>Теория</u>	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Раздел: Техника безопасности на занятиях по каратэ	2ч	1ч.	1ч.		
2	Раздел «Общие основы и теории каратэ»	6ч.	6ч			
2.1.	История возникновения и развития каратэ	6	6	-		Устный Опрос Практическая работа
3	Раздел "Основные составляющие «Киокушинкай каратэ-до»	226ч	50ч.	176ч.		
3.1.	Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ	8	2	6		Устный Опрос Практическая работа
3.2.	Техника каратэ	100	18	82		Устный Опрос Практическая работа
3.3.	Тактика каратэ	82	20	62		Устный Опрос Практическая работа
3.4.	Организация и проведение мероприятий	32	10	22		Участие в турнирах.
3.5.	Итоговая аттестация	4	-	4		Устный Опрос
4.	Раздел: ОФП и СФП	42ч.	<u>10ч.</u>	32ч.		
4.1	<u>Общая физическая подготовка на летней спортивной площадке</u>	42	10	32		
	ВСЕГО:	276	67	209		

Задачи третьего года обучения

Образовательные задачи включают в себя:

- углубление знаний о технике и тактике стиля «Киокушинкай каратэ-до»

- расширение кругозора в области боевых искусств и физической подготовки.
- учащиеся должны освоить новые техники и приемы, а также улучшить свои навыки в традиционных стилях каратэ.

Развивающие задачи направлены на развитие:

- физических, психологических и интеллектуальных способностей учащихся.
- ученики должны быть готовы к более сложным упражнениям и испытаниям,
- уметь работать в команде и проявлять лидерские качества.

Воспитывающие задачи включают в себя:

- формирование у учеников чувства дисциплины,
- уважение к своим товарищам по команде,
- развитие навыков самоконтроля и самодисциплины.

Всестилевое каратэ помогает развивать эти качества, которые необходимы для успешной жизни и карьеры.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная обще
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	46 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	7 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 год 6 часов в неделю 276ч. 6 год 6 часов в неделю 276ч. 3 год 6 часов в неделю 276ч.
5.	Количество часов	828 часов
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

Рабочая программа воспитания

Цель программы: формирование гармоничной физически развитой личности, обладающей высоким уровнем физической формы, психологической устойчивости и социальной адаптации в современном обществе.

Особенностями организуемого воспитательного процесса являются:

В рамках программы «Киокушинкай каратэ-до» могут быть организованы различные мероприятия, направленные на развитие физических, психологических и социальных навыков у детей и молодежи.

Одной из особенностей организуемого воспитательного процесса является использование различных стилей карате, которые позволяют детям и молодежи развивать свои навыки и умения в разных аспектах. Например, дети могут изучать элементы карате, такие как ката, кумите, тайцзицуань и другие, чтобы развивать свои физические способности, а также изучать психологические аспекты, такие как самодисциплина, самоконтроль и самоуважение.

Кроме того, программа всестилевого карате может включать в себя различные социальные мероприятия, такие как участие в благотворительных акциях, посещение детских домов и приютов для животных, проведение спортивных мероприятий. Это позволяет детям и молодежи не только развивать свои навыки, но и участвовать в социальных проектах, которые помогают им стать более ответственными и социально активными.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Здоровьесберегающее воспитание	беседа	Сентябрь
	«Чистота-залог здоровья»		
2.	Гражданско-патриотическое воспитание	беседа	Сентябрь
	"День флага России"		
	Правовое воспитание и культура безопасности	беседа	Октябрь
	«Вредные привычки и закон»		
2.	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству	«Осенняя мастерская»	Октябрь
	"Неделя труда и творчества"		
3.	Эстетическое воспитание	Конкурс рисунков	Ноябрь
	«Моя мама –лучшая на свете»		
4.	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству	«Мастерская Деда Мороза»	Декабрь
5.	Социальное воспитание	Беседа	Январь
	"Благотворительные акции"		
6	Гражданско-патриотическое воспитание	Рассказы детей о подвигах героев	Февраль
	«Урок мужества»		
7.	Эстетическое воспитание	Выставка поделок для мамы	март
	«При солнышке тепло, при мамочке добро»		
8	Интеллектуальное воспитание	Экскурсии в музеи и театры Посещение выставок	Апрель-май
	Нравственное и духовное воспитание	Презентация Древа жизни своей семьи	май
	Всемирный день семьи"		

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

- 1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 73-ФЗ.
- 2.Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
- 3.Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
- 4.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"
8. Приказ Минспорта России «всестилевое каратэ» от 24 февраля 2022 г. № 128

Для педагога дополнительного образования:

1. Аксёнов Э. Каратэ: от белого пояса к черному. // Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксёнов. - М.: АСТ, 2007., - С.100-12.
2. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу», 1995 г. Искусство дзю-дзюцу // Серия: "Боевые искусства" Издательство: "Харвест" (1997), - С.223-248.
3. Дзигоро Кано. Кодокап дзюдо. — Ростов-на-Дону: Издательство “Феникс” - 2000. - С.156-178.
4. Иванов-Катанский С.А. Комбинированная техника каратэ. // Боевые искусства. М Фаир Пресс 2001г., - С.507-521.
5. Лапшин Сергей -Каратэ-до. //Основная техника и методика преподавания. Донецк, Сталкер, 1996г., С. 380.
6. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов // Пособие для учителя / [Е. Н. Литвинов и др.]. - Москва: Просвещение, 1997., - С.78.
- Настольная книга тренера: Наука побеждать/
7. Н.Г. Озолин. — М.: ООО «Издательство Астрель», // ООО «Издательство АСТ», 2004., - С. 345- 463.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. // Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. - С. 590-591.
9. Харитонов. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, // Рукопашный бой. Государственный Комитет РФ по ФКС. М.: Советский спорт, 2004., - С.43-51.
10. Шулика, Ю. А. О классификационном обеспечении функционирования физической культуры как средства здорового образа жизни // М-лы научно-практич. конфер.: «Проблемы теории и практики интегративной антропологии». - Майкоп: Адыг. гос. унив., 1996. - С. 270-276.

Интернет-ресурсы:

1. <http://askarate.ru> Всестилевое каратэ;
2. rebenokvsporte.ru/chto-takoe-vsestilevoe-karate...i...

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведени я занятия	Форма занятия	Темы занятия	Количество часов			Форма контроля
						всего	теория	практика	
					Раздел "Общие основы и теории каратэ"				
1					История возникновения и развития каратэ"	4	4	-	
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.1. Общие теории возникновения и развития каратэ.	2	2	-	Опрос
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.2. Сосай Ояма - основатель киокушинкай каратэ-до.	2	2	-	Опрос
					Раздел "Основные составляющие киокушинкай каратэ-до"				
1					"Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ"	4	4	-	Опрос, практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.1. Теоретические основы техники	2	1	-	Опрос, практическая работа

				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	1.2. Теоретические основы тактики	2	1	-	Опрос, практическа я работа
2					" Техника каратэ"	60	9	51	
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	2.1. Удары руками	8	1	7	Практическа я работа
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	2.2. Блоки	10	2	8	Практическа я работа
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	2.3. Удары ногами	14	2	12	Практическа я работа
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	2.4. Кихон на месте	12	2	10	Практическа я работа
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	2.5.Кихон в движении	16	2	14	Практическа я работа
3					" Тактика каратэ"	50	12	38	
				Очная,	3.1. Тактика ведения ближнего	18	4	14	Практическа

				Дистанционная, самоподготовка	боя				я работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	3.2. Тактика ведения дальнего боя	18	4	14	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	3.3. Прием: "Маваши гери с разноможкой"	6	2	4	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	3.4. Прием : "Лоу кик : внутренний и внешний"	4	1	3	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	3.5. Прием с "Финтом"	4	1	3	Результат детей Документы, протоколы
					Летний период				
1					Внеаудиторные занятия	42	-	36	
2					Самоподготовка	48	-	28	
					Всего часов:	208	29	177	

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведени я занятия	Форма занятия	Темы занятия	Количество часов			Формы контроля
						всего	теория	практика	
					Раздел : Общие основы и теории каратэ				
1					"История возникновения и развития каратэ."	8	8	-	
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	1.1. Общие теории возникновения и развития каратэ.	4	4	-	Опрос
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	1.2. Этикет, терминология на японском языке	4	4	-	Опрос
					Раздел: Основные составляющие киокушинкай каратэ-до				
1					"Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ"	8	2	6	Опрос, практическа я работа
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	1.1. Теоретические основы техники	4	1	3	Опрос, практическа я работа
				Очная, Дистанци онная, самоподг	1.2. Теоретические основы тактики	2	1	1	Опрос, практическа я работа

				готовка					
				Очная, Дистанци онная, самоподг готовка	1.3. Теоретические основы физических и психологических качеств бойца каратэ	2	1	1	Опрос, практическа я работа
2					" Техника каратэ"	90	18	72	
				Очная, Дистанци онная, самоподг готовка	2.1. Усложненные удары руками	18	3	15	Практическа я работа
				Очная, Дистанци онная, самоподг готовка	2.2. Удары в прыжке	18	3	15	Практическа я работа
				Очная, Дистанци онная, самоподг готовка	2.3. Передвижение в кокоцу дачи	20	3	17	Практическа я работа
				Очная, Дистанци онная, самоподг готовка	2.4. Передвижение в дзенкуцу дачи	16	3	13	Практическа я работа
				Очная, Дистанци онная, самоподг готовка	2.5. Передвижение в кибэ дачи	18	5	13	Практическа я работа

3					"Тактика каратэ"	72	20	52	
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	3.1. Тактика ведения ближнего боя	24	6	18	Практическа я работа
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	3.2. Тактика ведения дальнего боя	24	6	18	Практическа я работа
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	3.3. Применения в бою ударов в прыжке	24	8	16	Практическа я работа
4					Организация проведения мероприятий:	38	10	28	
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	4.1. Мероприятия по контролю за выносливостью	10	4	6	Результат детей Документы, протоколы
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	4.2. Мониторинг знаний и умений по итогам учебного года	8	3	5	Результат детей Документы, протоколы
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	4.3. Контрольные поединки (кумитэ)	12	4	8	Результат детей Документы, протоколы

				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	4.4. Показательные выступления для родителей	8	1	7	Результат детей Документы, протоколы
					Летний период				
1					Внеаудиторные занятия	42	-	54	
2					Самоподготовка	36	-	42	
					Всего часов:	312	58	254	

3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведени я занятия	Форма занятия	Темы занятия	Количество часов			Форма контроля
						всего	теория	практика	
					Раздел: Общие основы и теории каратэ				
1					«История возникновения и развития каратэ»	8	8	-	
				Очная,	1.1.Общие теории возникновения	4	4	-	Опрос

				Дистанционная, самоподготовка	и развития каратэ.				
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.2.Этикет, терминология на японском языке	4	4	-	Опрос
					Раздел: Основные составляющие киокушинкай каратэ-до				
1					"Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ."	8	2	6	Опрос, практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.1. Теоретические основы техники	4	1	3	Опрос, практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.2. Теоретические основы тактики	2	1	1	Опрос, практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	1.3.Теоритические основы физических и психологических качеств бойца каратэ	2	1	1	Опрос, практическая работа
2					" Техника каратэ"	90	18	72	
				Очная,	2.1. Усложненные удары руками	18	3	15	Практическа

				Дистанционная, самоподготовка					я работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.2. Усложненные блоки	18	3	15	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.3. Усложненные удары ногами	18	3	15	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.4. Кихон на месте	18	4	14	Практическая работа
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	2.5. Кихон в движении	18	5	13	Практическая работа
3					"Тактика каратэ"	72	20	52	
				Очная, Дистанционная, самоподготовка	3.1 Тактика ведения ближнего боя	24	6	18	Практическая работа
				Очная, Дистанционная,	3.2. Тактика ведения дальнего боя	24	6	18	Практическая работа

				самоподг отовка					
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	3.3. Тактика ведения боя с присутствием усложненных ударов ногами	24	8	16	Практическа я работа
4					Организация проведения мероприятий:	38	10	28	
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	4.1. Мероприятия по контролю за развитием физических качеств и выносливости	10	4	6	Результат детей Документы, протоколы
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	4.2. Мониторинг знаний и умений по итогам учебного года	8	3	5	Результат детей Документы, протоколы
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	4.3. Контрольные поединки (кумитэ)	12	4	8	Результат детей Документы, протоколы
				Очная, Дистанци онная, самоподг отовка	4.4. Показательные выступления для родителей	8	1	7	Результат детей Документы, протоколы
					Летний период				
1					Внеаудиторные занятия	78	-	78	
					Итого часов:	312	58	254	

Методическое обеспечение программы:

- обеспечение соответствия образовательного процесса требованиям статей Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- использование возможностей непрерывного обучения спортсменов в соответствии с законом об образовании и порядком осуществления дополнительного образования детей

- соблюдение санитарных норм учебной деятельности в процессе занятий: использование допустимой полезной площади кабинета, проветривание, уборка помещения

- индивидуализация, дозирование и дифференциация учебной деятельности, работа в подгруппах с целью организации закрепления материала и возможности аналитической деятельности детей в ходе занятия

- обеспечение всех мер безопасности, систематическое проведение инструктажей по безопасности поведения в помещении, где есть зеркала, шведская стенка, переносное спортивное оборудование

- соблюдение научной основы разработки и реализации программного материала, планирование ежедневных занятий в соответствии с программным материалом, с постепенным усложнением, возможностью повторения и закрепления материала

- разработка и применение разноуровневого дидактического материала- таблицы, медиатека, видеопособия

- разработка и применение критериев оценивания результатов освоения программы, ознакомление с ними детей и родителей

- создание «ситуации успеха»

Основные составляющие элементы занятия

- разминка

- общеразвивающие упражнения

- упражнения «ката»

- упражнения в движении «кумите»

- выполнение приемов каратэ

- подведение итогов, самоанализ

Формы проведения занятий с учащимися:

- групповые учебно-тренировочные занятия

- учебные занятия по подгруппам

- индивидуальные занятия

- видеоуроки

- спортивные соревнования

Обучающий блок

Основное требование к занятиям этого блока - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Социально - психологический блок

Основная цель - создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности,

Материально-техническое обеспечение программы

- учебный кабинет

- зеркальное полотно

- татами

- шведская стенка

- шкафчики для инвентаря

- медиатека

- видеоматериалы

- ноутбук

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"