




Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 141 г. Челябинска»  
454047, г. Челябинск, ул. 60-летия Октября, 26а, телефон 736-26-68,  
ИНН 7450011809

СОГЛАСОВАНО  
Протокол методического совета  
от «11» Июня 2023 г.  
Протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора МБОУ  
«СОШ № 141  
г. Челябинска»  
Лоран Ж.В.   
Приказ № 333  
«14» Июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно – спортивной направленности  
«Кёкусенкай. Каратэ»

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор – составитель:  
Мелентьева Ксения Сергеевна,  
педагог дополнительного  
образования

## Содержание

1.	Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	8
1.3.	Учебный план	9
1.3.1.	Учебный план 1 год обучения	9
1.3.2.	Учебный план 2 год обучения	10
1.3.3.	Учебный план 3 год обучения	11
1.3.4.	Учебный план 4 год обучения	12
1.4.	Содержание программы	13
1.4.1.	Первый год обучения	13
1.4.2.	Второй год обучения	15
1.4.3.	Третий год обучения	18
1.4.4.	Четвертый год обучения	19
1.5.	Планируемые результаты	22
2.	Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»	23
2.1.	Календарный учебный график	23
2.2.	Условия реализации программы	24
2.3.	Формы аттестации	25
2.4.	Контрольно – оценочные материалы	27
2.5.	Методическое обеспечение	29
2.6.	Воспитательный компонент	30
2.7.	Список литературы	33

## Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программ

### 1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кёкусенкай Каратэ» осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами

– Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

– РАСПОРЯЖЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– РАСПОРЯЖЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 28 декабря 2021 года № 3894-р «О Концепции развития детско – юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

– Распоряжение Правительства Челябинской области № 455 от 02.06.2022 года «О программе развития детско – юношеского спорта в Челябинской области до 2030 года»;

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17 февраля 2021 года);

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 21 января 2021 года № «Об утверждении санитарных правил и нормативов СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (приложение 6.6.);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год)

– Устав МБОУ «СОШ № 141 г. Челябинска».

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно - спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 4 года, для детей 7-11 лет.

**Направленность программы** – физкультурно - спортивная. Настоящая программа носит, прежде всего, спортивно-оздоровительный характер, в рамках которой обеспечивается формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение. Основной целью тренировочного процесса на данном этапе – сохранение и укрепление здоровья детей, ориентирование на занятия киокусинкай в будущем.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ» определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта, физическое и личностное развитие обучающихся, воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В личностном плане *актуальность* программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Сегодня Кёкусинкай каратэ стало предметом всемирного интереса и представляет одну из ценнейших частей сокровищницы человеческой мудрости, столетиями развивавшейся на Востоке. Данная программа строится на многолетних богатых традициях преподавания каратэ великими мастерами.

Каратэ Кёкусинкай – один из сильнейших видов восточных единоборств, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение в повседневной жизни. Систематические занятия каратэ Кёкусинкай в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, нравственное воспитание, гармоничное развитие личности через постоянное укрепление духа и тела.

Название «Каратэ до» переводится с японского как «путь пустой руки» не случайно, ведь это система защиты и нападения без оружия (то есть «пустыми руками»). Многих поражает та невероятная сила, которую развивает мастер каратэ, чтобы голыми руками разбивать дерево и камни, потому что это своего рода волшебство, которое делает невозможное возможным, хотя история каратэ длинна, его помощь и приёмы всегда новы.

Как средство защиты, каратэ обладает энергией и мощностью, которой недостаёт многим другим военным искусствам. Оплодотворённое мудростью и силой, которые были накоплены многими поколениями, каратэ соединилось с рациональной современностью, чтобы стать поистине удивительным искусством самообороны.

Каратэ Кёкусинкай обладает уникальным сочетанием философии и техники единоборства имеет огромное воспитательное и оздоровительное значение. На занятиях в МБОУ «СОШ № 141 г. Челябинска» у учащихся

происходит укрепление духа и тела, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики стиля. Это очень актуально в наши дни, когда многие дети, отдавая предпочтение гаджетам, совершенно не занимаются спортом, во внеучебное и каникулярное время бесконтрольно находятся на улице, при этом досуг детей зачастую спонтанный, никем не контролируемый, так как родители, в большинстве своем заняты работой и бытовыми делами. Занятия каратэ Кёкусинкай в МБОУ «СОШ № 141 г. Челябинска» позволяют в полной мере обеспечить укрепление здоровья, нравственное воспитание, гармоничное развитие личности детей младшего школьного возраста и занятость в свободное от занятий в школе время.

Младший школьный возраст наиболее благоприятный период для развития всех координационных способностей детей. Особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных способностей элементарной быстроте (реакция и частота движений) выносливости к умеренным нагрузкам скоростно-силовых способностей. Отличительной способностью детей младшего школьного возраста является их большое желание интерес, познавательная деятельность. высокая эмоциональность во время занятий. При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия для развития учащегося, формируется мотивация к познанию и творчеству, эмоциональное благополучие ребенка. Происходит приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур, ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

**Новизна** программы заключается в развитии духовных и физических возможностей человека, а также формирование активной жизненной позиции путём физического и морального совершенствования.

**Отличительная** особенность программы «Каратэ Киокусинкай» заключается в развитии духовных и физических возможностей человека, а также формирование активной жизненной позиции путём физического и морального совершенствования.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ Кёкусинкай» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирования навыков для самостоятельных занятий.

Кёкусинкай каратэ имеет три основных составляющих:

- Кихон - (базовая техника);
- Ката - (воображаемый бой против нескольких противников);
- Дзю кумитэ - (свободный бой в разных версиях).

Особенностью данной программы является то, что занятия Кихоном составляют значительную часть тренировочного времени новичков, для данной программы – детей младшего школьного возраста. Это групповой метод тренировки, Кихон практикуется без партнёра и выполняется на месте, или с передвижением вперёд и назад.

Ката представляют собой комплекс базовых действий, объединяющий используемую в разнообразных боевых ситуациях против нескольких воображаемых противников, атакующую и защитную технику. Основная цель Ката - становление и совершенствование физического и психологического самоконтроля посредством практического выполнения наработанных в кихоне комбинационных действий.

Основная цель Кумитэ - укрепление боевого духа через практическое применение полученных в кихоне и ката навыков соревновательных действий в работе с партнером. Для учащихся важность Кумитэ состоит в том, что полученные на занятиях Ката и Кихон индивидуальные навыки они могут закрепить и отработать в паре с партнером, при этом, не только совершенствуя полученные техники, но и обязательно соблюдая правила спортивного спарринга.

Эти три составляющие Кёкусинкай каратэ представляют собой неразрывное единство и тесную взаимосвязь. Соревнования проводятся в двух видах дисциплин ката и кумитэ, в которых учащиеся будут принимать участие в обязательном порядке. В Карате особый акцент сделан на мощные точные удары руками и ногами. В отличие от таких программ по восточным единоборствам, как дзюдо или джиу-джитсу, которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приёмов, в данной программе предусмотрен минимальный контакт между участниками схватки.

**Педагогическая целесообразность** заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

**Педагогическая целесообразность реализации данной программы** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта

#### **Особенности возрастной группы.**

Программа рассчитана на занятия с учащимися 7 – 11 лет.

**Срок освоения программы** - 4 года

**Уровень усвоения программы** - базовый

Общее количество часов в год: 1-й – 4-й годы обучения год обучения (33/34 недель) – 68/70 часов в год .

Всего на весь период обучения, необходимых для освоения программы, – 288 ч.

## **Психолого-возрастные особенности детей**

Учащиеся младшего школьного возраста, 7 – 11 лет. Основным видом деятельности, в возрасте 7 - 11 лет, становится учение. Учащиеся младших классов с готовностью и интересом овладевают новыми знаниями, умениями и навыками, проявляют при этом большую активность и старательность. Об интересе к школе и процессу учения свидетельствуют игры, в которых большое место отводится школе и учению. У учащихся младшего школьного возраста продолжает проявляться, присущая детям дошкольного возраста, потребность в активной игровой деятельности, в движениях. В этом возрасте ребенок очень доверчив. Как правило, он безгранично верит педагогу, который является для него непререкаемым авторитетом. Поэтому очень важно, чтобы педагог во всех отношениях был примером для детей.

В этот возрастной период укрепляется костная ткань, суставы, происходит интенсивное развитие мышечной силы, совершенствование костно-мышечной системы и двигательных функций, координации. Но, в то же время, развитие сердечно-сосудистой системы может несколько отставать от роста опорно-двигательного аппарата, что может вызывать ощущение дискомфорта, головокружение, головную боль. В связи с этими особенностями необходимо следить за самочувствием детей во время занятий, индивидуально подбирать нагрузку каждому учащемуся.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Основной формой организации образовательного процесса являются групповые занятия. Количество детей в группах первого и второго года обучения – 10 человек. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа. Виды учебных занятий

- учебно-тренировочные занятия (практические и теоретические) в условиях спортивного зала и на открытом воздухе;
- беседы, лекции: освоение теоретических разделов программы;
- занятия с элементами психологического тренинга: проводятся в рамках подготовки к соревнованиям, показательным выступлениям;
- зачет, сдача контрольных нормативов, тестирование: направлены на проведение диагностики результативности выполнения программы;
- игра, эстафета, показательные выступления, соревнования: проводятся в рамках практических занятий с целью формирования коммуникативных навыков в рамках диагностической, игровой и соревновательной деятельности

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель** программы: создать условия для развития духовных и физических качеств детей, посредством занятий каратэ Киокусинкай.

Для достижения поставленной цели требуется решить следующие **задачи**:

### **Обучающие:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами ведения боя;
- знание истории и современного развития каратэ, роли и формировании здорового образа жизни;
- совершенствование техники и тактики каратэ.

### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

### **Воспитательные:**

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств.
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.



### 1.3. Учебный (тематический) план

#### 1.3.1. Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила Техники Безопасности на занятиях.	2	2		Б
2.	Общефизическая подготовка.	22	4	18	
3.	Специальная физическая подготовка				Д ПР
4.	Комбинированная техника Кёкусенкай Каратэ				ПЗ
5.	Спарринговая техника Каратэ				ПЗ
6.	Акробатика	18	2	16	ПЗ
7.	Изучение базовой техники кихон-ваза.				
8.	Изучение базовой техники кихон-ваза – 8кю.				
9.	Базовые элементы каратэ	24	4	20	ПЗ
10.	Диагностика результативности	2		2	
		<b>68</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	

Д ПН	Диагностика. Педагогическое наблюдение.
Б	Беседа

Д ПЗ	Диагностика. Практические занятия
---------	--------------------------------------

### 1.3.2. Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила Техники Безопасности на занятии.	2	2		Б
2.	Общесфизическая подготовка.				
3.	Специальная физическая подготовка	18	4	14	Д ПН
4.	Комбинированная техника Кёкусенкай Каратэ	22	2	20	Д ПН
5.	Спарринговая техника Каратэ	24	4	20	ОЗ
6.	Акробатика				
7.	Изучение базовой техники кихон-ваза.				
8.	Изучение базовой техники кихон-ваза – 8кю.				
9.	Базовые элементы каратэ				
10.	Диагностика результативности	4	2	2	
		<b>70</b>	<b>14</b>	<b>56</b>	

Д ПН	Диагностика. Педагогическое наблюдение.
Б	Беседы

Д ПВ	Диагностика. Педагогическое выступление.
---------	---

### 1.3.3. Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила ТБ на занятиях.	2	2		Б
2.	Общесфизическая подготовка.	22	2	20	Д ПН
3.	Специальная физическая подготовка	24	4	20	Д ПН
4.	Комбинированная техника Кёкусенкай Каратэ				
5.	Спарринговая техника Каратэ				
6.	Акробатика				
7.	Изучение базовой техники кихон-ваза.	18	4	14	Д ПН
8.	Изучение базовой техники кихон-ваза – 8кю.				
9.	Базовые элементы каратэ				
10.	Диагностика результативности	4	2	2	Д ПВ
		<b>70</b>	<b>14</b>	<b>56</b>	

Д ПН	Диагностика. Педагогическое наблюдение.
---------	---

Д ПВ	Диагностика. Педагогическое выступление.
---------	--

### 1.3.. Учебный план год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила ТБ на занятиях.	2	2		Б
2.	Общесфизическая подготовка.	22	2	20	Д ПН
3.	Специальная физическая подготовка	24	4	20	Д ПН
4.	Комбинированная техника Кёкусенкай Каратэ				
5.	Спарринговая техника Каратэ				
6.	Акробатика				
7.	Изучение базовой техники кихон-ваза.				
8.	Изучение базовой техники кихон-ваза – 8кю.	18	4	14	Д ПН
9.	Базовые элементы каратэ				
10.	Диагностика результативности	4	2	2	Д ПВ
		<b>70</b>	<b>14</b>	<b>56</b>	

Д ПН	Диагностика. Педагогическое наблюдение.
---------	--

Д ПВ	Диагностика. Педагогическое выступление.
---------	---

## 1.4. Содержание программы

### **Особенности организации учебно-воспитательного процесса.**

Тренировки можно проводить в помещении, так и на открытом воздухе. Особое внимание следует обратить на общую физическую подготовку. Рекомендуемый состав группы не более 20 человек. При наборе обучающихся первого года следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев в период обучения.

### 1.4.1. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### **Раздел 1. Введение в программу (2 ЧАСА).**

**Тема 1.1.** Введение в программу. Техника безопасности.

Теория: Цели и задачи программы. Правила поведения, техника безопасности. Личная и спортивная гигиена. Специфика занятий в объединении. План эвакуации в случае ЧС. Действия при обнаружении в помещении предметов похожих на взрывное устройство.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: опрос, беседа.

#### **Раздел 2. Общефизическая подготовка (22 ЧАСА).**

**Тема 2.1.** Техника выполнения упражнений на укрепление мышц брюшного пресса  
Теория: Понятие о мышцах брюшного пресса. Правила выполнения упражнений.  
Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

**Тема 2.2.** Техника выполнения упражнений на развитие мускулатуры ног.  
Теория: Понятие о мускулатуре ног. Правила выполнения упражнений.  
Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений на развитие мускулатуры ног.

**Тема 2.3.** Техника выполнения упражнений на укрепление мышц спины.  
Теория: Понятие о мышцах спины. Правила выполнения упражнений.  
Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений на укрепление мышц спины.

**Тема 2.4.** Техника выполнения упражнений на укрепление мускулатуры.  
Теория: Понятие о мускулатуре рук. Правила выполнения упражнений.  
Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений на укрепление мускулатуры рук.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** уметь организовывать учебно-тренировочный процесс.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** беседа, опрос.

### **Раздел 3. Акробатика**

**Тема 3.1.** Техника выполнения элементарных акробатических упражнений. Теория: Основные понятия курса. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Элементарные акробатические упражнения: кувырки, перевороты, прыжки, стойка на руках. Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения элементарных акробатических упражнений.

**Тема 3.2.** Техника выполнения кувырков. Теория: Понятие о кувырках. Правила выполнения кувырков. Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения кувырков.

**Тема 3.3.** Техника выполнения переворотов. Теория: Понятие о переворотах. Правила выполнения переворотов. Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения переворотов.

**Тема 3.4.** Техника выполнения прыжков. Теория: Понятие о прыжках. Правила выполнения прыжков. Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения прыжков.

**Тема 3.5.** Техника выполнения стоек на руках. Теория: Понятие о стойках на руках. Правила выполнения стоек на руках. Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения стоек на руках.

**Тема 3.6.** Техника выполнения группировки и кувырка вперед. Теория: Понятие о группировке и кувырке вперед. Правила выполнения группировки и кувырка вперед. Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения группировки и кувырка вперед.

### **Раздел 4. Базовые элементы каратэ (Кихон)**

**Тема 4.1.** Техника выполнения базовых стоек на месте и в передвижении. Теория: Основные понятия. Техника выполнения базовых стоек на месте и в передвижении. Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения базовых стоек каратэ на месте и в передвижении.

**Тема 4.2.** Техника выполнения поворотов и разворотов в базовых стойках. Теория: Основные понятия. Техника поворотов и разворотов в базовых стойках. Практика: Освоение, отработка и закрепление техники поворотов и разворотов в базовых стойках. **Тема 4.3.** Техника выполнения базовых элементов защиты (вадза уке). Теория: Основные понятия курса. Техника выполнения базовых элементов защиты (вадза уке). Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения базовых элементов защиты (вадза уке).

**Тема 4.4.** Техника выполнения ударов руками (вадза тэ). Теория: Основные понятия курса. Техника выполнения ударов руками (вадза тэ). Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения ударов руками (вадза тэ).

**Тема 4.5.** Техника выполнения ударов ногами (вадза гери). Теория: Основные понятия курса. Техника выполнения ударов ногами (вадза гери). Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения ударов ногами (вадза гери).

**Тема 4.6.** Техника выполнения формальных упражнений (Ката, иппон-кумитэ, сан-бон кумитэ). Теория: Основные понятия. Техника выполнения формальных упражнений (Ката, иппон-кумитэ, сан-бон кумитэ). Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения формальных упражнений (Ката, иппон-кумитэ, сан-бон кумитэ).

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** показательные выступления.

## **Раздел 5. Диагностика результативности**

**Тема 5.1.** Диагностика Практика: Практический зачет. Показательные выступления. Соревнования

### **1.4.2. ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **Раздел 1. Введение в программу (2 часа).**

**Тема 1.1.** Введение в программу. Техника безопасности. Цели и задачи программы.

Теория: Цели и задачи программы. ТБ Теория: Цели и задачи программы. Разделы программы. Специфика занятий в клубе, участие в мероприятиях. Правила поведения в клубе. План эвакуации в случае ЧС. Действия при обнаружении в помещении предметов похожих на взрывное устройство. Техника безопасности на занятиях.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** опрос, беседа.

#### **Раздел 2. Специальная физическая подготовка (18 часов).**

**Тема 2.1.** Введение. Техника безопасности в процессе специальной физической подготовки.

Теория: Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Правила поведения в спортивном зале во время тренировочных занятий. Личная и спортивная гигиена. Понятие частоты сердечных сокращений, правильное дыхание, расслабление и восстановление ЧСС и дыхания.

Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения специальных физических упражнений.

**Тема 2.2.** Техника выполнения специальных физических упражнений. Теория: Повторение терминологии

Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения специальных физических упражнений: - правильное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа с партнером. - упражнения на укрепление брюшного пресса (подъём туловища из положения лежа с ногами согнутыми в коленях и с прямыми ногами с партнером, подъём ног из положения сидя на полу с упорами рук за спиной с отягощением, подтягивание колен к груди из положения вис на перекладине; - упражнение на укрепление мускулатуры ног (приседания с отягощением: ноги на ширине плеч, ноги на две ширины плеч, передвижение в полуприсяде, передвижение в полном присяде, прыжки в полном присяде, выпрыгивание из полного присяда); - упражнения на

укрепление мышц спины с партнером (подъём туловища назад из положения лёжа (ноги закреплены)); - упражнения на укрепление мышц плечевого пояса спины и рук (различные способы подтягивания на перекладине, подъем переворотом, выход силой).

**Тема 2.3.** Техника выполнения специальных физических упражнений. Теория: Повторение терминологии. Понятие усложненных акробатических упражнений: Практика: Освоение, отработка и закрепление техники выполнения усложненных акробатических упражнений: - кувырки вперёд без помощи рук, через правое и левое плечо; кувырки назад; кувырки вперёд через партнёра; кувырки назад через партнёра; боковой переворот; боковой переворот с выходом в стойку; кувырок назад с выходом в стойку; горизонтальный прыжок через препятствие с переходом в кувырок вперёд, с выходом в стойку; стойка на руках сгибание рук в стойке на руках; мостик.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** Демонстрировать правильное выполнение техники, знать элементы и приемы каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы, осваивать технику.

### **Раздел 3. Комбинационная техника Кёкусинкай Каратэ (22 часа)**

**Тема 3.1.** Определение и понятия комбинационной техники

Теория: Определение и понятия комбинационной техники Кёкусинкай Каратэ. Способы и приемы формирования комбинационной техники из ударов руками и ногами.

Практика: Изучение и отработка комбинационной техники каратэ: атака ударами рук с переходом на добивание ударом ноги, атака ногами в нижний уровень с переходом на завершение атаки ударами рук в средний уровень. Попеременные удары руками и ногами в нижний, средний и верхний уровень противника. Различные комбинации из ударов ногами. Связки из ударов руками.

**Тема 3.2.** Выполнение комбинационной техники каратэ на месте.

Теория: Теоретическая отработка атаки при помощи различных комбинаций. Практика: Изучение и отработка комбинационной техники каратэ: атака ударами рук с переходом на добивание ударом ноги, атака ногами в нижний уровень с переходом на завершение атаки ударами рук в средний уровень. Попеременные удары руками и ногами в нижний, средний и верхний уровень противника. Различные комбинации из ударов ногами. Связки из ударов руками на месте.

**Тема 3.3.** Выполнение комбинационной техники каратэ в движении с использованием базовых стоек (ренраку).

Практика: Изучение и отработка комбинационной техники каратэ: атака ударами рук с переходом на добивание ударом ноги, атака ногами в нижний уровень с переходом на завершение атаки ударами рук в средний уровень. Попеременные удары руками и ногами в нижний, средний и верхний уровень противника. Различные комбинации из ударов ногами. Связки из ударов руками в движении с использованием базовых стоек (ренраку).



**Тема 3.4.** Выполнение комбинационной техники в движении с использованием свободного передвижения (дзю камаэтэ дачи)

Практика: Изучение и отработка комбинационной техники каратэ: атака ударами рук с переходом на добивание ударом ноги, атака ногами в нижний уровень с переходом на завершение атаки ударами рук в средний уровень. Попеременные удары руками и ногами в нижний, средний и верхний уровень противника. Различные комбинации из ударов ногами. Связки из ударов руками в движении с использованием свободного передвижения (дзю камаэтэ дачи).

**Тема 3.5.** Отработка комбинационной техники при работе в парах (иппон-кумитэ, санбон-кумитэ).

Практика: Изучение и отработка комбинационной техники в форме иппон-кумитэ, санбон-кумитэ.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** овладение основами знаний и умений в области каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

#### **Раздел 4. Спарринговая техника Каратэ (24 часа)**

**Тема 4.1.** Принципы построения спортивных спаррингов

Теория: Принципы построения спортивных спаррингов. Определение и выбор тактики ведения спортивного боя.

**Тема 4.2.** Техника спарринга на один удар. Атака- защита-контратака.

Теория: Принципы построения спортивных спаррингов на один удар. Определение и выбор тактики ведения спортивного боя.

Практика: Техника выполнения спаррингов на один удар

**Тема 4.3.** Построение спаррингов с применением ударной техники рук.

Способы ухода от противника

Практика: Техника выполнения спаррингов с применением ударной техники рук. Способы ухода от противника.

**Тема 4.4.** Построение спаррингов с применением ударной техники ног.

Практика: Техника выполнения спаррингов с применением ударной техники ног.

**Тема 4.5.** Построение спаррингов с применением комбинационной техники

Каратэ Практика: Техника выполнения спаррингов с применением

Построение спаррингов с применением комбинационной техники Каратэ.

Построение спаррингов с применением ударной техники рук. Способы ухода

от противника. Способы блокировки и перехода в контратаку. Построение

спаррингов с применением ударной техники ног. Блокировка ударов ногами

с переходом в контратаку. Построение спаррингов с применением

комбинационной техники Каратэ.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** стремление к физическому развитию, интерес к занятиям каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** тестирование.

#### **Раздел 5. Диагностика. Соревновательная практика (4 часа)**

**Тема 5.1.** Участие в соревнованиях по общефизической подготовке, оговоренных спаррингах и свободных поединках

Теория: Правила участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований. Устный зачет

Практика: Участие в соревнованиях по общефизической подготовке, оговоренных спаррингах и свободных поединках.

**Тема 5.2.** Диагностика Практика: Технический зачет по курсу.

### **1.4.3. ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **Раздел 1. Введение в программу ( 2 часа)**

**Тема 1.1.** Введение в программу. Цели и задачи программы. Техника безопасности.

Теория: Цели и задачи программы. ТБ Теория: Цели и задачи программы. Разделы программы. Специфика занятий, участие в мероприятиях. Правила поведения. План эвакуации в случае ЧС. Действия при обнаружении в помещении предметов похожих на взрывное устройство. Техника безопасности на занятиях.

**Раздел 2. Изучение базовой техники 9кю (кихон-ваза) включает в себя (18 часов):**

**Тема 2.1.** Изучение базовых стойек - Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.

**Тема 2.2.** Изучение ударов руками - Сэйкен гяку-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан), Сэйкен аго-ути

**Тема 2.3.** Изучение блоков руками - Сэйкен тюдан ути-укэ, Сэйкен тюдан сото-укэ.

**Тема 2.4.** Изучение ударов ногами - Тюдан маэ-гэри туюку.

**Тема 2.5.** Изучение и отработка комбинаций - Санбон кумитэ, Рэнраку 1.

**Тема 2.6.** Изучение традиционных комплексов (ката) - Тайкёку сон ни.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** демонстрировать правильное выполнение техники.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** групповая работа.

**Раздел 3.Общая физическая подготовка включает в себя( 22 часа):**

**Тема 3.1.** Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе и т.д.

**Тема 3.2.** Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и тд.

**Тема 3.3.** Упражнение без предметов в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и тд.

**Тема 3.4.** Упражнения с предметами в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и тд.

**Тема 3.5.** Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке.

**Тема 3.6.** Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** самоконтроль.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) ( 24 часа):**

**Тема 4.1.** Растягивающие упражнения Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и тд.

**Тема 4.2.** Упражнения с элементами акробатики Различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо, рандат, сальто и т.д.

**Тема 4.3.** Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперед с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и т.д.

**Тема 4.4.** Твердая подготовка Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога.

**Тема 4.5.** Тренировка на снарядах Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами

**Тема 4.6.** Тренировка в парах Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.

#### **Раздел 5. Диагностика. Соревновательная практика( 4 часа)**

**Тема 5.1.** Участие в соревнованиях по общефизической подготовке, оговоренных спаррингах и свободных поединках Теория: Правила участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований. Устный зачет Практика: Участие в соревнованиях по общефизической подготовке, оговоренных спаррингах и свободных поединках.

**Тема 5.2.** Диагностика Практика: Технический зачет по курсу.

### **1.4.4. ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **Раздел 1. Введение:**

**Тема 1.1.** Введение в программу. Цели и задачи программы. Техника безопасности. Теория: Цели и задачи программы. ТБ Теория: Цели и задачи программы. Разделы программы. Специфика занятий, участие в мероприятиях. Правила поведения.

#### **Раздел 2.Изучение базовой техники 8кю (кихон-ваза) включает в себя:**

**Тема 2.1** Изучение базовых стоек - киха-дати, некоаси-дати.

**Тема 2.2.** Изучение ударов руками - Татэ-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан), дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сита-цуки.

**Тема 2.3.** Изучение блоков руками - Сэйкен моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкен тюдан ути-укэ/гёдан-барай.

**Тема 2.4.** Изучение ударов ногами - Дзёдан маэ-гэри туюоку

**Тема 2.5.** Изучение и отработка комбинаций - Рэнраку 2,3.

**Тема 2.6.** Изучение традиционных комплексов (ката) - Тайкёку сонно сан.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** укрепление психофизического здоровья каратистов.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** проверка результатов групповой работы.

**Раздел 3. Общая физическая подготовка включает в себя:**

**Тема 3.1.** Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе и т.д.

**Тема 3.2.** Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и т.д.

**Тема 3.3.** Упражнение без предметов в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и т.д.

**Тема 3.4.** Упражнения с предметами в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и т.д.

**Тема 3.5.** Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке.

**Тема 3.6.** Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний .

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** стремление к физическому развитию, интерес к занятиям каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** тестирование.

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП):**

**Тема 4.1.** Растягивающие упражнения Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и т.д.

**Тема 4.2.** Упражнения с элементами акробатики Различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо, рандат, сальто и т.д.

**Тема 4.3.** Страховка и самоконтроль при падениях. Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и т.д.

**Тема 4.4.** Твердая подготовка. Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога.

**Тема 4.5.** Тренировка на снарядах. Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами

**Тема 4.6.** Тренировка в парах. Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** освоить технику, развитие выносливости.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** показательные выступления.

## **Раздел 5. Диагностика. Соревновательная практика**

**Тема 5.1.** Участие в соревнованиях по общефизической подготовке, оговоренных спаррингах и свободных поединках Теория: Правила участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований. Устный зачет Практика: Участие в соревнованиях по общефизической подготовке, оговоренных спаррингах и свободных поединках.

**Тема 5.2.** Диагностика Практика: Технический зачет по курсу.

## 1.5. Планируемые результаты освоения программы

### **Образовательные (предметные):**

учащиеся будут знать:

#### *Знать*

- правила этикета додзэ, историю возникновения каратэ и особенности боевых искусств Японии;
- знать и соблюдать основные способы ведения здорового образа жизни;
- основные упражнения ОФП;
- базовую технику 9 кю и 8 кю.

#### *Уметь*

- владеть простыми приемами самообороны, иметь удовлетворительный уровень физической подготовки;
- владеть техникой 9 кю и 8 кю, участвовать в соревнованиях на уровне клуба.;
- владеть простыми приемами самообороны.

### **Личностные результаты**

- Развитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- развитие позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- развитие уважительного отношения к товарищам и к старшим;
- умение решать актуальные задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели;
- развитие интереса к занятиям каратэ.

### **Метапредметные результаты**

- Умение ставить цель собственной деятельности, сохранять заданную цель, в течение выполнения задания, создавать алгоритмы действий при решении поставленных задач;
- Развитие сформированных навыков учебной и познавательной деятельности; способность пользоваться речью при решении коммуникативных и познавательных задач в различных видах деятельности;
- Готовность к планированию, контролю и оценке собственных действий, понимание их успешности, причин неуспешности, коррекции собственных действий;
- Готовность к логическим действиям – анализу, сравнению, синтезу, обобщению, классификации;
- Развитие психических процессов обучающихся: памяти, мышления, внимания, пространственных и временных отношений.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

Начало и окончание учебных занятий для обучающихся

Название	Дата начала	Дата окончания
1 четверть	1.09.23	5.11.23
2 четверть	6.11.23	3.01.24
3 четверть	4.01.24	26.03.24
4 четверть	27.03.24	31.05.24
1 полугодие	1.09.23	3.01.24
2 полугодие	4.01.24	31.05.24

Начало и окончание каникул для обучающихся

Дата	Название
5.11.23 -- 13.11.23	Осенние каникулы
29.12.23 -- 9.01.24	Зимние каникулы
25.03.24 -- 2.04.24	Весенние каникулы
20.05.24 -- 31.08.24	Доп. летние каникулы
27.05.24 -- 31.08.24	Летние каникулы

Выходные дни:

Начало / Конец	Дней	Название
30 декабря — 7 января	9	Новогодние каникулы 2024
23 февраля — 25 февраля	3	День защитника Отечества
8 марта — 10 марта	3	Международный женский день
1 мая — 5 мая	5	День Труда
9 мая — 12 мая	4	День Победы
12 июня	1	День России
2 ноября — 4 ноября	3	День народного единства

Всего на весь период обучения, необходимых для освоения программы,  
– 288 ч.

Количество часов в год: 68/70 часов в год .

Срок освоения программы: 4 года

## 2.2. Условия реализации программы

### *Материально-технические условия реализации программы*

Материально-техническое обеспечение – спортивный зал, полужесткое покрытие (татами).

### *Материально-техническое обеспечение программы включает:*

1. Занятия проходят в форме бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.
2. Формы организации занятий:
  - групповые
  - индивидуальные
3. Методы, используемые на занятиях:
  - повторный,
  - соревновательный,
  - игровой.
4. Материально-технические средства:
  - гимнастические маты
  - канат,
  - перекладина,
  - скамейка,
  - утяжелители,
  - гантели,
  - штанга,
  - резиновые эспандеры,
  - боксёрские лапы,
  - мешки,
  - перчатки,
  - макивары.

**Информационное обеспечение** видео-записи показательных выступлений по Кёкусинкай каратэ ведущих спортсменов, соревнований (видеопросмотры и посещение в качестве зрителей) и проч. интернет источники, необходимые для демонстрации определенных содержательных блоков программы.

### **Кадровое обеспечение**

Для успешной реализации программы «Кёкусинкай каратэ» с учащимися занимается педагог, имеющий педагогическое образование со специализацией в области физкультуры.



## 2.3. Формы аттестации

Руководитель объединения является главным экспертом в оценке личностного и творческого роста учащихся.

**Основными показателями выполнения программных требований** по уровню подготовленности воспитанников являются:

- овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом подготовки;
- выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

### **Способы проверки результатов:**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);

### **Итоговый контроль:**

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;

### **Для успешной реализации данной программы необходимо:**

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, малые мячи, скакалки.

№	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Входной	Анкеты, педагогические тесты	Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. 3. Начало обучения с более высокого уровня.
2	Текущий	Педагогический	Контроль за ходом обучения,	Коррекция

	й	ие тесты, фронт. опросы, наблюдения ...	получение оперативной информации о соответствии знаний обучаемых планируемым эталонам усвоения.	процесса усвоения знаний, умений, навыков
3	Тематический	Практические работы, творческие проекты, педагогические тесты.	1. Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3. Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
4	Итоговый	Зачеты, педагогические тесты, соревнования, показательные выступления	1. Оценка знаний учащихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки учащихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	Оценка уровня подготовки.

## 2.4. Контрольно - оценочные материалы

Диагностика проводится в начале и в конце каждого года обучения по направлениям:

1. Уровень освоения ДОО
2. Личностное развитие учащихся
3. Реализация творческого потенциала учащихся

Для оценивания образовательных результатов, учащихся используются опросы, анкеты, тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития учащихся в каратэ.

Мониторинг результатов обучения включает в себя 2 основных блока оцениваемых параметров

- Теоретическую подготовку
- Практическую подготовку

По окончании программы проводится итоговая оценка уровня освоения программы в целом. Мониторинг личностных и метапредметных результатов освоения программы проводится по окончании образовательной программы с учетом всей промежуточной диагностики.

Виды диагностики

- наблюдение;
- практический зачет;
- технический зачет;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления.

Этапы диагностики

- Первоначальная диагностика проводится с каждым учащимся на первых занятиях каждого учебного года. Она призвана выявить уровень развития физических способностей и обеспечить выбор оптимального содержания, методики преподавания.
- Текущая диагностика осуществляется методом наблюдения на каждом занятии. Зачеты по теоретическому и практическому курсу по каждой пройденной теме проводятся 2 раза в год, декабрь и май, результаты фиксируются в ведомости (Приложение 1)
- Промежуточная диагностика осуществляется в форме: – соревнований, спарринговых боев, показательных выступлений (в течение года); – мониторинга предметных результатов.
- Итоговая диагностика осуществляется в конце последнего года обучения. Это итоговый зачет, на котором оценка ставится с учетом результатов промежуточной диагностики и выявляется динамика уровней обученности и уровень сформированности личностных и метапредметных УУД.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- анализ работы педагога составляется в конце каждого учебного года;

- видеозаписи показательных выступлений учащихся на мероприятиях учреждения, района, города и прочих;
- диплом и грамоты участника соревнований различного уровня;
- журнал посещаемости ведется педагогом на каждом занятии;
- методические разработки по формам мониторинга (тесты для диагностик по темам программы и проч.);
- фотосъемка ведется на мероприятиях различного уровня;

Очень важным методом оценки достижений занимающихся является метод педагогического наблюдения, проводимый педагогом на практических занятиях. Мониторинг предметных результатов проводится на основе результатов устного опроса и письменного тестирования по основным разделам программы.

## 2.5. Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел программы	Формы проведения занятия	Методы и приемы организации	Дидактический материал, оснащение занятий
1.	Каратэ как система физического воспитания. Техника безопасности.	Беседа, показ видеоматериалов	Словесный, наглядный	Раздаточный наглядный материал
2.	Изучение основ каратэ	Беседы, наглядная и практическая	Словесный, наглядный, игровой, демонстративный	Раздаточный наглядный материал
3.	Общая физическая подготовка	Беседы, наглядная и практическая	Словесный, наглядный, игровой, демонстративный	Стенд
4.	Специальная физическая подготовка	Беседы, наглядная и практическая	Словесный, наглядный, игровой, демонстративный	Стенд
5.	Теоретическая подготовка: правила ведения боя, этикет, знание традиций	Беседа	Словесный, наглядный, демонстративный	Раздаточный наглядный материал
6.	Участие в показательных выступлениях, соревнованиях	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, демонстративный	Стенд

Одним из условий эффективности образовательной деятельности являются материально – технические условия:

- для занятий необходимо иметь спортивный зал;
- мягкий спортивный зал, оснащённый специальным оборудованием для выполнения специализированных физических упражнений и отработки приемов каратэ;
- место проведения занятий должно быть хорошо освещено;
- помещение должно быть хорошо проветриваемым;
- пол в помещении должен иметь ровное деревянное или специальное покрытие.

## 2.6. Воспитательный компонент

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

**Задачи воспитания:** усвоение знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений в жизни, практической деятельности.

### **Средства и методы воспитания**

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей нравственной опорой.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

**Условия воспитания:**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в

соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения(таблица).

Таблица

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Открытие школьной спартакиады. Осенний День Здоровья	сентябрь	Спортивный конкурс «Веселые старты»	Оценочный лист Фотоотчет
2.	Президентские состязания по ОФП	октябрь	Соревнования	Итоговая информация
3.	Мероприятия месячника гражданского и патриотического воспитания: военно-патриотическая игра «Зарница», «Веселые старты», фестиваль патриотической песни, акция по поздравлению пап и дедушек, мальчиков, конкурс рисунков, Уроки мужества.	февраль	Спортивный конкурс «Веселые старты», показательные выступления	Оценочный лист Фотоотчет
4.	Спортивно патриотический конкурс «А ну ка парни», посвященного Дню защитника Отечества	февраль	Соревнования	Оценочный лист Фотоотчет
5.	Мероприятия	май	Спортивные	Оценочный лист

	<p>месячника ЗОЖ «Здоровое поколение».  Закрытие школьной спартакиады. Весенний День здоровья. Акция "Школа против курения".</p>		<p>показательные выступления,  классные встречи</p>	<p>Фотоотчет  Видеоотчет</p>
--	--	--	---	----------------------------------



## 2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога

1. Матвеев Л. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977г.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – Москва. Астрель. 2006г.
3. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. – « Урал пресс». Пермь 1993г.
4. Платонов В. Теория спорта: Учебник для студентов институтов физической культуры. – Киев. Высшая школа. 1987г.
5. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Кёкусинкай боевое каратэ - Москва: ОРБИТА-М 2000г.
6. Танюшкин. А., Фомин. В. Ката Кёкусинкай применение в
7. самообороне. Москва: ОРБИТА-М 2003 г.
8. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Технические нормативы Кёкусин ИФК. – Москва: ОРБИТА-М 2008 г.
9. Сагат Ной Коклам Основы тайландского бокса. – Ростов-на-Дону «Феникс» 2003г.
- 10.Филин В.Теория и методика юношеского спорта. – М.:ФиС.1987.

### Для детей и родителей:

1. Ояма Масутацу «Ояма каратэ для детей» - М.: Ташкент: ТПО Арт интернейшнл, 2015
2. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Технические нормативы Кёкусин ИФК. – Москва: ОРБИТА-М 2008 г.
3. Методичка техническая программа по каратэ «Кёкусенкай» - город Пермь., 2019 год.

### Список интернет-ресурсов:

1. Российский Союз Каратэ Киокусинкай [www.kyokushinkarate.ru](http://www.kyokushinkarate.ru)
2. Международный союз боевого каратэ [www.koicombat.org](http://www.koicombat.org)
3. Интернет-журнал о Киокусинкай каратэ [www.atemi.org.ru](http://www.atemi.org.ru)
4. <https://www.youtube.com>