

Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №62»

Принята на заседании
педагогического совета
от «23» мая 2024 г.
Протокол №11

Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №62»
О.А. Шишкова
Приказ от «24» мая 2024 г.
№ 402
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ»
(стартовый, базовый, углубленный уровни)

Возраст обучающихся-7-16 лет
Срок реализации - 5 лет

Автор-составитель:
Алтухов Андрей Валерьевич
педагог дополнительного
образования

Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ.....	6
1.3. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ.....	11
1.4. УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ.....	21
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	27
2.2. Оценочные материалы.....	27
2.3. Формы выявления и оценки образовательных результатов.....	27
2.4. Формы промежуточной аттестации.....	28
2.5. Методическое обеспечение программы.....	28
2.6. Условия реализации программы.....	30
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	32
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	33
4.1. Список рекомендованной литературы педагогам.....	33
4.2. Список рекомендованной литературы учащимся	33
4.3. Список рекомендованной литературы родителям	33
5. Приложение.....	35

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами в сфере дополнительного образования.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. №2;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №62» (приказ комитета образования г. Курска от 10.06.2021 г. №250);
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (приказ от 10.03.2023 г. №170).

Направленность программы. Программа «Какратэ Киокушинкай» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы.

В настоящее время существует ряд стилей каратэ, одним из которых является киокушинкай, получивший широкое распространение и признание во всем мире. Каратэ киокушинкай входит в Государственный реестр видов спорта Министерства спорта России; результаты освоения стиля киокушинкай поддерживаются присвоением спортивных разрядов и званий.

Учащиеся приобретают знания в области боевого искусства каратэ, осваивают приёмы каратэ, эффективную систему самообороны, обеспечивающую успешную защиту от вооруженного или невооруженного противника.

При реализации программы применяется лично ориентированный подход к освоению учащимися теории и практики учебного материала. Он включает в себя: диагностику первичных возможностей учащихся, дифференцирование способов организации учебной деятельности (по степени самостоятельности, скорости выполнения заданий, характеру помощи в освоении учебного материала и др.), дифференцирование теоретического материала и практических заданий

по уровню сложности в соответствии с выявленными возможностями и уровнем готовности учащихся к обучению.

Отличительные особенности программы.

Материал программы базируется на необходимости духовного становления и активного физического развития детей и подростков в современных условиях.

Важной частью процесса обучения является участие в соревнованиях по Каратэ Киокушинкай. Это учит учащихся преодолевать болевые ощущения, усталость, неуверенность; позволяет пережить ситуацию успеха, повысить самооценку, добиться желаемых спортивных результатов. Программный материал учитывает необходимость психологической подготовки учащихся к соревнованиям, которая формирует положительную мотивацию, проявляет чувство собственного достоинства и уверенность в своих силах, снимает чувство страха, неуверенности перед соперником, укрепляет волю.

Освоение теории и практики программного материала улучшает общие и специальные физические показатели учащихся, раскрывает и усиливает их интеллектуальные и мыслительные способности; вооружает значительным объемом специальных знаний и тактико-технических действий; обеспечивает последовательность и непрерывность целостного процесса духовного и физического становления юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства; формирует и воспитывает духовно-нравственные и личностные качества: любознательность, познавательную активность, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, выдержка, работоспособность, аккуратность, честность, скромность, дружелюбие, стремление к взаимопомощи, силу воли, способность к самодисциплине и самоконтролю, основы здорового образа жизни, патриотические представления.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке на основе технической программы Международной Организации Киокусинкай (ИКО), научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Программа разработана на основе технических требований на ученические пояса (кю) Киокушинкай Карате и включает в себя подбор упражнений для формирования и улучшения физических показателей по интенсивности, энергоёмкости, координационной сложности и психической напряженности в соответствии с сенситивными периодами развития детей и подростков, а также широкое привлечение упражнений из сопутствующих видов спорта.

Упражнения по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП, СФП) выделены в отдельные разделы учебно-тематического планирования программы, но отрабатываются на каждом занятии в зависимости от нагрузки. Занятия ОФП укрепляют здоровье, улучшают общее физическое развитие, развивают и укрепляют костно-мышечную систему, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают основные физические качества и показатели учащихся. Содержание СФП составляют упражнения на развитие силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости, равновесия. В основу упражнений СФП положены технические действия, поэтому большая часть упражнений сопряжена с тренировочными движениями каратэ. Полученные на занятиях навыки ведения боя, скорость реакций, гибкость, ловкость, мышечная сила каратэ могут быть применены учащимися в других видах спорта, быту, в сложных конфликтных ситуациях. При этом программа «Каратэ Киокушинкай» предусматривает поэтапное развитие необходимых способностей, двигательных и координационных качеств, черт характера и свойств личности.

Физическая и специальная подготовка основана на последовательном освоении значительного числа приемов из арсенала техники каратэ с постепенным усложнением в отличие от только спортивного подхода, когда доводится до совершенства небольшой спектр движений и приемов, наиболее результативных в спортивном поединке.

Программа содержит научнообоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Учебный материал программы не разделяется на теорию и практику. В процессе занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы.

Уровни программы, условия зачисления на каждый уровень.

Программа «Каратэ Киокушинкай» имеет три уровня обучения: первый год относится к стартовому уровню, второй, третий, четвертый годы – к базовому уровню, 5 год – к углубленному уровню.

На первый год обучения принимаются все желающие без ограничений. Дополнительное зачисление на следующие годы обучения может осуществляться через результаты мониторинга предыдущего года обучения: необходимое наличие знаний и умений в области каратэ, единоборств, степень предварительной подготовки, уровень проявления компетенций. Наличие способностей, уровень мотивации (высокий, достаточный), личностные качества выявляется через собеседование, опрос, анкетирование.

Наполняемость учебных групп: первый год – 15 учащихся, второй год – 12-15 учащихся, третий и последующие – 10-12 учащихся.

Объём и срок освоения программы.

Программа «Каратэ Киокушинкай» рассчитана на пять лет обучения. Количество часов первого года обучения – 108 часов.

Количество часов второго, третьего, четвертого и пятого года обучения – 216 часов.

Общее количество часов всего курса обучения: $216 \times 5 = 972$ часов.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся.

Учащиеся младшего школьного возраста (7-10 лет). Признаком возраста является начало школьной жизни, появление социального статуса школьника. Социальная ситуация развития характеризуется переходом от свободного существования к обязательной, общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Ведущей становится учебная деятельность. Появляется произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия, чувство компетентности. Самооценка адекватная, появляется обобщение переживаний и осознание чувств.

Учащиеся подросткового возраста (11-15 лет). Признаком возраста является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка.

Учащиеся юношеского возраста (16-18 лет). Признаком этого возраста является переход к самостоятельной взрослой жизни, стабилизация личности. Социальная ситуация развития характеризуется первоначальным выбором жизненного пути. Главной направленностью жизнедеятельности является учебно-профессиональная деятельность. Возраст характеризуется дифференциацией способностей, ориентацией на будущее, нравственной устойчивостью поведения, развитием формально-логического и операционального мышления. Совершенствуются анализ, синтез мышления, способность к обобщению и абстрагированию. Эмоциональная восприимчивость сочетается с категоричностью оценок.

Режим занятий. Занятия первого года обучения проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, всего 3 часа в неделю. Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Занятия 2, 3, 4, 5 года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Продолжительность одного академического часа – 40 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая, в разновозрастных учебных группах с постоянным составом учащихся. (группы формируются по возрастному принципу: 8-10 лет, 11-15, 15-18 лет).

Особенности организации образовательного процесса – традиционная в рамках учреждения.

Программа адаптирована для реализации в условиях электронного обучения с применением дистанционных технологий обучения и включает работу в социальной сети ВКонтакте; на

кроссплатформенной системе с функциями VoIP, позволяющей обмениваться текстовыми, голосовыми и видеосообщениями, стикерами и фотографиями, файлами разных форматов Телеграм; мессенджере Mail.Ru Агент с поддержкой IP-телефонии, видеозвонков, отправкой SMS; офлайн-консультации в режиме электронной переписки; транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

1.2. СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1.2.1. Цель программы.

Формирование устойчивого познавательно-деятельностного интереса к каратэ как виду спорта на основе развития духовно-нравственного и физического потенциала учащихся.

1.2.2. Задачи программы.

Образовательно-предметные задачи:

- знакомить с историей развития Каратэ Киокусинкай как вида спорта;
- формировать этику поведения в спортивном зале, на татами;
- знакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- учить правилам техники безопасности;
- формировать специальные практические умения и навыки каратэ для самостоятельной тренировки;
- формировать индивидуальную тактику ведения боя;
- учить основам правил соревнований по киокусинкай;
- знакомить с основами техники киокусинкай;
- учить способам закаливания;
- формировать основы профилактики травматизма в каратэ;
- учить соблюдать режим занятий, личную гигиену, правильное питание, здоровый образ жизни.

Компетентностные задачи:

- учить формулированию и определению цели учебной деятельности;
- учить планированию действий и работе по плану;
- учить основам рефлексии;
- учить основам ориентирования в источниках информации;
- учить поиску и применению новой информации;
- учить формулировать и последовательно излагать свои мысли;
- воспитывать адекватное восприятие мнений других людей.

Личностные задачи:

- развивать любознательность и познавательный интерес;
- развивать фантазию, воображение;
- формировать основы здорового образа жизни;
- воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- развивать внимание, наблюдательность, зрительную память;
- развивать наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- развивать координацию движений, точность глазомера;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- воспитывать стремление к достижению ситуации успеха;
- воспитывать основы духовно-нравственных ценностей.

1.2.3. Учебный план

Первый год обучения

Таблица 1

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	1	1		Викторина
2	Теоретическая подготовка	2	1	1	Опрос, самостоятельная работа
3	Общая физическая подготовка	28	3	25	Комплекс упражнений
4	Специальная физическая подготовка	15	2	13	Опрос, самостоятельная работа
5	Техническо-тактическая подготовка	48	7	41	Спортивные поединки
6	Промежуточная аттестация	2	-	2	Контрольные нормативы
7	Участие в спортивных мероприятиях	3	-	3	Наблюдение
8	Повторение	9	1	8	Опрос, спортивные поединки
ИТОГО		108	15	93	

1.2.4. Содержание учебного плана

1. Введение в программу (1)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Введение в программу первого года обучения. Организация учебной работы, расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. Травмы и их предупреждение. Правила поведения в зале.

Входная диагностика (теория).

Беседы: «История каратэ», «Гигиена спортсмена и здоровый образ жизни», «Травмоопасные факторы».

Практика.

Выполнение упражнений ОФП.

Входная диагностика (опрос, упражнения ОФП).

Игра «Корона» (на тренировку осанки, выполнение поклона).

Оборудование и оснащение: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический. Ноутбук.

2. Теоретическая подготовка (2)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Краткая история киокусинкай. Этикет додзэ. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Понятие здорового образа жизни. Значение

и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Питание при занятиях спортом. Влияние занятий Каратэ Киокушинкай на телосложение человека. Самоконтроль своего состояния во время и после занятия. Ознакомление с правилами проведения соревнований по Каратэ Киокушинкай.

Практика. Приемы складывания кимоно и завязывания пояса. Изучение правил спортивного каратэ.

Оборудование и оснащение: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический. Ноутбук.

3. Общая физическая подготовка (28)

Упражнения ОФП являются обязательной частью каждого занятия. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от возраста и уровня физического развития учащихся.

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Система упражнений общей физической подготовки. Упражнения для развития различных групп мышц. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Практика. Строевые упражнения на месте, в движении; перестроения. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и показателей. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Подвижные игры, эстафеты на основе общеразвивающих упражнений.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

4. Специальная физическая подготовка (15)

Упражнения СФП являются обязательной частью каждого занятия. Подбор, сочетания упражнений должны содействовать не только физическому развитию, но и овладению техническими действиями каратэ киокусинкай.

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Изучение техники упражнений. Отработка правильного исполнения упражнений. Изучение правил спортивного каратэ, рукопашного боя, борьбы. Изучение правил проведения соревнований по Каратэ Киокушинкай.

Практика. Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на «дорожках». Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Растягивающие упражнения: разнообразные махи ногами, шпагаты, растяжка в парах, упражнения на гибкость и др. Упражнения с элементами акробатики: различные перекаты, кувырки, перевороты, стойка на руках и др.

Страховка и самоконтроль при падениях. Падение вперед с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и др. Твердая подготовка. Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога.

Тренировка на снарядах: упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами.

Тренировка в парах: отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освободиться от них. Игры на формирование

умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигнуть. Салочки с использованием поясов.

Парные упражнения. Ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях), при удержании партнером за ноги. Простейшие перемещения типа «зеркало». Переноска партнера различными способами.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, жгуты, лапы боксерские, макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами.

5. Техническо-тактическая подготовка (48)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Изучение стоек, перемещений и поворотов. Выполнение одиночных ударов руками и ногами на месте и в перемещениях в базовых стойках. Выполнение комбинаций ударов руками и ногами в различных сочетаниях на месте и в перемещениях. Выполнение защитных действий руками и ногами на месте и в перемещениях, без партнёра и с партнёром. Выполнение защитно-контратакующих комбинаций на месте и в перемещениях, без партнёра и с партнёром. Изучение и отработка технических комплексов (ката). Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Практика. Отработка техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях;

- боковые удары и удары снизу, на средней, ближней дистанциях;
- удар коленом на месте и в передвижении;
- бой с тенью;
- формальные упражнения, в парах, на снарядах; защита блоками и перемещениями.

Обучение и совершенствование техники и тактики защиты, атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых ударов и ударов снизу, ударов на средней и ближней дистанциях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.

Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Оборудование и оснащение: татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

6. Промежуточная аттестация (2)

Формы работы на занятиях: спарринги, сдача нормативов.

Практическая работа

Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ (Приложение 6).

Оборудование и оснащение: татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

7. Участие в спортивных мероприятиях (3)

Формы работы на занятиях: соревнования, лекция, беседа.

Теория. Правила участия в соревнованиях.

Беседы: «Правила соревнований».

Практика.

Проведение соревнований между учащимися объединения. Участие в соревнованиях.

Оборудование и оснащение: татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

Повторение (9)

Формы работы на занятиях: соревнования, тестирование, практическая работа, игра.

Теория. Что такое ОФП, СФП, ТПП.

Беседы: «Правила соревнований».

Практика.

Закрепление изученной теории каратэ.

Отработка приемов, стоек, блоков. Подведение итогов обучения за год. Самостоятельные задания на летний период.

Спортивные игры.

Оборудование и оснащение: макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления, шведская стенка, татами. Защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки.

1.2.5. Планируемые результаты обучения на стартовом уровне

Образовательно-предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- историю развития каратэ киокусинкай как вида спорта;
- этику поведения в спортивном зале, на татами;
- основы анатомии и физиологии человека;
- основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;

- правила техники безопасности;
- правила самостоятельной тренировки;
- основы спортивной тактики, техники, правила каратэ;
- способы закаливания;
- основы профилактики травматизма в каратэ;
- режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- основы техники единоборств;
- основы тактики по виду спорта киокусинкай;
- формы взаимоотношений в коллективе со сверстниками.

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;

- демонстрировать основные устойчивые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание);

- применять основы спортивной тактики, техники, правил каратэ;
- использовать тактические приемы каратэ киокусинкай;
- использовать знания основ анатомии и физиологии человека для самоотработки;
- самостоятельно тренироваться;
- соблюдать этику поведения в спортивном зале, на татами;
- выполнять профилактику травматизма в каратэ;
- соблюдать режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни, закаливания.

Компетентностные результаты

Учащиеся приобретут следующие компетенции:

- формулирование и определение цели учебной деятельности;
- планирование действий и работа по плану;
- основы рефлексии;
- ориентирование в источниках информации;
- поиск и применение новой информации;
- последовательное изложение мыслей в обсуждениях;
- адекватное восприятие мнений других людей.

Личностные результаты

Учащимися будут проявлены:

- любознательность и познавательный интерес;
- фантазия, воображение;
- понимание основ здорового образа жизни;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- внимание, наблюдательность, зрительная память;
- наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- улучшенная координация движений, точность глазомера;
- дисциплинированность, ответственность;
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- стремление к достижению и переживанию ситуации успеха;
- понимание духовно-нравственных ценностей.

1.2.6. Оценка результатов обучения на стартовом уровне

Для оценки результатов обучения на стартовом уровне применяется комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия: мониторинг результатов обучения по программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка) (Приложение 3); мониторинг уровня проявления компетенций (Приложение 4), мониторинг уровня проявления личностных качеств (Приложение 5), сводную карту педагогического мониторинга (Приложение 6).

Результатом обучения на стартовом уровне является освоение учащимися программы и переход на базовый уровень не менее 25% учащихся, освоивших программу.

1.3. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

Второй, третий, четвертый годы обучения

1.3.1. Цель программы.

Оптимальное комплексное развитие общеинтеллектуальных способностей, психофизических показателей и морально-этических представлений учащихся через овладение искусством Каратэ Киокушинкай.

1.3.2. Задачи программы.

Образовательно-предметные задачи:

- знакомить с именами и достижениями выдающихся спортсменов, тренеров каратэ прошлого и настоящего;
- расширять знания об анатомии и физиологии человека;
- учить основам идеомоторной тренировки;
- формировать основы индивидуальной стратегии и тактики ведения боя;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- формировать специальные практические умения и навыки каратэ для самостоятельной тренировки;
- учить приемам страховки и само страховки;
- учить правилам подготовки к соревнованиям;
- учить правилам проведения соревнований.

Компетентностные задачи:

- учить самостоятельному целеполаганию;
- учить самостоятельному планированию и работе по плану;
- учить рефлексии, самоанализу, самоконтролю;
- учить пользоваться информационными и справочными материалами, специальной литературой;
- учить ориентироваться в новой системе знаний;

- учить продуктивному сотрудничеству в коллективе;
- учить обоснованно излагать свою позицию, мнение;
- учить согласовывать свои интересы с интересами других людей.

Личностные задачи:

- развивать способность к самоконтролю и объективной самооценке;
- развивать воображение, познавательную активность;
- развивать направленное внимание, сосредоточенность;
- развивать ассоциативно-образное и аналитическое мышление;
- развивать и укреплять, мышечную память, точность движений и глазомера;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, скромность;
- поддерживать достижение ситуации личного и коллективного успеха;
- воспитывать дружелюбность, тактичность, доброжелательность;
- поддерживать и углублять интерес к физкультуре и спорту;
- воспитывать ценностные ориентиры и положительные социальные установки;
- воспитывать потребность в творческом самовыражении.

1.3.3. Учебный план

Второй год обучения

Таблица 2

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2		Викторина
2	Теоретическая подготовка	4	3	1	Опрос
3	Общая физическая подготовка	36	2	34	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	66	4	62	Сдача нормативов
5	Техническо-тактическая подготовка	78	13	65	Спортивные поединки
6	Промежуточная аттестация	4		4	Сдача нормативов
7	Участие в спортивных мероприятиях	8		8	Соревнование, поединки
8	Повторение	18	2	16	
	ИТОГО	216	26	190	

1.3.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение в программу (2)

Формы работы на занятиях: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Теория. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Травмы и их предупреждение. Введение в программу второго года обучения. Организация учебной работы, расписание. Правила поведения в спортивном зале.

Входная диагностика: опрос, упражнения ОФП.

Практика. Выполнение упражнений ОФП.

Беседы: «Физиологии и анатомии человека», «Гигиена спортсмена».

Оборудование и инвентарь: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический, ноутбук.

2. Теоретическая подготовка (4)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, тренировка.

Теория. Основы совершенствования спортивного мастерства: анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности.

Основы методики тренировки: характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия; особенности развития и поддержания общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей.

Практика. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности учащихся.

Оборудование и оснащение: скакалка, гантели, секундомер, мат гимнастический, ноутбук.

3. Общая физическая подготовка (36)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование учащихся: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития.

Практика. Упражнения с весом собственного тела.

Упражнения в парах.

Упражнения с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями).

Легкоатлетические упражнения.

Прыжки со скакалкой.

Спортивные и подвижные игры.

Акробатические упражнения.

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Спортивные игры.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

4. Специальная физическая подготовка (66)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры, тренировка.

Теория. Методики развития основных физических качеств: силы, скорости, координации движений.

Практика. Упражнения для развития силовых и скоростных способностей. Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие координационных способностей.

Специальные подвижные игры.

Беседа: Специальные физические качества спортсмена-каратиста.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, турник навесной на гимнастическую стенку, жгуты, лапы боксерские, макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами.

5. Техническо-тактическая подготовка (78)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм. Эффективные компоненты для формирования особой бойцовой психики.

Теория. Основные базовые комплексы и отдельные технические элементы. Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности. Приемы ведения поединков. Изучение и анализ приемов.

Практика. Вариативность тактических действий: тактика ведения боя с более высоким или более низким противником; тактика ведения боя с более тяжелым или более легким противником.

Отработка техники на предельных скоростях. Базовые и боевые стойки. Повороты на 90, 180, 270, 360° в стойках. Прямолинейные перемещения. Ударная техника: удары руками, удары ногами. Защитная техника. Работа в парах. Работа в парах с распределением ролей. Работа в парах с инвентарем.

Упражнения: удары руками рубящие, блоки круговые, удары ногами восходящие, ката базовое, удары руками обратной стороны кулака, блоки перекрестные рукам, удары ногами, ката усложненные, удары рубящие ребром ладони, блоки основанием ладони, удары ногами круговые, нисходящие удары ногам, базовая техника боя.

Беседы: Способы организации самоподготовки по отработке техники каратэ без партнёра и с партнёром на месте и в движении. Терминология каратэ. Принципы исполнения техники каратэ. Правила использования спортивного инвентаря для отработки ударов (макивары, лапы, мешки).

Оборудование и оснащение: макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки, щиты и лапы для отработки ударов, татами, ноутбук.

6. Промежуточная аттестация (4)

Формы работы на занятиях: спарринги, тренировка, сдача нормативов.

Практика. Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ.

Анализ успехов и недостатков технико-тактической подготовки.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

Татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

Контрольное тестирование и аттестация. Оценка сформированности универсальных учебных действий. Оценка качества учебно-тренировочной работы. Анализ успехов и недостатков технико-тактической подготовки. Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ.

7. Участие в спортивных мероприятиях (8)

Формы работы на занятиях: соревнования

Теория. Базовые аспекты судейства в спортивном каратэ. Положение о соревнованиях. Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Судейская бригада. Права и обязанности судей.

Беседы: «Правила соревнований».

Практика. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания. Порядок подачи протестов. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд.

Поведение участников на соревнованиях. Ритуалы и приветствия. Этика поведения учащихся на соревнованиях.

Оборудование и оснащение: татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

8. Повторение (18)

Формы работы на занятиях: соревнования, тестирование, практическая работа, игра.

Теория. Что такое ОФП, СФП, ТТП.

Беседы: «Правила соревнований».

Практическая работа

Закрепление изученной теории каратэ.

Отработка приемов, стоек, блоков. Подведение итогов обучения за год. Самостоятельные задания на летний период. Показательные выступления.

Спортивные игры.

Оборудование и оснащение: макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления, шведская стенка, боксерские мешки, груши (30-45 кг), татами. Защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки. Ноутбук

1.3.5. Учебный план

Третий год обучения

Таблица 3

п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Форма аттестации и отслеживания результатов
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2		Викторина
2	Теоретическая подготовка	4	3	1	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	30	2	28	Контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка	68	4	64	Контрольные упражнения, опрос
5	Техническо-тактическая подготовка	80	15	65	Спортивные поединки
6	Контрольные мероприятия.	4		4	Сдача нормативов
7	Участие в спортивных мероприятиях	10		10	Соревнования
8	Повторение	18	2	16	Спортивные игры
	ИТОГО	216	28	188	

1.3.6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение в программу (2)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Травмы и их предупреждение. Введение в программу третьего года обучения. Организация учебной работы, расписание. Правила поведения в спортивном зале. Правила аттестации.

Входная диагностика: опрос, упражнения ОФП.

Беседы: «Физиологии и анатомии человека», «Гигиена спортсмена».

Оборудование и оснащение: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический, ноутбук.

2. Теоретическая подготовка (4)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, тренировка.

Теория. Методы и средства совершенствования технического мастерства и двигательных способностей. Анализ спортивной деятельности. Основные аспекты спортивной тренировки. Методы контроля физического здоровья. Восстановительные средства и мероприятия.

Оборудование и оснащение: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический, ноутбук.

3. Общая физическая подготовка (30)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Средства и упражнения ОФП. Подбор, содержание и дозировка упражнений.

Практика. Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц рук. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Подвижные игры на развитие равновесия, координацию движений, реакцию, силовую выносливость.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

4. Специальная физическая подготовка (68)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Методики развития основных физических качеств: силы, скорости, координации движений.

Практика. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений. Упражнения на развитие чувства времени. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координационных способностей. Акробатические упражнения. Специальные подвижные игры: «Коридор препятствий», «Рэгби», «Бой с несколькими».

Оборудование и оснащение: мячи набивные, турник навесной на гимнастическую стенку, жгуты, лапы боксерские, макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами.

5. Техническо-тактическая подготовка (80)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Методики развития волевых качеств, целеустремленности, решительности, силы воли, способности преодолевать трудности.

Практика. Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, максимального силового усилия). Упражнения на преодоление утомления. Упражнения на преодоление необычных трудностей. Изучение базовых и боевых стоек. Изучение прямолинейных перемещений. Разучивание ударов: прямые и круговые удары руками, удары руками сериями, прямые и круговые удары ногами. Разучивание защитной техники: блоки руками и ногами, блоки в различных перемещениях. Комбинации ударов. Изучение базовых ката. Работа в парах. Бои наработку «чувства времени». Бои с решением конкретных тактических задач.

Упражнения: базовые стойки в форме ура, тамэшивари (укрепление ударных частей тела), удары руками рубящие, блоки открытой рукой, удары ногами прямые восходящие, удары локтем, блоки скрестные, прямые удары пяткой, ката базовое в обратном исполнении, удары ногой круговые обратные, удары в прыжке, ката усложненное в обратном исполнении, комбинации базовых связок, отработка судейских жестов.

Оборудование и оснащение: макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки, щиты и лапы для отработки ударов, татами, ноутбук.

6. Контрольные мероприятия (4)

Формы работы на занятиях: спарринги, практика

Практика. Контрольное тестирование и аттестация. Оценка сформированности универсальных учебных действий. Оценка качества учебно-тренировочной работы. Анализ успехов и недостатков технико-тактической подготовки. Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический, татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

7. Участие в спортивных мероприятиях (10)

Формы работы на занятиях: соревнования

Теория. Базовые аспекты судейства в спортивном каратэ. Положение о соревнованиях. Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов. Поведение участников на соревнованиях. Этика, ритуалы и приветствия.

Практика. Проведение соревнований между учащимися объединения. Участие в соревнованиях разных уровней в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Оборудование и оснащение: татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

8. Повторение (18)

Формы работы на занятиях: соревнования, тестирование, практическая работа, игра.

Закрепление теории и практики каратэ киокусинкай. Подведение итогов освоения программы. Награждение, поощрение учащихся.

Спортивные игры.

Оборудование и оснащение: макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления, шведская стенка, боксерские мешки, груши (30-45 кг), татами. Защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки. Ноутбук

1.3.7. Учебный план

Четвёртый год обучения

Таблица 4

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Форма аттестации и отслеживания результатов
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2		Викторина
2	Теоретическая подготовка	4	3	1	Опрос, тестирование
3	Общая физическая подготовка	24	2	22	Контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка	68	4	64	Сдача нормативов
5	Техническо-тактическая подготовка	86	12	77	Поединки
6	Контрольные мероприятия.	4	-	4	Сдача нормативов
7	Участие в спортивных мероприятиях	10	-	10	Соревнование

8	Повторение	18	2	16	
	ИТОГО	216	25	191	

1.3.8. Содержание учебного плана

2. Введение в программу (2)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Травмы и их предупреждение. Введение в программу четвёртого года обучения. Организация учебной работы, расписание. Правила поведения в спортивном зале. Правила аттестации.

Входная диагностика: опрос, упражнения ОФП.

Практика. Выполнение упражнений ОФП.

Беседы: «Физиологии и анатомии человека», «Личная гигиена спортсмена».

Оборудование и оснащение: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический, ноутбук.

2. Теоретическая подготовка (4)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа.

Теория. Методы и средства совершенствования технического мастерства и двигательных способностей. Анализ спортивной деятельности. Основные аспекты спортивной тренировки. Методы контроля физического здоровья. Восстановительные средства и мероприятия.

Правила проведения соревнований по Каратэ Киокушинкай. Структура соревнований.

3. Общая физическая подготовка (24)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Методики развития основных физических качеств: силы, скорости, координации движений. Средства и упражнения ОФП. Подбор, содержание и дозировка упражнений.

Практика. Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц рук.

Упражнения для развития мышц ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Подвижные игры на развитие равновесия, координацию движений, реакцию, силовую выносливость.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы, мат гимнастический.

4. Специальная физическая подготовка (68)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Методика выполнения упражнений специальной физической подготовки, индивидуальные комплексы упражнений.

Практика. Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц с отягощениями, с преодолением собственного веса, с набивными мячами, на боксёрском мешке.

Упражнения на развитие чувства времени.

Акробатические упражнения.

Специальные подвижные игры: «Коридор препятствий», «Рэгби», «Бой с несколькими соперниками».

Оборудование и оснащение: мячи набивные, турник навесной на гимнастическую стенку, жгуты, лапы боксерские, макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами.

5. Техническо-тактическая подготовка (86)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Методики развития волевых качеств, целеустремленности, решительности, силы воли, способности преодолевать трудности.

Практика. Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, максимального силового усилия).

Упражнения на преодоление утомления.

Упражнения на преодоление необычных трудностей.

Изучение базовых и боевых стоек.

Изучение прямолинейных перемещений.

Разучивание ударов: прямые и круговые удары руками, удары руками сериями, прямые и круговые удары ногами.

Разучивание защитной техники: блоки руками и ногами, блоки в различных перемещениях.

Комбинации ударов.

Изучение базовых ката.

Работа в парах.

Бои на наработку «чувства времени».

Бои с решением конкретных тактических задач.

Совершенствование техники и тактики передвижений в боевой стойке на разных дистанциях.

Защита от ударов уходами с линии атаки.

Отработка опережающих действий в поединке.

Изучение и отработка базовой техники Каратэ Киокушинкай в объеме 6,5 кю.

Оборудование и оснащение: макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки, щиты и лапы для отработки ударов, татами, ноутбук.

6. Контрольные мероприятия (4)

Формы работы на занятиях: практическая работа, спортивные игры, спаринги.

Практика. Контрольное тестирование и аттестация. Оценка сформированности универсальных учебных действий. Оценка качества учебно-тренировочной работы. Анализ успехов и недостатков технико-тактической подготовки. Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ.

Оборудование и оснащение: макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки, щиты и лапы для отработки ударов, татами, ноутбук.

7. Участие в спортивных мероприятиях (10)

Формы работы на занятиях: соревнования, спаринги.

Теория. Базовые аспекты судейства в спортивном каратэ. Положение о соревнованиях. Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов. Поведение участников на соревнованиях. Этика, ритуалы и приветствия.

Практика. Организация и проведение соревнований. Практика судейства.

Оборудование и оснащение: татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

8. Повторение (18)

Формы работы на занятиях: соревнования, тестирование, практическая работа, игра.

Теория. Что такое ОФП, СФП, ТТП.

Беседы: «Правила соревнований».

Практика. Закрепление изученной теории каратэ.

Отработка приемов, стоек, блоков. Подведение итогов обучения за год. Самостоятельные задания на летний период. Показательные выступления.

Спортивные игры.

Оборудование и оснащение: макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления, шведская стенка, боксерские мешки, груши (30-45 кг), татами. Защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки. Ноутбук

1.3.9. Планируемые результаты обучения на базовом уровне

Образовательно-предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- имена и достижения выдающихся спортсменов, тренеров каратэ прошлого и настоящего;
- основы анатомии и физиологии человека;
- основы идеомоторной тренировки;
- основы индивидуальной стратегии и тактики ведения боя;
- приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- правила самостоятельной тренировки;
- приемы страховки и самостраховки;
- правила подготовки к соревнованиям;
- правилам проведения соревнований.

Учащиеся будут уметь:

- использовать знание анатомии и физиологии человека для тренировок;
- выполнять идеомоторные тренировки;
- выбирать индивидуальную стратегию и тактику ведения боя;
- выполнять упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- выполнять самостоятельные тренировки;
- выполнять страховку и самостраховку;
- готовиться к соревнованиям;
- выполнять правила соревнований.

Компетентностные результаты

Учащиеся приобретут следующие компетенции:

- самостоятельное целеполагание;
- самостоятельное планирование и работа по плану;
- рефлексия, самоанализ, самоконтроль;
- использование информационного и справочного материала, специальной литературы;
- ориентирование в новой системе знаний;
- продуктивное сотрудничество в коллективе;
- обоснованное изложение своей позиции, мнения;
- согласование своих интересов с интересами других людей в совместной деятельности.

Личностные результаты

Учащимися будут проявлены:

- воображение, познавательную активность;
- внимание, память, сосредоточенность;
- ассоциативно-образное и аналитическое мышление;
- мышечная память, точность движений, глазомер;
- инициативность, самостоятельность, скромность;
- переживание ситуации личного и коллективного успеха;
- дружелюбность, тактичность, доброжелательность;
- интерес к физкультуре и спорту;
- культурно-нравственные установки и смыслы.

1.3.10. Оценка результатов обучения на базовом уровне

Для оценки результатов обучения на базовом уровне применяется комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия.

Комплексный педагогический мониторинг включает в себя: мониторинг результатов обучения по программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка) (Приложение 3); мониторинг уровня проявления компетенций (Приложение 4), мониторинг уровня проявления личностных качеств (Приложение 5), сводную карту педагогического мониторинга (Приложение 6).

Результатом обучения на базовом уровне является участие не менее 50% учащихся по программе в муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсных мероприятиях (после 1 года обучения по программе), включенных в региональный (утвержденный приказом Министерства образования и науки Курской области) и/или федеральный (утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации) перечень творческих конкурсов и мероприятий, которые направлены на развитие интеллектуальных и творческих способностей, обеспечивающее включение в число победителей и призеров муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсных мероприятий не менее 20% учащихся.

1.4 УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

Пятый год обучения

1.4.1. Цель: развитие и совершенствование умственных, физических, морально-нравственных качеств учащихся на основе занятий каратэ.

1.4.2. Задачи:

Образовательно-предметные задачи:

- расширять представления о развитии каратэ в России, за рубежом;
- отрабатывать и совершенствовать комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- совершенствовать технику каратэ;
- отрабатывать и совершенствовать стратегии и тактики каратэ;
- совершенствовать умение правильно передвигаться на татами;
- отрабатывать и закреплять специальные умения и навыки для самостоятельной тренировки;
- закреплять способы психологической подготовки к соревнованиям;
- закреплять способы предупреждения травматизма и оказания первой доврачебной помощи;
- расширять представления о профессиональных видах деятельности в области спорта.

Компетентностные задачи:

- совершенствовать самостоятельное целеполагание и планирование своей деятельности;
- совершенствовать способности к самоконтролю, самооценке и коррекции результатов своей деятельности;
- совершенствовать умение выполнять самостоятельный поиск, выделение, структурирование и использование нужной информации из различных источников;
- ориентировать в выборе критериев для сравнения;
- развивать умение устанавливать причинно-следственные связи;
- совершенствовать речевые средства при формулировании и обосновании своего мнения;
- учить преодолевать импульсивность;
- учить выделять оптимальные приоритеты в совместной деятельности;

- улучшать показатели скорости мышления и моторных реакций, в том числе в нестандартных ситуациях.

Личностные задачи:

- поддерживать процесс творческой самореализации;
- совершенствовать умение интегрироваться в группу сверстников;
- закреплять устойчивое стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и гражданскую ответственность;
- формировать готовность к жизненному и профессиональному самоопределению.

1.4.3. Учебный план

Пятый год обучения

Таблица 5

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	1	1	Викторина
2	Теоретическая подготовка	4	4	0	Опрос
3	Общая физическая подготовка	30	2	28	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	62	4	58	Сдача нормативов
5	Техническо-тактическая подготовка	86	10	76	Спортивные поединки
6	Контрольные мероприятия.	4	-	4	Сдача нормативов
7	Участие в спортивных мероприятиях	10	2	8	Поединки
8	Повторение	18	2	16	
	ИТОГО	216	25	191	

1.4.4. Содержание учебного плана

1. Введение в программу (2)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Введение в программу пятого года обучения. Организация учебной работы, расписание. Правила поведения в зале. Правила аттестации.

Входная диагностика: опрос, упражнения ОФП.

Практика.

Выполнение упражнений ОФП.

Беседы: «Спорт – норма жизни», «Каратэ – история, развитие».

Оборудование и оснащение: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический. Ноутбук.

2. Теоретическая подготовка (4)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа.

Теория. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности. Особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей.

Основы комплексного контроля и самоконтроля физического состояния спортсменов.

Восстановительные средства и мероприятия.

3. Общая физическая подготовка (30)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Содержание и дозировка упражнений.

Практика. Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

- ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;

- бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища.

Выполнение упражнений сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Подвижные игры, развивающие равновесие, координацию движений, реакцию, силовую выносливость.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

4. Специальная физическая подготовка (62)

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. В основу упражнений СФП положены технические действия. Упражнения на развитие силы, скорости, координации движений. Упражнения на напряжение и расслабление тела. Упражнения на развитие чувства времени (выбор времени, своевременность).

Практика.

Упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях собственным весом и с утяжелением;

- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;

- поднимание прямых и согнутых ног из положения в висе на гимнастической стенке;

- различные вариации подтягивания;

- метание набивного мяча;

- прыжки через скакалку;

- прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие выносливости:

- челночный бег 4х15.

Упражнения на развитие гибкости:

- махи руками и ногами;

- наклоны и вращательные движения туловищем;

- упражнения на растягивание с партнером.

Упражнения на развитие координационных способностей.

Акробатические упражнения.

Наработка комплексов упражнений традиционной базовой техники для подготовки к спортивным мероприятиям.

Специальные подвижные игры: «Коридор препятствий», «Рэгби», «Бой с несколькими».

Оборудование и оснащение: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

5. Техническо-тактическая подготовка

Закрепление освоенных ранее умений и навыков, увеличение их вариативности. Достижение стабильного и вариативного навыка.

Формы работы на занятиях: беседа, практическая работа, спортивные игры.

Теория. Методики сопряженной тренировки, характеризующихся целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений.

Изучение традиционной базовой техники Каратэ Киокушинкай, освоение новой традиционной базовой и спортивной техники.

Практика. Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, максимального силового усилия). Совершенствование техники в различных условиях (зрители, эксперты и т.д.). Совершенствование техники на фоне утомления.

Упражнения: комбинации защитной и ударной техники рук и ног («удар-блок», «блок-удар», «блок рукой – удар рукой», «блок ногой – удар ногой», «блок рукой, блок ногой – удар рукой» и т.п.), ката базовое усложненное пинан 2, ката базовое усложненное пинан 2 (сонно ни) ура, удары пальцами руки, удары ногой в прыжке круговые обратные, блоки ногами, нисходящие удары ногами и защита от них, дыхательное ката санчин.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы, мат гимнастический.

6. Контрольные мероприятия

Формы работы на занятиях: спарринги, практическая работа, поединки.

Практика.

Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ (Приложение 6).

Анализ успехов и недостатков технико-тактической подготовки.

Оборудование и оснащение: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

Татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

7. Участие в спортивных мероприятиях

Формы работы на занятиях: соревнования.

Теория. Правила участия в соревнованиях. Документация соревнований.

Беседы: «Правила соревнований».

Практика.

Организация и проведение соревнований между учащимися объединения по ОФП и кумитэ. Участие в соревнованиях разных уровней в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Оборудование и оснащение: татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

8. Повторение

Формы работы на занятиях: соревнования, тестирование, практическая работа, игра.

Теория. Закрепление изученной теории каратэ.

Практика. Отработка приемов, стоек, блоков. Подведение итогов обучения за год. Самостоятельные задания на летний период. Показательные выступления.

Спортивные игры.

Оборудование и оснащение: макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления, шведская стенка, боксерские мешки, груши (30-45 кг), татами. Защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки.

1.4.5. Планируемые результаты обучения на углубленном уровне

Образовательно-предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- состояние современных единоборств в России, за рубежом;

- техники каратэ;
- основные и расширенные приемы стратегии и тактики каратэ;
- способы самоконтроля в спортивной подготовке;
- способы предупреждения травматизма и оказания первой доврачебной помощи;
- способы психологической самоподготовки к соревнованиям ;
- правила соревнований и судейства в баскетболе;
- правила заполнения документации соревнований;
- виды профессиональной деятельности в области спорта.

Учащиеся будут уметь:

- технически грамотно владеть приемами каратэ;
- применять приемы стратегии и тактики каратэ на тренировках, на соревнованиях;
- выполнять самостоятельную тренировку;
- избегать травматизма;
- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- психологически настраиваться на соревнования;
- анализировать, оценивать свой потенциал и особенности соперников;
- вести протокол соревнований;
- организовывать соревнования;
- проводить судейство соревнований.

Компетентностные результаты

Учащиеся приобретут следующие компетенции:

- самостоятельное целеполагание и планирование своей деятельности;
- самостоятельный поиск, выделение, структурирование и использование нужной информации из различных источников;
- выбор критерии для сравнения;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- формулирование и обоснование своего мнения с помощью речевых средств;
- умение преодолевать импульсивность;
- умение выделять оптимальные приоритеты в совместной деятельности;
- улучшенные показатели скорости мышления и моторных реакций, в том числе в нестандартных ситуациях.

Личностные результаты

Учащимися будут проявлены:

- творческая самореализация;
- умение интегрироваться в группу сверстников;
- устойчивое стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и гражданскую ответственность;
- готовность к жизненному и профессиональному самоопределению.

1.4.6. Оценка результатов обучения на углубленном уровне

Для оценки результатов обучения на базовом уровне применяется комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия.

Комплексный педагогический мониторинг включает в себя: мониторинг результатов обучения по программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка) (Приложение 3); мониторинг уровня проявления компетенций (Приложение 4), мониторинг уровня проявления личностных качеств (Приложение 5), сводную карту педагогического мониторинга (Приложение 6).

Результатом обучения является участие не менее 90% учащихся в муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсных мероприятиях, включенных в региональный или федеральный перечень (утвержденный приказом Министерства образования и науки Курской области) и/или федеральный (утвержденный приказом Министерства просвещения

Российской Федерации), обеспечение не менее 50% учащихся победителей и призеров этих конкурсов.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

2.1. Календарный учебный график

Таблица 6

№ п/п	Год обучения, № группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2023-2024, Группа №1	02.09.24	31.05.25	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу	Согласно производственному календарю	Декабрь май
2	2023-2024, Группа №2	02.09.24	31.05.25	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу	Согласно производственному календарю	Сентябрь декабрь май
3	2023-2024, Группа №3	02.09.24	31.05.25	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу	Согласно производственному календарю	Сентябрь декабрь май
4	2023-2024, Группа №4	02.09.24	31.05.25	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу	Согласно производственному календарю	Сентябрь декабрь май
5	2023-2024, Группа №5	02.09.24	31.05.25	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу	Согласно производственному календарю	Сентябрь декабрь май
6	2023-2024, Группа №6	02.09.24	31.05.25	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу	Согласно производственному календарю	Сентябрь декабрь май

2.2. Оценочные материалы

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя: перечень вопросов к каждому изученному разделу для проверки теоретических знаний и освоенной терминологии; перечень упражнений и заданий для самостоятельных тематических работ с

указанием соответствующих разделов. Все указанные материалы используются для мониторинга при проведении промежуточной аттестации (Приложение 2).

2.3. Формы выявления и оценки образовательных результатов

Виды контроля

Для отслеживания результативности образовательной деятельности проводится следующий контроль: входной (на начало года), текущий (на каждом занятии), промежуточный (по завершении раздела), итоговый (в конце каждого полугодия, в конце учебного года).

Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов:

Журнал учета работы педагога, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, самостоятельная работа, мониторинг результатов обучения, фотоматериалы, видеозаписи, открытое занятие, соревнование, поединки, показательные выступления, аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитический материал по итогам тестирования и мониторинга.

2.4. Формы промежуточной аттестации

Формы промежуточной аттестации: опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов.

Аттестация первого года обучения проводится дважды: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия. Аттестация второго и третьего года обучения проводится трижды: в начале учебного года, в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

2.5. Методическое обеспечение программы

Современные педагогические технологии

На занятиях применяются следующие современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы: технология личностно-ориентированного обучения, технология продуктивного обучения, технология сотрудничества, технология создания ситуаций успеха, здоровьесберегающие технологии.

Методы обучения

В процессе реализации программы применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, тренировка, самостоятельная работа);
- наглядный (показ педагога, видеопросмотры тренировок и выступлений других каратистов);
- репродуктивный (повторение освоенных приёмов каратэ, самостоятельная работа);
- метод стимулирования (поощрения, эмоциональный отзыв);
- метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ освоенных движений и упражнений каратэ, самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, анализ собственного выступления на татами);
- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования, турниры).

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

Примерный алгоритм проведения учебного занятия

Таблица 7

	Этап занятия	Вид деятельности
--	--------------	------------------

1	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Подготовительный этап	Комплекс разминочных общеукрепляющих упражнений. Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды базовой техники).
3	Основной этап	Отработка базовой техники с партнером и без. Наработка технических действий в паре с партнером. Выполнение ката или проведение учебных боев.
4	Завершающий этап	Подвижные игры или комплекс упражнений на растягивание. Заминка (восстановительные упражнения). Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Подведение итогов занятия.

Типы учебных занятий

Типы учебного занятия-вводное занятие, занятие ознакомление с новым материалом, занятие по закреплению изученного, занятие по применению знаний и умений, занятие по углублению знаний, по контролю знаний, умений и навыков.

Формы учебных занятий

Традиционное учебное занятие, практическое занятие, занятие-тренировка, занятие-соревнование.

Таблица 8

№	Название разделов	Дидактические и методические материалы
1	Введение в программу	- Инструкции по технике безопасности на занятиях каратэ Киокушинкай; - инструкции по технике безопасности при работе с оборудованием. - физкультурно-оздоровительные комплексы; - специализированная учебная литература по каратэ; - аудио- и видеоматериалы, методические рекомендации по организации образовательного процесса; - Мультимедийные презентации: <i>Гигиена спортсмена.</i> <i>История каратэ. История возникновения Киокушинкай.</i>
2	Теоретическая подготовка	- <i>Справочные материалы:</i> <i>форма для занятий каратэ=каратэги; как правильно носить каратэги, как правильно завязывать пояс.</i>
	Общая физическая подготовка	- Комплексы упражнений ОФП для развития различных групп мышц/физических качеств.
3	Специальная физическая подготовка	- Специальные упражнения для развития СФП; - Комплексы упражнений СФП для развития различных групп мышц/физических качеств. - инструкция «Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования.»
4	Техническо-	- Терминология каратэ Киокушинкай в объеме нормативов 11-10го кю;

	тактическая подготовка	- Видеоматериалы «Техника Киокушинкай 11-10 кю»; - Терминологические диктанты.
5	Промежуточная аттестация	- Квалификационные нормативы 11-10 кю; - Квалификационные нормативы 11-10 кю; - Терминологические диктанты.
6	Участие в спортивных мероприятиях	- Инструкции по разрешенной и запрещенной технике каратэ, по основным командам судей на соревнованиях; - правила соревнований по КАТА.

2.6. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Кабинет. Для занятий объединения используется зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Площадь зала соответствует допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на учащегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона. Аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. Уборка происходит только влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не имеет выступов (пилястр, полуколонн и т.п.). Двери без выступающих наличников. Температура воздуха в додзе – 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Додзё имеет прямое естественное освещение. Искусственное освещение (светильники дневного света) равномерное, освещенность на горизонтальной поверхности додзе не менее 150 люкс.

Оборудование.

Макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы.

Татами (ковёр),
мешок боксерский,
макивара,
лапа тренировочная,
мат гимнастический (2x1м),
комплект «Рыцарь»,
груши (30-45 кг).

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь.

Скакалка гимнастическая,
скамейка гимнастическая,
штанга тяжелоатлетическая тренировочная,
гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг.),
гири спортивные 16, 24 и 32 кг.,
медицинболы,
турник для отжиманий и подтягиваний,
канат для лазанья,
секундомер,
мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости.

Учащимся рекомендуется иметь собственное учебное спортивное снаряжение для самостоятельных занятий:

защитный шлем, щитки на голень и подъем, защита на грудь женская, перчатки (шингарды), бандаж защитный паховый, кимоно для каратэ (доги), пояс (оби).

Техническое обеспечение. Ноутбук, музыкальный центр.

Кадровые условия

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

Информационные условия

1. <https://www.youtube.com/watch?v=op0e-CIgyZs> – Уроки каратэ для детей (видео).
2. <https://www.youtube.com/watch?v=uE77Y6A3JU4> – Уроки каратэ для маленьких (видео).
3. <https://www.youtube.com/watch?v=xМО6хnxJ998> – Базовая техника каратэ для новичков (видео).
4. <https://www.youtube.com/watch?v=1QkNfhilr2I> – Приемы каратэ для начинающих (видео).
5. tigerfist.ru › – Сайт «Уроки каратэ» (видео).
6. fitomania.com/karate/ – Сайт «Каратэ для начинающих». Тренировки, упражнения (видео).
7. <https://www.youtube.com/watch?v=BWSR9BQwJIU> – Каратэ: уроки киокушинкай (видео).
8. ru.wikihow.com/самостоятельно-изучить-основы-каратэ – Самостоятельные тренировки по каратэ [wikiHow](https://www.wikihow.com/самостоятельно-изучить-основы-каратэ) (видео).
9. <http://www.rnfkk.ru> – Сайт Российской национальной федерации ОямаКиокушинкай каратэ-до.
10. <http://superkarate.ru> – Информационный сайт о Киокушинкай каратэ боевых искусствах и спортивных единоборствах.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

3.1. Введение

Программа «Каратэ Киокушинкай» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Рассчитана на три уровня освоения учебного материала: стартовый, базовый, углубленный.

Срок реализации – 5 лет.

Возраст учащихся:

- 1 год обучения 7-9 лет, 10-14;
- 2 год обучения 9-11 лет, 12-15 лет;
- 3 год обучения 12-13 лет, 14-16 лет.

3.2. Цель:

Формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

3.3. Задачи:

- помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;
- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость, ответственность, любовь ко всему живому;
- нейтрализовать (предотвратить) негативное воздействие социума;
- развивать творческий потенциал;

3.4. Направления деятельности:

- духовно-нравственное;
- культура безопасности жизнедеятельности;
- здоровьесберегающее;

3.5. Формы, методы, технологии

Формы: праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурс-развлекательные программы, беседа.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

Технологии:

- Педагогическая поддержка;
- Игровые технологии.

3.6. Диагностика результатов воспитательной деятельности

Периодичность	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	Культура поведения	Опрос, тестирование, наблюдение	педагог дополнительного образования	Результат тестирования
2 раза в год (сентябрь, апрель)	Уровень развития физических качеств учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели	Наблюдение	педагог	протокол

3.7. Планируемые результаты

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Умение взаимодействовать с другими членами коллектива
- Толерантность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами;
- Соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида)

Приложение 1

к рабочей программе воспитания

Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

1. Воспитательные мероприятия в объединении

Сроки	Название мероприятия	Форма	Место проведения	Ответственный
сентябрь	Знакомьтесь – это мы!	Показательные выступления	МБОУ СОШ№62	педагог
декабрь	День Самурая	Турнир	МБОУ СОШ№62	педагог
январь	Тамешивари	Показательные выступления	МБОУ СОШ№62	педагог
май	Я умею, я могу!	Поединки	МБОУ СОШ№62	педагог

2. Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Примечания
октябрь	«Азбука здоровья» (ВП «Здоровье»)	Квест, дистанционно	МБОУ СОШ№62	педагог-организатор
декабрь	XIII детская благотворительная акция «Мой друг»	очно	МБОУ СОШ№62	педагог-организатор
февраль	Конкурсно-игровая программа «Зимние забавы», посвященная Дню	очно	МБОУ СОШ№62	педагог-организатор

	зимних видов спорта (ВП «Здоровье»)			
май	«О спорт, ты - мир!» (ВП «Здоровье»)	игра	МБОУ СОШ№62	педагог-организатор

3. Участие учащихся в городских воспитательных программах

Сроки	Название программы, мероприятия	Форма участия	Место проведения	Примечания
октябрь-ноябрь	XII городской агитационный марафон «Жизнь без наркотиков»	дистанционно	Социальная сеть «ВКонтакте» МБОУ СОШ№62	
ноябрь	Дистанционная викторина «Умный пешеход»	дистанционно	Социальная сеть «ВКонтакте» МБОУ СОШ№62	
декабрь	Аттестация на пояса	тестирование	МБОУ СОШ№62	

4. Участие учащихся в жизни социума

Сроки	Название мероприятия (программы)	Форма участия	Место проведения	Примечания
май	Всероссийская акция «Бессмертный полк»	дистанционно	МБОУ СОШ№62	
июнь	Окружной праздник, посвящённый Дню защиты детей	Очное участие в празднике	МБОУ СОШ№62	

5. Участие в Интернет-мероприятиях

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Примечания
28 ноября	Вебинар под руководством чемпиона России, Европы, Америки, мастера спорта международного класса Михайлова Александра (3 дан, г Санкт-Петербург).	Вебинар, дистанционно	МБОУ СОШ№62	

6. Работа с родителями

Сроки	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Ответственный
сентябрь	«Организация работы объединения «Картэ Киокушинкай» Гигиена спортивной деятельности	Родительское собрание	МБОУ СОШ№62 (осн.здание)	педагог
сентябрь	«Адаптация детей к условиям образовательного учреждения»	Беседа	МБОУ СОШ№62	педагог-психолог
декабрь	Роль семьи в воспитании здорового ребенка.	Родительское собрание	МБОУ СОШ№62	педагог
май	О роли занятий спортом в период летних каникул.	Родительское собрание	МБОУ СОШ№62	педагог
В	Индивидуальные особенности	Индивидуальные	МБОУ	педагог

течение года	развития учащихся	консультации	СОШ№62	
В течение года	Организации образовательной деятельности в спортивно-техническом отделе	Индивидуальные консультации с родителями	МБОУ СОШ№62	педагог

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4.1. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПЕДАГОГАМ.

1. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 567-572.
2. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов. 2-е изд. – М.: Академический Проект: АльмаМатер, 2005. -256 с.
3. Гайдман И.И., Остьянов В.Н. Бокс – Киев: Олимпийская литература, 2001.
4. Джнянов А.Х. Каратэ VKF. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста: пособие для тренеров и инструкторов спортивных школ. А.Х. Джнянов – Воронеж: ВГПУ. 2008.
5. Дашинский В.Э. Секреты каратэ-до – М.: «Издательство ФАИР», 2008.
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для инструкторов и факультетов физической культуры – СПб: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
7. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
8. Мисакян М.А. Каратэ Киокусинкай: самоучитель – М.: ФАИР-ПРЕСС. 2004. – (Боевые искусства).
9. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия»; 2003.

4.2. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ УЧАЩИМСЯ.

1. Антон Грэм. Быть самураем. Древние рыцарские кодексы в современной жизни. – СПб.: издательство «Крылов», 2007.
2. Лоза И.В., Степанов М.В., Майоров О.В. Сам себе телохранитель, или разбуди в себе война – Ростов на Дону: Феникс, 2005. (Серия «Щит и меч»)
3. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
4. Мисакян М.А. Каратэ Киокусинкай: самоучитель – М.: Фаир-Пресс, 2004. – (Боевые искусства).
5. Черный пояс. Российский журнал боевых искусств.
6. Я познаю мир: Восточные единоборства: Детская энциклопедия / Л.Л. Бурмистрова, Е.Н. Гупало. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»: ЗАО НПП Ермак, 2004.

4.3. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ РОДИТЕЛЯМ.

1. Аксёнов Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксёнов. - М.: АСТ, 2007. - 174 с.
2. Бишоп М. Окинавское каратэ / М. Бишоп. - М.: Фаир-пресс, 2001. - 304 с
3. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников. - Воронеж, 1999. - 116 с.
4. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 240 с.

5. Маряшин Ю. Современное каратэ. Функциональная гимнастика / Ю. Маряшин. - М.: АСТ, 2004. - 176 с.
- Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. - М.: Фаир-пресс, 2005. - 400 с.
6. Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006. - 256 с.
7. Ояма М. Путь каратэ кекусинкай / М. Ояма. - М.: До-информ, 1992. - 110 с.
8. Петров М. Каратэ для самообороны / М. Петров. - М.: Книжный дом, 2007. - 324 с.
9. Рот Д. Черный пояс каратэ / Д. Рот. - М.: АСТ, 2007. - 415 с.
10. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 1. Кн. 1. Основы / Р. Хаберзетцер. - М.: Модус, 1995. - 184 с.
11. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 2. Кн. 2. Техника поражающих ударов / Р. Хаберзетцер. - М.: Модус, 1995. - 184 с.
12. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 3. Кн. 3. Техника защиты / Р. Хаберзетцер. - М.: Модус, 1995. - 184 с.
13. Хассел Р. Каратэ: Шаг за шагом / Р. Хассел. - М.: АСТ, 2003. - 336 с.

5. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Группа №1, №2, №3, №4, №5, №6 1-й год обучения

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/ тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Вводное занятие	1	Занятие ознакомление с новым материалом, Закрепление изученного Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Собеседование
2			Удары руками	1	Занятие ознакомление с новым материалом, Закрепление изученного Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
3			Удары ногами	1	Занятие ознакомление с новым материалом, Закрепление изученного Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
4			Блоки	1	Занятие ознакомление с новым материалом, Закрепление изученного Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
5			Повторение изученной техники Каратэ	1	Занятие ознакомление с новым материалом, Закрепление изученного Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
6			Передвижение в	1	Занятие	МБОУ	Наблюдение, беседа

			Дзенкуцу дачи		ознакомление с новым материалом, Закрепление изученного Групповое занятие	«СОШ№62»	
7			Ката	2	Занятие ознакомление с новым материалом, Закрепление изученного Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
8			Удары руками	1	Занятие ознакомление с новым материалом, Закрепление изученного Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
9			Удары ногами	1	Занятие ознакомление с новым материалом, Закрепление изученного Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
10			Блоки	3	Занятие ознакомление с новым материалом, Закрепление изученного Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
11			Отработка изученной техники Каратэ на снарядах	1	Занятие ознакомление с новым материалом, Закрепление изученного Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
12			Передвижения в Дзенкуцу дачи вперёд-назад (мае-сагари)	2	Занятие ознакомление с новым материалом, Закрепление изученного	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, опроса

					Групповое занятие		
13			Ката	3	Комбинированное, Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
14			Удары руками (Сэйкен Сита цуки, Сэйкен Кагэ цуки)	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
15			Удары ногами	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
16			БЛОКИ (Учи укэ, Сото укэ)	2	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
17			Отработка изученной техники Каратэ с партнёром	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
18			Передвижения и повороты в Дзенкуцу дачи на 90, 180 градусов	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
19			Ката	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
20			Удары руками (Уракен)	2	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
21			Удары ногами (Маваши гери)	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
22			Блоки. Работа с партнёром: атака=защита блоком	3	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
23			Отработка изученной техники Каратэ в Камаэтэ дачи	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
24			Повторение (отработка) техники каратэ в движении в Дзенкуцу дачи, в Камаэтэ дачи	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
25			Ката Тайкиоку(1,2). Учебно- тренировочные поединки (УТП)	2	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа

			3*1мин				
26			Удары руками (Шуто учи)	2	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
27			Удары ногами (Ёко гери)	2	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
28			Блоки.	3	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
29			Промежуточное тестирование уровня физической и технической подготовки по нормативам 1 Кю	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Сдача контрольных нормативов
30			Отработка изученной техники Каратэ на снарядах	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
31			Отработка изученной техники Каратэ в движении	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
32			Ката Сокуги, УТП (3,5 мин)	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
33			Удары руками	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
34			Удары ногами	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
35			Блоки. Самбон кумитэ.	3	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
36			Отработка изученной техники	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	
37			Повторение (отработка) изученной техники в движении	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
38			Ката Тайкиоку (1,2), Сокуги (1) УТП (3,5 мин)	2	Комбинированное Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
39			Удары руками	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ	Наблюдение, беседа

						«СОШ№62»	
			Отработка ударов ногами.	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
40			Отработка блоков.	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
41			Соревнования по Ката	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
42			Отработка техники каратэ в движении.	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
43			Повторение (отработка) Ката. УТП (4 мин)	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа
44			Отработка ударов руками.	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
45			Отработка ударов ногами.	1	Комбинированное Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
46			Отработка блоков.	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
47			Отработка изученной техники и комбинаций на месте, с партнёром, на снарядах.	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
48			Отработка изученной техники и комбинаций в движении.	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
49			КАТА УТП	2	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
50			Отработка ударов руками и комбинаций.	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
51			Отработка ударов ногами и комбинаций	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос

52			Отработка блоков и комбинаций	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
53			Отработка изученной техники и комбинаций в движении.	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
54			Ката: Сокуги (1-3). УТП (5,5мин)	2	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
55			Отработка ударов руками и комбинаций.	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
56			Отработка ударов ногами и комбинаций	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
57			Отработка блоков и комбинаций	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
58			Отработка изученной техники и комбинаций на месте, с партнёром, на снарядах.	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
59			Повторение (отработка) изученной техники и комбинаций в движении.	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
60			Ката: Тайкиоку (1,2), Сокуги (1-3). УТП (6мин)	2	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
61			Повторение КАТА	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
62			Отработка ударов ногами и комбинаций	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
63			Отработка блоков и	1	комбинированное, углубление	МБОУ	Наблюдение, беседа,

			комбинаций		знаний Групповое занятие	«СОШ№62»	опрос
64			Повторение техники и комбинаций	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
65			Отработка изученной техники и комбинаций в движении	1	комбинированное, углубление знаний комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
66			Ката: Тайкиоку (1,2), Сокуги (1-3). УТП (6мин)	2	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
67			Отработка ударов руками и комбинаций.	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
68			Отработка ударов ногами и комбинаций	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
69			Отработка блоков и комбинаций	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
70			Отработка изученной техники и комбинаций	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
71			Отработка изученной техники и комбинаций в движении.	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
72			Ката: Тайкиоку (1,2), Сокуги (1-3). УТП (6,5мин)	2	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
73			Повторение (отработка) ударов руками и комбинаций.	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
74			Отработка ударов ногами и комбинаций	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос

75			Отработка блоков и комбинаций	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
76			Отработка изученной техники и комбинаций на месте, с партнёром, на снарядах.	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
77			Повторение (отработка) изученной техники и комбинаций в движении.	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
78			Ката: Тайкиоку (1,2), Сокуги (1-3). УТП (5,5 мин, 7мин)	2	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
79			Отработка ударов руками и комбинаций.	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
80			Повторение изученной техники и комбинаций на месте, с партнёром, на снарядах.	1	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Наблюдение, беседа, опрос
81			Первенство объединения по Кумитэ	2	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Соревнование
82			Итоговое тестирование уровня физической и технической подготовки	2	комбинированное, углубление знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Сдача нормативов
83			Итоговое занятие	1	Систематизация и обобщение знаний Групповое занятие	МБОУ «СОШ№62»	Тестирование

Оценочные материалы для мониторинга

Диагностический инструментарий Стартовый уровень

Теоретические знания

- знакомить с историей развития Каратэ Киокушинкай как вида спорта;
- знакомить с именами и достижениями выдающихся спортсменов, тренеров каратэ прошлого и настоящего;
- формировать этику поведения в спортивном зале, на татами;
- знакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- формировать специальные практические умения и навыки каратэ для самостоятельной тренировки;
- учить основам идеомоторной тренировки;
- учить основам спортивной тактики, техники, правил каратэ;
- формировать основы индивидуальной стратегии и тактики ведения боя;
- учить способам закаливания;
- формировать основы профилактики травматизма в каратэ;
- ориентировать на соблюдение режима занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- учить выполнению базовых стоек, блоков, ударов и основных передвижений;
- учить атакующим приёмам в каратэ;
- учить выполнять базовые защитные действия в стойке;
- учить выполнять основные базовые удары руками и ногами;
- учить выполнять перемещения в стойках каратэ;
- выполнять различные варианты шпагатов и седов на гибкость;
- учить понимать и применять различные способы и пути входа-выхода в кумитэ и ката;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, силовой подготовке.
- знакомить с тактическими разновидностями ведения поединка;
- знакомить с правилами соревнований по каратэ.

Тестирование ОФП

1. Прыжки со скакалкой.
2. Прыжки с места в длину, тройной прыжок.
3. Прыжки с места в высоту.
4. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе.
5. Приседания.
6. Отжимание в упоре лежа.
7. Упражнение для пресса – подъем туловища.
8. Упражнения для пресса – подъем ног на уровень 30°.
9. Выполнение упражнений «шпагат».
10. Кувырки на матах вперед и назад.

Тестирование СФП, ТТП

1. Ударить в цель (маэ тоби гэри):

- 1-й год обучения – на высоте собственного роста.

2. Перепрыгивание через палку вперед-назад, не выпуская палку из рук

2. Дзию-кумитэ

- Выполнение учебного поединка в защитной экипировке по правилам киокушинкай каратэ.

Базовый уровень

Теоретические знания

- прикладные аспекты Каратэ Киокушинкай (запрещённая техника), возможности и целесообразность её применения;
- методические основы и приемы спортивных тренировок;
- основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечениях, потере сознания;
- пинан соно ити, пинан соно ни.
- базовые и усложнённые программные техники каратэ (сокуги, тайкеку 1, 2, 3 ура, пинан соно ичи ура);
- базовую терминологию каратэ,
- приемы, способы и методики подготовки к соревнованиям.

Тестирование ОФП

1. Прыжки со скакалкой.
2. Прыжки с места в длину, тройной прыжок.
3. Прыжки с места в высоту.
4. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе.
5. Приседания.
6. Отжимание в упоре лежа.
7. Упражнение для пресса – подъем туловища.
8. Упражнения для пресса – подъем ног на уровень 30°.
9. Выполнение упражнений «шпагат».
10. Кувырки на матах вперед и назад.

Тестирование СФП**1. Отжимания в упоре лежа на кулаках:**

- 2-й год обучения – 15-20 раз;
- 3-й год обучения – 25-30 раз;
- 4-й год обучения – 35-40 раз;

2. Ударить в цель (маэ тоби гэри):

- 2-й год обучения – выше собственного роста + 10 см;
- 3-й год обучения – выше собственного роста + 15 см;
- 4-й год обучения – выше собственного роста + 20 см;

3. Выполнить круговые удары ногой, опустившись на одно колено (маваши гэри тюзан):

- 2-й год обучения – 15 раз левой и 15 раз правой ногой;
- 3-й год обучения – 20 раз левой и 20 раз правой ногой;
- 4-й год обучения – 25 раз левой и 25 раз правой ногой;

4. Дзию-кумитэ

Выполнение учебного поединка в защитной экипировке по правилам киокушинкай каратэ.

Углубленный уровеньТеоретические знания

- методика тренировки;
- анализ спортивной деятельности;
- основы комплексного контроля в системе подготовки;
- восстановительные средства и мероприятия.

Тестирование ОФП

1. Прыжки со скакалкой.
2. Прыжки с места в длину.
3. Прыжки с места в высоту.
4. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

5. Приседания.
6. Отжимание в упоре лежа.
7. Упражнение для пресса – подъем туловища.
8. Упражнения для пресса – подъем ног на уровень 30°.
9. Выполнение упражнений «шпагат».
10. Кувьрки на матах вперед и назад.

Тестирование СФП

1. Отжимания в упоре лежа на кулаках:

- 5-й год обучения – 40-45 раз

2. Ударить в цель (маэ тоби гэри):

- 5-й год обучения – выше собственного роста + 25 см.

3. Выполнить круговые удары ног, опустившись на одно колено (маваши гэри тюзан):

- 5-й год обучения – 30 раз левой и 30 раз правой ногой;

4. Дзю-кумитэ

Выполнение учебного поединка в защитной экипировке по правилам киокушинкай каратэ.

Рейтинговая система оценивания результатов освоения программы «Каратэ Киокушинкай»

Ф.И.		Возраст							Год обучения			ИТОГО
№		сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	
1	ОФП											100
2	СФП											100
3	ТТП											50
4	Участие в показательных выступлениях											2
5	Соревнования											
6	Внутри объединения											
7	В учреждении											
8	Городские											
9	Региональные											
10	Другие мероприятия											
11	Участие в жизни объединения											
	ИТОГО											

Критерии:

Сдача норм ОФП, СФП, ТТП - 10-50 баллов

Участие в показательных выступлениях – 1 балл

Участие в соревнованиях:

В объединении – 1 балл

В учреждении - 2 балла

Городские – 3 балла

Региональные – 4 балла

Призовое место – 1-3 балла

Другие мероприятия – 1 балл одно мероприятие

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Каратэ Киокушинкай»

Объединение « _____ », 2024-2025 уч. год

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретические знания (по разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки (по разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся умений и навыков составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)	2	
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Учебный проект, выставка
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	
		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	3	

Критерии оценки результатов обучения учащихся:

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

Примечание

Для показателей пунктов 1.1 и 2.1 оценивается каждый раздел учебного плана программы и высчитывается количество баллов на основе среднего арифметического.

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Каратэ Киокушинкай»

Объединение «_____», 2024-2025 уч. год

Компетенции	Критерии	Уровень проявления оцениваемой компетенции	Способы отслеживания результатов
3.1. Учебно-познавательные компетенции	Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу, анализировать, сопоставлять, делать выводы	Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)	Анализ практической, исследовательской работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный период)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)	
3.2. Информационные компетенции	Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для выполнения работы, для самообразования	Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)	Анализ практической, исследовательской работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)	
3.3. Коммуникативные компетенции	Способы продуктивного и бесконфликтного взаимодействия в коллективе, речевые умения (изложить свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии)	Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в коллективе неуверенное или отстраненное, взаимодействие малопродуктивное)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся побуждается педагогом к коллективной деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях выборочно, больше слушает, чем говорит сам)	
		Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в коллективных дискуссиях, легко встраивается в групповую работу, поддерживает бесконфликтный	

		уровень общения)	
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

Условные обозначения

Н – низкий уровень

С – средний уровень

В – высокий уровень

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Каратэ Киокушинкай»

Объединение _____, 2024-2025 уч. год

Личностные результаты	Критерии личностных результатов	Уровень проявления личностных результатов	Способы отслеживания результатов
4.1. Морально-нравственные установки и смыслы	Понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение моральных норм в социуме, личностные ценности	Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)	
		Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)	
4.2. Мыслительные и психосоматические способности	Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматические способности	Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов)	Наблюдение
		Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив)	
		Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)	
4.3. Общекультурные представления	Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль эмоций и поведения, духовно-нравственные основы, расширение картины мира	Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы неустойчивы и слабо осознаются)	Наблюдение
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

Условные обозначения

Н – низкий уровень

С – средний уровень

В – высокий уровень

**Сводная карта педагогического мониторинга
на 2023-2024 учебный год**

Объединение _____, группа _____

Ф.И.О. педагога дополнительного образования _____

**Результаты обучения по программе
«Каратэ Киокушинкай»**

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Образовательно-предметные результаты				Итого
		Теория		Практика		
		Полугодия				
		1	2	1	2	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Уровень проявления компетенций					
		Учебно-познавательные		Информационные		Коммуникативные	
		Полугодия					
		1	2	1	2	1	2
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

15							
----	--	--	--	--	--	--	--

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Уровень проявления личностных результатов					
		Морально-нравственные установки и смыслы		Мыслительные и психосоматичес-кие способности		Общекультурные представления	
		Полугодия		Полугодия		Полугодия	
		1	2	1	2	1	2
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Методические рекомендации по организации работы по программе «Каратэ Киокушинкай»

На каждом уровне обучения имеются особенности работы в соответствии с возрастом и умениями учащихся.

Стартовый уровень. Особенности работы на данном этапе является: привитие ребенку любви к занятиям физической культурой, формирование понятия «здоровый образ жизни», создание у него потребности в ежедневных самостоятельных занятиях физической культурой, укрепление его основных физических кондиций, начало формирования основных двигательных навыков, знакомство с техникой каратэ. Особое внимание обращается на развитие физических качеств занимающихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации. Отдельное, важное место на данном этапе, занимает формирование у учащихся правильной осанки.

Доминирующий метод обучения – игровой и демонстративный.

Повышенное внимание обращается на изучение и освоение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности на занятиях.

Базовый уровень. Особенности работы на данном этапе является: дальнейшее укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, укрепление мотивации к ведению здорового образа жизни, повышение внимания к специальной физической подготовке, присущей данному виду спорта, воспитание необходимых качеств личности: целеустремленность, настойчивость, самоконтроль. Особое внимание необходимо обратить на воспитание сознательного отношения к занятиям каратэ и формирование на этой основе жизненного мировоззрения, во главе которого стоит понятие «здоровый образ жизни». В процессе обучения в равной степени используются все методы – наглядный, словесный, практический, игровой. Два года, отведенные на этот этап, позволяют овладеть техническим и тактическим арсеналом каратэ в объёме 8 кю, получить хорошую физическую подготовку.

Развитие физических качеств учащихся происходит в соответствии с сенситивными периодами развития (Приложение 4).

Основными физическими качествами детей, оптимально тренируемыми на стартовом уровне (1-й год обучения), являются быстрота, аэробная выносливость при ЧСС 110-120 уд./мин., гибкость, равновесие. Ориентация на развитие этих качеств по преимуществу и определяет содержание тренировочного процесса. Примечание: развитие аэробной выносливости у детей 8 и 9 лет производить при ЧСС 110-120 уд./мин.

На базовом уровне (2-й и 3-й год обучения) помимо совершенствования вышеперечисленных физических качеств, в учебно-тренировочный процесс вводятся упражнения для развития скоростно-силовых способностей и координации движений. Практически это означает начало более углубленной работы над техникой каратэ (подготовка и сдача экзаменов на 10 и 9 кю) и переход на выполнение скоростных упражнений с небольшими отягощениями. Повышается роль борцовских гимнастических и акробатических упражнений, возрастает значение соревновательного элемента в парных и групповых взаимодействиях, играх. При сохранении преимущественной направленности на общефизическую подготовку следует широко использовать в тренировочном процессе спортивный инвентарь и оборудование: скакалки, набивные мячи, гантели, эспандеры, теннисные мячи, гимнастические палки, маты, гимнастические скамьи, гимнастические стенки и т.п.

Тренировочный процесс у детей и подростков отличается от тренировочного процесса у взрослых и юниоров тем, что в нем обучению двигательным действиям отводится значительно больше времени, чем подготовке к соревнованиям, а количество соревнований меньше. Нагрузки дозируются более строго и продуманно, с учетом возрастных особенностей. Рекомендуется применять метод переменной интенсивности тренировочных нагрузок - последовательно чередовать упражнения, дающие то большую, то малую, то умеренную нагрузку.

Следует отметить психологические особенности подросткового и юношеского возраста.

Уже в начале подросткового возраста общение со сверстниками определяется как самостоятельная сфера жизни, критически осмыслиются нормы этого общения. Подросток выделяет эталон взрослости (взрослых отношений) и смотрит на себя через этот эталон.

Данный возраст и психическое развитие детей имеют свои особенности и возможные наиболее типичные проблемы, которые необходимо учесть во время работы.

1. Осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения.
2. Установление своего «Я» в коллективе сверстников.
3. Слабое интеллектуальное спортивное мышление.
4. Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.
5. Недостаточный опыт управления своими эмоциями.
6. Необходимость выработки психологии «победителя».
7. Воспитание морально-волевых качеств.
8. Возрастной кризис подросткового возраста.
9. Антисоциальные ценности в сфере общения подростка.
10. Обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.
11. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
12. Участие в соревнованиях.
13. Достаточно высокие требования к тренировочному процессу, выраженные в тестах по общей и специальной физической подготовке.

В возрасте 12-15 лет отмечаются следующие особенности физического развития организма подростка. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Педагогическую работу с учащимися юношеского возраста необходимо осуществлять с учётом следующих проблем.

1. Необходимость профессиональной ориентации учащихся.
2. Выработка необходимых черт характера и свойств личности для данной спортивной специализации с учётом воспитания личности в целом.
3. Определение основных направлений деятельности: учёба или спорт.
4. Воспитание самодисциплины.
5. Создание обстановки в группе престижа занятий единоборствами.
6. В работе всегда давать понять подросткам, что они на виду.
7. Выбатывать психологию победителя. Мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца.
8. Стимулировать получение информации о спортивной деятельности, анализ проведённых поединков, как своих, так и товарищей по группе. Изучать причины побед и поражений.
9. Учитывать подростков любить соревнования, не бояться их, болеть за команду, в которой выступаешь и делать все, чтобы ты гордился за команду и команда, гордилась за тебя.
10. Оказывать всяческую помощь в решении всех возникающих вопросов: бытовых, спортивных, учебных и т. д.
11. Определить степень одарённости юных спортсменов.
12. Научить преодолеть психологический барьер увеличения нагрузок на тренировках, воспитание психологической уверенности в себе и в своих возможностях.
13. Создать здоровый психологический климат в учебных группах.

Матрица содержания программы

	Тема	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Итого за период обучения
1	Введение в программу	1	2	2	2	2	10
2	Теоретическая подготовка	2	4	4	4	4	20
3	Общая физическая подготовка	28	36	30	24	30	176
4	Специальная физическая подготовка	15	66	68	68	62	294
5	Техническо-тактическая подготовка	48	78	80	86	86	426
6	Итоговые мероприятия	2	4	4	4	4	20
7	Участие в спортивных мероприятиях	3	8	10	10	10	44
8	Повторение	9	18	18	18	18	90
	Итого	108	216	216	216	216	1080