

Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский дом искусств «Ритм» г. Курска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» мая 2023 г. № 4

Утверждаю

Директор МБУДО «Дом искусств
«Ритм»



Е.Г. Атрепьева

Приказ от «31» мая 2023 г. №116

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Путь длиною в жизнь»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Костина Ирина Олеговна,

педагог дополнительного образования

г. Курск, 2023 г.

В программу внесены изменения п дополнения в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» мая 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю

Директор МБУДО «Дом искусств
«Ритм»

Е.П. Атрепьева
Приказ от «31» мая 2023 г. №116



Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель программы	7
1.3. Задачи программы	7
1.4. Планируемые результаты программы	8
1.5. Содержание программы	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Оценочные материалы	18
2.3. Формы аттестации	20
2.4. Методические материалы	21
2.5. Условия реализации программы	30
3. Рабочая программа воспитания	31
4. Список литературы	36
Приложения	38

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Путь длиною в жизнь» разработана на основе следующей *нормативно-правовой базы*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 14.01.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 01.12.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

- Приказ Минтруда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403).

- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (в ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 р).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 23.12.2022) «Об образовании в Курской области» (принят Курской областной Думой 04.12.2013).

- Приказ Комитета образования и науки Курской области от 30.08.2021 №1-970 (ред. от 01.04.2022) «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области».

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ».

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский дом искусств «Ритм» г. Курска» (утв. приказом комитета образования города Курска от 25 декабря 2015 года № 1322).

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский дом искусств «Ритм» г. Курска» (утв. приказом по учреждению от 15 февраля 2023 года № 45а).

- Положение о промежуточной аттестации учащихся различных форм объединений (утв. приказом по учреждению от 15 февраля 2023 года № 45а).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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

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

Помимо общей пользы для здоровья, каратэ также поможет предотвратить развитие некоторых болезней, которые возникают в результате пассивного образа жизни.

Занятия каратэ способствуют снижению психологической напряженности школьников, росту интенсивности и результативности умственного и физического труда, резко увеличивает эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям. Каратэ киокусинкай и другие системы восточных единоборств несомненно могут быть полезными в условиях нашей страны. Любой вид спорта уводит молодежь из подворотен и баров в залы и на стадионы. Каратэ, естественно, не является исключением.

Необходимо серьезнейшим образом изучать философские, морально-этические, оздоровительные, прикладные и другие аспекты восточных единоборств, и каратэ, в частности, с целью применения их для гармоничного развития молодежи.

Говоря о том, что каратэ соответствует целям и задачам физической культуры, необходимо обратить внимание, что каратэ включено в государственные программы обучения некоторых стран, а в Японии с 1902 года, что возможно отчасти объясняет рекордное долголетие ее жителей. Но, конечно, включая каратэ как национальный вид физической подготовки в образовательную программу японских учебных заведений, каратэ было подвергнуто значительной переработке, сместившей акцент с боевого аспекта на гимнастический и оздоровительный.

Благодаря каратэ ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, лучше переносить климатические условия.

Поскольку на занятиях по каратэ всегда уделяется значительное внимание общефизическому развитию, то такие регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника.

Однако, помимо этого, проводимые тренировки по каратэ оказывают и специфическое воздействие на многие системы организма. Так, глубокая и последовательная "проработка" суставов - сгибание, разгибание, вращение, растяжка и т.д. - значительно улучшает трофику суставной капсулы и связочного аппарата, резко активизирует в них обменные процессы, восстанавливает трофику

хрящевой ткани, является мощным профилактическим и лечебным средством против отложения солей, остеохондроза и других обменных нарушений, обеспечивая занимающемуся хорошую гибкость.

Мышечные нагрузки, выполняемые во время тренировок, способствуют не столько увеличению мышечной массы занимающегося, сколько активному включению и увеличению работоспособности имеющихся мышечных групп, более полному использованию их резервной возможности.

Отличительной особенностью программы «Путь длиною в жизнь» от базового образования соответствующего профиля стало то, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься каратэ и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта. Несмотря на ориентированность программы на школьный возраст, любой сможет продолжить заниматься каратэ и после прохождения курса. Каратэ можно заниматься всю жизнь. Каратэ не заканчивают заниматься по причине "возрастной непригодности", оно становится образом жизни, стилем мышления для тех, кто занимается им всерьез.

Уровень программы – продвинутый. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложными нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. Результатом обучения является участие не менее 90 % обучающихся по программе в муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсных мероприятиях, включённых в региональный (утверждённый приказом Министерства образования и науки Курской области) или федеральный (утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации) перечень мероприятий, направленных на развитие способностей к занятиям физической культурой и спортом, а также на пропаганду спортивных достижений, обеспечивающее включение в число победителей и призёров муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсных мероприятий не менее 50 % обучающихся.

Адресат программы. Программа адресована детям старшего школьного возраста 9-11 лет. Важным аспектом задачи, стоящей перед педагогом дополнительного образования, является понимание обучающихся. Знание характерных особенностей детей различных возрастов поможет педагогу:

- понять их внутренний мир, поведение детей;
- правильно спланировать время занятий;
- подготовиться к важным мероприятиям;
- преподавать с большей эффективностью.

8-9 лет. Это младший школьный возраст - наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребенка. В этом возрасте закладывают основы культуры движений, успешно осваивают новые, ранее не известные упражнения и действия.

Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, равно как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата обуславливают

необходимость осторожности при дозировании физических нагрузок. Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий.

В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения они приобретают без специального инструктажа, а сложные элементы техники различных видов спорта зачастую осваивают быстрее, чем подростки и юноши.

Средний школьный возраст (10-11 лет) совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. Для подростков характерно ухудшение двигательной координации при интенсивном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирования интересов, склонностей и вкусов.

Основная направленность физического воспитания подростков (10-11 лет) - формирование интереса к систематической спортивной тренировке. Важным элементом физического воспитания в этот период считают формирование спортивного характера подростка, его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей.

Это время освоения тактического мышления. Мозг подростка уже готов решать тактические задачи и принимать быстрые решения. В этот момент тренер уже видит, кто из ребят может стать настоящим чемпионом

Возрастные и психологические особенности детей данной возрастной группы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Возрастные и психологические особенности детей

Возраст детей	Период детства	Возрастные и психологические особенности детей
8-9 лет	Ранний подростковый период	У ребёнка наблюдается: - приспособляемость к быстрорастущему телу; - установление здоровой подростковой независимости; - достижение чувства самосознания; - самоприятие, признание и развитие хороших сторон, и признание и исправление плохих сторон.
10-11 лет	Средний подростковый период	Ребёнок: - достигает зрелых взаимоотношений с ровесниками обоих полов; - играет мужскую или женскую роль в обществе; - принимает свое физиологическое развитие и учится эффективно использовать свой организм; - достигает эмоциональной независимости от родителей и других взрослых; - выбирает профессию и готовится к ее приобретению; - развивает интеллектуальные навыки и представления, необходимые для гражданской компетенции; - желает и достигает социально-ответственного поведения.

Условия набора детей: в спортивную секцию принимаются дети, успешно прошедшие обучение по программе базового уровня «Путь длиною в жизнь +» (каратэ), а также могут поступать и вновь прибывшие, после специального собеседования или прошедшие другие испытания, при наличии определенного уровня общего развития и интереса, имеющие медицинское заключение врача. Основанием перевода обучающихся на следующий год обучения является соответствие результатов обучения планируемым результатам и оценке обучения.

Занятия проводятся по группам. Наполняемость групп первого года обучения 10-12 человек, второго и третьего года обучения 9-10 человек.

Объем и срок освоения программы. Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Объем программы – 288 часа, по 144 часа в год (2 раза в неделю по 2 академических часа).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (длительность академического часа – 45 минут; перерыв между часами одного занятия – 10 минут).

Форма обучения – очная; заочная – в активированные дни и во время карантина занятия по программе проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (информационно-коммуникативной образовательной платформы «Сферум» с использованием российского мессенджера – «VK Мессенджер»).

Форма проведения занятий – групповая, состав обучающихся разновозрастной, постоянный.

Особенности организации образовательного процесса – форма реализации программы традиционная, реализуется в рамках учреждения.

1.2. Цель программы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через освоение восточного единоборства **каратэ киокусинкай**.

1.3. Задачи программы

Достижению поставленной цели способствует решение следующих педагогических задач:

Образовательные:

- формировать необходимые умения и навыки одного из видов боевых искусств – киокусинкай каратэ;
- совершенствовать знаний, умений и навыков каратэ;
- помочь каждому обучающемуся выявить и осознать свои потенциальные возможности в каратэ;
- формировать психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции;
- формировать физическое совершенствование и укрепить здоровье обучающихся;

Развивающие:

- развивать самодисциплину;
- развивать силовые способности;
- развивать выносливость;
- развивать гибкость;

- развивать быстроту;
- развивать ловкость.

Воспитательные:

- формировать личность (мировоззрение, нравственное поведение, выработку определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитие физических качеств);
- привить интерес к каратэ;
- содействовать социальной адаптации личности к жизни в окружающем мире;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- помочь осознать ценности жизни и здоровья других людей;
- повысить общий уровень культуры.

1.4. Планируемые результаты программы

По окончании обучения обучающийся должен *знать*:

- знать про развитие каратэ в России. Разновидности стилей восточных единоборств;
- знать технику киокусинкай каратэ по программе ученических ступеней;
- знать приемы самообороны (против оружия).

уметь:

- уметь точно и своевременно выполнять задания;
- уметь развивать необходимые физические качества;
- уметь определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

владеть:

- владеть дыханием в каратэ (включая НОГАРЭ, ИБУКИ);
- владеть техникой безопасности во время тренировок и соревнований;
- сдать классификационный экзамен.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

В результате изучения данного курса у обучающихся должны быть сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия, как основа умения учиться.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

- развитие мотивации, принятие и освоение социальной роли обучающегося.

Метапредметные:

- развитие интереса к спорту; логического мышления; стремления к достижению цели;

- развитие социальных навыков детей в процессе групповых взаимодействий;

- повышение степени самостоятельности, инициативности обучающихся и их мотивированности;

- приобретение детьми опыта соревновательной деятельности;

- умение предъявлять результат своей работы; возможность использовать полученные знания в жизни;

- формирование социально адекватных способов поведения;

- формирование способности к организации деятельности и управлению ею.

Предметные:

- умение индивидуализировать тренировочный процесс; умение совершенствовать общие и специальные физические качества;

- владение мотивационными навыками для демонстрации высоких спортивных результатов на муниципальных и региональных спортивных соревнованиях.

1.5. Содержание программы 1 год обучения

Таблица 2

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие	2	1	1	Зачет/ входной контроль
II.	Основы знаний о физической культуре и спорте	6	4	2	Тестирование/ текущий контроль
III.	Общая физическая подготовка	18	8	10	Эстафета/ текущий контроль
IV.	Техника в каратэ	24	8	16	Игровые задания/ текущий контроль
V.	Тактика в каратэ	24	8	16	Практическая работа, тренировка/ текущий контроль
VI.	Специальная физическая подготовка	22	7	15	Игровые задания/ текущий контроль
VII.	Правила судейства	6	6	-	Лекция, презентация/ текущий контроль
VIII.	Контрольные соревнования	14	1	13	Игровой зачёт/ текущий контроль
IX.	Массовая работа учебного характера	10	-	10	Экскурсия, экзамен/ текущий контроль
X.	Повторение	16	-	16	Соревнование/ промежуточный контроль

XI.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет/ итоговый контроль
ИТОГО:		144	43	101	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Физкультурно-спортивная этика. Гигиена.

Практика: Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

Формы проведения занятий: Беседа, лекция

2. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Теория: Общее и индивидуальное развитие человека. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Краткий обзор развития каратэ в России, мире.

Практика: Строение человека и влияние на организм физических нагрузок. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.

Формы проведения занятий: Викторина

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Виды и показатели выносливости.

Практика: Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Запрыгивание и соскоки. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувыртки, стойки. Спортивные игры: футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Формы проведения занятий: Веселые старты

4. Техника в каратэ.

Теория: Рассказ о необходимости самоконтроля при выполнении задания

Практика. Развитие физических качеств. быстроты: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками. силы: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера. ловкости: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками. гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной

амплитудой, выполнение связок и комбинаций. выносливости: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок

Формы проведения занятий: Игровые задания, практическая работа

5. Тактика в каратэ.

Теория. Рассказ об особенностях, изучаемых приёмах и их использовании в целях самообороны.

Практика.

Техническая подготовка:

Кихон:

Санбон цуки – 5 шагов вперед

Аге укеги яку цуки – 5 шагов назад

Учи укеги яку цуки – 5 шагов вперед

Сотоукеги яку цуки – 5 шагов назад

Геданбарай гияку цуки – 5 шагов вперед

Шутоукеко куцу дачи, гиякуну китэ в зенкуцу дачи – 5 шагов назад

Мае гери – 5 шагов вперед

Маваши гери – 5 шагов вперёд и назад

Мае гери – Маваши гери со сменой опорной ноги; три связки вперёд и три связки назад

Уширо гери Йоко герикеаге с движениями в стороны в киба дачи или в зенкуцу дачи – вперед и назад;

Йоко гери кекоми с движениями стороны в киба дачи или в зенкуцу дачи – вперед и назад

Ката:

Пинан соно ши

Кумитэ:

Кихон иппон кумитэ (Ой цуки дзёдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Йоко гери, Маваши гери, Уширо гери)

Дополнительно – самооборона:

-защита от ударов рукой – прямого, сбоку, снизу;

-защита от ударов ногой;

-защита от ударов холодным оружием;

-защита от ударов локтем, коленом, головой, от ударов палкой;

-захваты соперника.

Тактическая подготовка:

Тактика проведения соревновательных поединков:

-показатели техники и тактики соперников (излюбленная тактика – нападающая, оборонительная, контратакующая);

-результаты оценки ситуации (уровень подготовленности соперников, условия проведения поединков);

-формирование модели соревнования с конкретным соперником, корректировка модели на основе пополнения информации;

-подавление тактики соперника, реализация собственной тактики.

Практика: Умение удержать соперника на расстоянии. Тактические действия при спаринге. Тактические действия с соперником.

Формы проведения занятий: Тренировка

6. Специальная физическая подготовка.

Теория: Рассказ о необходимости самоконтроля при выполнении задания
Практика. Развитие физических качеств быстроты: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками. силы: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера. ловкости: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками. гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций. выносливости: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.
Практика: Техническая подготовка:

Кихон:

Санбон цуки – 5 шагов вперед

Аге укеги яку цуки – 5 шагов назад

Учи укеги яку цуки – 5 шагов вперед

Сотукеги яку цуки – 5 шагов назад

Геданбарай гияку цуки – 5 шагов вперед

Шутоукеко куцу дачи, гиякуну китэ в зенкуцу дачи – 5 шагов назад

Мае гери – 5 шагов вперед

Маваши гери – 5 шагов вперёд и назад

Мае гери – Маваши гери со сменой опорной ноги; три связки вперёд и три связки назад

Уширо гери Йоко герикеаге с движениями в стороны в киба дачи или в зенкуцу дачи – вперед и назад;

Йоко гери кекоми с движениями стороны в киба дачи или в зенкуцу дачи – вперед и назад

Ката:

Пинан соно ши

Кумитэ:

Кихон ишпон кумитэ (Ой цуки дзёдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Йоко гери, Маваши гери, Уширо гери)

Дополнительно – самооборона:

-защита от ударов рукой – прямого, сбоку, снизу;

-защита от ударов ногой;

-защита от ударов холодным оружием;

-защита от ударов локтем, коленом, головой, от ударов палкой;

-захваты соперника.

Тактическая подготовка:

Тактика проведения соревновательных поединков:

-показатели техники и тактики соперников (излюбленная тактика – нападающая, оборонительная, контратакующая);

-результаты оценки ситуации (уровень подготовленности соперников, условия проведения поединков);

-формирование модели соревнования с конкретным соперником, корректировка модели на основе пополнения информации;

-подавление тактики соперника, реализация собственной тактики.

Формы проведения занятий: Игровые задания

7. Правила судейства.

Теория: Правила соревнований, судейские жесты, наказания. Судейская бригада: главный судья соревнований, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Формы проведения занятий: Лекция, презентация

8. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Разбор проведенного соревнования.

Практика: Контрольные игры. Участие в соревнованиях.

Формы проведения занятий: Игровой зачет.

9. Массовая работа учебного характера.

Практика: Посещение спортивных соревнований областного уровня, экскурсии, спортивные соревновательные конкурсы, участие в аттестационном экзамене.

Формы проведения занятий: экскурсия, экзамен, соревнование.

10. Повторение.

Практика: Выполнение заданий на закрепление, повторение и воспроизведение пройденного, а также упражнения творческого и проблемного характера.

Формы проведения занятий: Соревнования.

11. Итоговое занятие.

Практика: Демонстрация физической и специальной подготовки, проявление волевых качеств в процессе спортивных соревновательных конкурсов.

Формы проведения занятий: Веселые старты

2 год обучения

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие	2	1	1	Зачет/ входной контроль
II.	Основы знаний о физической культуре и спорте	4	4	-	Тестирование/ текущий контроль
III.	Общая физическая подготовка	22	8	14	Полоса препятствий/ текущий контроль
IV.	Техника в каратэ	24	8	16	Эстафета/ текущий контроль
V.	Тактика в каратэ	26	8	18	Мини-турнир/ текущий контроль
VI.	Специальная физическая	22	8	14	Спортивные состязания/

	подготовка				текущий контроль
VII.	Правила судейства	6	2	4	Судейство/ текущий контроль
VIII.	Контрольные соревнования	16	3	13	Соревнования/ текущий контроль
IX.	Массовая работа учебного характера	8	-	8	Активный отдых/ текущий контроль
X.	Повторение	12	1	11	Испытание/ промежуточный контроль
XI.	Итоговое занятие	2	-	2	Экзамен/ итоговый контроль
ИТОГО:		144	43	101	

Содержание учебного плана

I. Вводное занятие

Теория: Правила техники безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.

Практика: Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

Формы проведения занятий: Беседа

II. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Теория: Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами основа достижений в спорте.

Формы проведения занятий: Викторина

III. Общая физическая подготовка.

Теория: Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

Практика: Выполнение упражнений с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Формы проведения занятий: Веселые старты

IV. Техника в каратэ.

Теория: Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. *Рассказ о способах утомления соперника.*

Практика: Техническая подготовка

Кихон:

Санбон цуки – 5 шагов вперед

Движение назад: Агеуке гияку цуки

Учи укекизами цуки гияку цуки

Сотоуке йокоэмпн учи уракен учи;

Сотоуке йокоэмпн учи уракен учи гияку цуки

Геданбарай уракен учи гияку цуки;

Геданбарай гияку цуки уракен учи

Шуто уке мае герину китэ;

Шуто уке кизами мая гериги якуну китэ

Мае гери – 5 шагов вперед;

Мае геридзён цуки гияку цуки

Маваши гери – 5 шагов вперед;

Маваши герийоко гери уракен учи гияку цуки вперед – 4 шага вперед

Йоко гери с движением стороны в кибя дачи;

Йоко герикекоми уракен учи гияку цуки

Мае гери – Йоко гери со сменой опорной ноги;

Мае гери/Йоко гери/Уширо гери (та же опорная нога – 3 направления)

Маваши гери – Йоко гери со сменой опорной ноги;

Маваши гериги яку цуки уракен учи Уширо гери гияку цуки;

Уширо гери уракен учи гияку цуки – 4 шага вперед с левой и правой стороны

Ката:

Вассай дай Кумитэ:

Дзюиппонкумитэ (полусвободное кумитэ)

Ой цуки дзёдан, ой цуки чудан,

Мае гери, Маваши гери,

Уширо гери,

Йоко гери Дзю кумитэ (свободное кумитэ)

Тактика участия в соревнованиях:

-совершенствование навыков ведения поединков;

-накопление соревновательного опыта;

-индивидуализация процесса подготовки к соревнованиям;

-поиск и принятие решений в ходе поединка в условиях недостатка времени;

-апперцепция (предугадывание) действий соперника;

-требования к решению двигательных задач (точность, быстрота, экономичность, творчество).

Тактика проведения соревновательных поединков:

-изучение внешних условий проведения поединков в ходе учебных (тренировочных) встреч (температура, освещенность, качество татами и др.);

-изучение особенностей партнеров, влияющих на технику и тактику проведения схватки (длина и масса тела, подвижность, особенности темперамента, манера ведения борьбы);

-способы выигрыша дистанции в поединке (уход от захвата, обманное действие, смена стойки);

Формы проведения занятий: Соревнования.

V. Тактика в каратэ.

Теория: Тактика ведения поединка.

Практика:

Атакующая техника рук: ОИ ЦУКИ ДЗЕДАН, ОИ ЦУКИ ЧУДАН, ОИ ЦУКИ ГЕДАН

Защитная техника рук: АГЕ-УКЕ, СОТО-УКЕ, ГЕДАН-БАРАЙ.

Формы проведения занятий: Практика

VI. Специальная физическая подготовка.

Теория: Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Практика: Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками.

Формы проведения занятий: Игровые задания

VII. Правила игры и судейства.

Теория: Ведение протокола игры.

Практика: Участие в судействе совместно с педагогом-тренером. Судейство.

Формы проведения занятий: Практическая работа

VIII. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Режим дня во время соревнований. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных соревнований. Устранение ошибок в соревнованиях.

Практика: Товарищеские встречи. Соревнования.

Формы проведения занятий: Лекция, презентация, соревнования.

IX. Массовая работа учебного характера.

Практика: Активный отдых. Самомассаж. Фитобар. Баня. Тренинги с педагогом-психологом. Спортивные соревновательные конкурсы. Защита проектов.

Формы проведения занятий: Игровые задания, тренинги, экскурсии.

X. Повторение.

Практика: Выполнение заданий на закрепление, повторение и воспроизведение пройденного, а также упражнения творческого и проблемного характера.

Формы проведения занятий: Подвижные игры

X. Итоговое занятие.

Практика: Демонстрация физической и специальной подготовки, проявление волевых качеств в процессе спортивных соревновательных состязаний.

Формы проведения занятий: Веселые старты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель и количество учебных дней, праздничные и нерабочие дни, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы (Приложение 1).

2.2. Оценочные материалы

Для отслеживания и фиксации результатов, их предъявления и демонстрации применяются следующие формы: журнал учета работы педагога; карты оценки результатов освоения программы; наблюдение; опрос; анкетирование; практическая работа; зачёт; проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Используя методы наблюдения, оценивается развитие личности обучающихся по следующим показателям:

- мотивация к познанию и творчеству в деятельности;
- уровень умственной активности;
- гражданская идентичность;
- самооценка;
- отношение к публичной деятельности;
- взаимоотношения со сверстниками;
- взаимоотношения с педагогами.

В соответствии с полученными результатами вносятся коррективы в систему работы, как с коллективом, так и с отдельными обучающимися.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности каратистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составленные в соответствии с этапами спортивной подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта каратэ, представлены в Приложении к программе.

При планировании контрольных мероприятий рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: на скорость, на силу, на выносливость, на технику. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов (Таблица 5):

- **минимальный уровень** – ребёнок выполняет образовательную программу не в полном объеме;
- **базовый уровень** – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;
- **повышенный уровень** – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях;
- **творческий уровень** – ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, признается лучшим игроком в команде.

Таблица 5.

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Минимальный уровень	Назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Базовый уровень	Назвал и выполнил с незначительными ошибками. Самостоятельно определяет и формулирует цель деятельности на занятии. Совместно договаривается о правилах общения и поведения в игре и следует им.
Повышенный уровень	Назвал и выполнил без ошибок. Самостоятельно планирует свою деятельность. Добывает новые знания, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Участие в соревнованиях.
Творческий уровень	Признание лучшим игроком команды. Перерабатывает полученную информацию: делает выводы в результате совместной работы всей команды.

Диагностические методики.

В процессе реализации программы используются следующие методики и диагностики:

- анкета «Удовлетворенность образовательным процессом»;
- методика С. В. Тетерского «Самочувствие ребенка в коллективе»;
- методика Дембо-Рубинштейн «Самооценка»;
- методика Э. Торренса «Невербальная креативность»;
- методики по развитию познавательного процесса;
- методика определения кратковременной зрительной памяти;
- методика исследования объема внимания.

Результаты мониторинга являются основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания, фиксации, предъявления и демонстрации образовательных результатов: журнал учета работы педагога; наблюдение; опрос;

анкетирование; викторина; тренировка; беседа; зачет; протокол соревнований; дипломы и грамоты.

Контроль обучения осуществляется систематически и реализуется в различных формах: диагностика; текущий контроль; тематический контроль; итоговый контроль.

Вводный контроль проводится в начале обучения с целью предварительного выявления уровня подготовки обучающегося к выбранному виду деятельности; уровня его воспитанности (ценностные ориентиры). Вводный контроль проводится в форме анкетирования, беседы.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью установления качества и эффективности выбранных форм занятий, методов обучения и способов деятельности обучающихся, а также с целью проверки усвоения ими содержания образовательной программы. Текущий контроль осуществляется с помощью педагогического наблюдения, игр, бесед, индивидуальных и групповых заданий различных типов.

Промежуточный контроль осуществляется по окончании изучения определенного раздела программы с целью установления степени усвоения учащимися содержания образовательной программы и планирования педагогической деятельности, деятельности на следующих этапах обучения, определения необходимости коррекции знаний и умений, повторения уже изученного материала. Тематический контроль организуется в форме образовательных игр, использующих и расширяющих основные понятия, факты, термины и определения раздела. При проведении тематического контроля, при необходимости, используются тестовые задания, задания творческого характера.

Итоговый контроль осуществляется на этапе завершения обучения по данной программе и включает в себя понятия, факты, термины и определения по всему содержанию программы.

Программа предусматривает проведение психолого-педагогического мониторинга, включающего в себя:

1. Определение уровня личностного развития обучающихся.
2. Проведение входного контроля и итоговой аттестации освоения дополнительной общеобразовательной программы. Определение динамики достижения предметных, метапредметных и личностных результатов.
3. Наблюдения за социально значимой деятельностью обучающихся, в которых отражаются все достижения и результаты в предметной и метапредметной сфере.

Оценка личностных, предметных и метапредметных результатов происходит согласно уровню их сформированности (низкий, средний, высокий) и отражаются в карте показателей результативности деятельности личностного развития обучающихся, в протоколах результатов входного контроля, итоговой аттестации и в карте социально значимой деятельности.

Используя методы наблюдения, оценивается развитие личности обучающихся по следующим показателям:

- мотивация к познанию и творчеству в деятельности;
- уровень умственной активности;

- гражданская идентичность;
- самооценка;
- отношение к публичной деятельности;
- взаимоотношения со сверстниками;
- взаимоотношения с педагогами.

В соответствии с полученными результатами вносятся коррективы в систему работы, как с коллективом, так и с отдельными обучающимися.

2.4. Методические материалы

Основой организации работы с детьми по данной программе является следующая система *дидактических принципов*:

- принцип психологической комфортности: создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- принцип преемственности: учёт преемственности задач, средств и методов подготовки;
- принцип комплексности: тесная взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, психологической и воспитательной работы, педагогического контроля);
- принцип вариативности: вариативность программного материала для практических занятий;
- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип воспитывающего обучения (активность, наглядность);
- принцип прочного усвоения знаний, умений и навыков;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип сознательности и активности.

Используемые методики и технологии.

Педагогические технологии являются составной частью учебного процесса:

- технология личностно-ориентированного образования;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология развивающего обучения;
- технологии проблемного обучения;
- проектные методы обучения;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов);
- информационно-коммуникационные технологии.

Методы обучения.

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, психологических и физиологических особенностей детей, материальной базы образовательного учреждения.

В процессе обучения игры в баскетбол используются следующие методы:

- словесный (вербальный);
- наглядный (визуальный);

- словесно-наглядный;
- целостный (основной);
- расчленённый;
- метод сопряжённых воздействий;
- метод срочной информации;
- метод двигательной информации;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

При проведении занятий используются следующие методы организации:

Фронтальный метод применяется при каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется детьми одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Педагог может давать указания и оценивать учащихся только в общей форме.

Поточный способ – все выполняют упражнение «потокком», когда один занимающийся ещё не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперёд (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке). При этом таких потоков может быть 2 – 3.

Посменный способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

В начале обучения, когда педагог должен контролировать действия каждого ребенка, упражнения выполняются сменами по 2 – 3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

Групповой метод – заключается в распределении занимающихся на 2 – 3 группы. Одна под наблюдением педагога разучивает новое упражнение или приём, а другие самостоятельно выполняют заданные упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

В процессе занятия может быть использован – *индивидуальный метод*, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем педагога. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения тоже выполняется индивидуально по выбору педагога (это одна из разновидностей индивидуального метода).

Методы организации учебно-воспитательной работы (словесные, наглядные, практические, репродуктивные проблемно-поисковые).

Методы стимуляции и мотивации (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).

Методы преподавания (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).

Методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, психологических и физиологических особенностей детей, материальной базы образовательного учреждения.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности занятий. Методика проведения занятий с детьми исходит из особенностей их развития.

Учебная работа в объединении осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия имеют короткую форму и проходят в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся; обучающиеся должны ежедневно делать утреннюю разминку, выполнять задания педагога по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовки.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких качеств физических, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация.

Личность одаренного ребёнка-спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит учащемуся успешнее освоить образовательную программу и развить интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот ребёнок, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идёт к своей цели.

На теоретических занятиях учащийся овладевает игровыми приемами и навыками изучаемого вида спорта, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики). Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, а соревнования – на главные, основные, отборочные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми обманными движениями, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности баскетболистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

В практических занятиях очень важное значение имеют упражнения. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения.

Для решения трех основных задач физической культуры и спорта – укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и

гармоничное развитие физиологических функций необходимо применять разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы:

- к первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.;
- во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития учащихся;
- в третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для развития физических качеств;
- к четвертой группе относятся подвижные игры.

Формы организации учебного занятия.

Программа предоставляет широкие возможности для выбора формы организации учебного процесса: занятие-сообщение, импровизация, лекция, семинар, тренинг, игра (деловая, ролевая, телеигра), праздник, экскурсия, занятие-путешествие, викторина, тематический кроссворд, интервью, репортаж, панорама, мастерская, дискуссия, игровое упражнение, учебно-практическое задание, проектная работа, зачет, конкурс, творческая встреча. Основной формой обучения по программе является учебно-практическая деятельность.

Алгоритм учебного занятия.

Основной формой работы с детьми по программе является учебное занятие, структура которого включает: вводную, основную и заключительную части.

Учебно-тренировочное занятие по баскетболу строится следующим образом:

Вводная часть.

Любая работа – будь то, на баскетбольной площадке, или в тренажерном зале, либо на стадионе, без соответствующей подготовки (разогрева и растягивания) будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений.

Растягивание поможет игроку подготовиться к тренировкам и играм, не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Тщательно выполняя растягивания у ребёнка, снижается мышечное напряжение, предотвращаются различные повреждения и уменьшается риск получения травм.

Задачи вводной части занятия:

- подготовка инвентаря и места для проведения занятий;
- организация учащихся;
- подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные подводящие упражнения;
- ранее изученные упражнения из техники каратэ.

Проведение подготовительной части занятия:

- теоретическая подготовка;

- выполнение программы растягивания в полном объёме (статическое, динамическое, пассивное).

Статическое растягивание

Выполняется методом удержания определенных позиций на заданный отрезок времени, в максимально возможной амплитуде движения. При выполнении статического растягивания, движения выполняются медленно, до ощущения натяжения в мышцах. Вы можете ощущать дискомфорт, но не в коем случае боль.

Правила статического растягивания:

- 1) удерживайте каждую позицию минимум 15-20 секунд;
- 2) повторяйте каждое движение дважды;
- 3) выполняйте растяжку минимум 5-7 раз в неделю (даже если не тренируетесь);
- 4) старайтесь выполнять программу статического растягивания полностью.

Динамическое растягивание

Выполняется с наиболее полной амплитудой движения и более активно, чем статическое растяжение. Выполняется динамическое растягивание после статического. Это помогает лучше подготовиться к тренировке и игре. Динамическое растягивание помогает активизировать нейромышечную систему. Динамическое растягивание является промежуточным этапом, между статическим растягиванием и тренировкой.

Существует две формы динамического растягивания:

- 1) выполнение упражнений в положении стоя на месте;
- 2) выполнение специфических скоростных движений.

Пассивное растягивание

Чрезвычайно эффективно для достижения максимальной амплитуды движения. Для выполнения пассивного растяжения необходима помощь партнера по команде или тренера по физической подготовке. Помощник, выполняя растягивание должен быть осторожен, чтобы не травмировать растягиваемую область.

Доводы за использование пассивного растягивания:

- 1) позволяет добиться увеличения амплитуды движения за более короткое время, потому что помощь партнера помогает изолировать растягиваемую группу мышц и позволяет вам полностью расслабиться;
- 2) позволяет спортсменам, помогая, друг другу, понять механизм растягивания и научиться, правильно определять диапазон амплитуды движения. Кто бы ни помог вам, он должен соблюдать правильную технику выполнения.

Правила выполнения:

- 1) помощник, выполняющий растягивание, должен контролировать движение и выполнять его медленно;
- 2) пассивное растяжение не должно быть болезненным: максимально. Спортсмен должен чувствовать натяжение в зоне растягивания.
- 3) продолжительность растягивания должен контролировать сам спортсмен, пока он не почувствует, что этого достаточно. Больше не всегда значит лучше;
- 4) помощник должны поддерживать постоянную устную связь, которая гарантирует, что растягивание безопасно и адекватно.

Основная часть

Задачи основной части занятия:

- повышение физической подготовленности учащихся;
- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- освоение элементов тактики в нападении и защите;
- обучение учащихся применять приобретённые умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- подвижные игры;
- учебные и двусторонние игры в баскетбол.

При проведении основной части занятия:

- используется максимальное количество мячей;
- применяется поточная, игровая нормы занятий, круговая тренировка;
- соблюдается последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приёмом, разучивание приёма в упрощённых условиях, изучение в усложнённых условиях и закрепление приёма в игровых условиях.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

- 1) необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей;
- 2) применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;
- 3) при обучении элементам техники и тактики в каратэ соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях;
- 4) тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия спортсмена на 90-95%.

В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

Заключительная часть

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки - после тренировочному растягиванию.

Короткий период охлаждения – выход из рабочего, напряжённого состояния.

Упражнения на более низком уровне интенсивности, позволяющие восстановиться пульсу занимающихся, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – после тренировочного растягивания.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;
- на дыхание и расслабление;

- малоподвижные игры.

Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется.

Неоценимую пользу в освоении дополнительной общеобразовательной программы «Путь длиною в жизнь» оказывает воспитательная работа, которая проводится как во время учебно-тренировочных занятий, так и дополнительно на внутрисклудийных и спортивных мероприятиях.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с учащимися (об истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование учащихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов учреждения.

Таблица 6

Дидактико-методические материалы

1 год обучения

№ п/п	Название разделов	Методические и дидактические материалы
1.	Вводное занятие.	- Электронные средства образовательного назначения (слайдовая презентация); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий, карточки с заданиями); - наглядные пособия; - диагностический материал для проведения стартовой диагностики.
2.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	- Учебная литература: И.В. Котов, Снустинов Г.К. Каратэ дошинкан (Самурайский стиль борьбы); Радишевский Е.А. «Джиу-джитсу: практическое руководство»; Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов. Техника высшего ранга схватки»; Юркевич А.Г. «Уроки китайской гимнастики»; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
3.	Общефизическая подготовка.	- Учебная литература: Асташенко, О. И. «Гимнастика для суставов и сосудов»; Нестерова, Д.В. «Гимнастика для

		<p>внутренних органов»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - справочная литература; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
4.	Техника в каратэ.	<ul style="list-style-type: none"> - Учебная литература: И.В. Котов, Снустин Г.К. Каратэ до дошинкан (Самурайский стиль борьбы); Радишевский Е.А. «Джиу-джитсу: практическое руководство»; Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов. Техника высшего ранга схватки»; Юркевич А.Г. «Уроки китайской гимнастики»; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки занятий; - раздаточный материал для обучающихся (карточки с заданиями); - наглядные пособия.
5.	Тактика в каратэ.	<ul style="list-style-type: none"> - Методические разработки занятий (планы-конспекты занятий); - видеоматериалы (тренировочные видеоролики); - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации, индивидуальные задания, групповые задания); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
6.	Специальная физическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> - Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
7.	Правила судейства.	<ul style="list-style-type: none"> - Учебные пособия; - видеоматериалы; - аудиоматериалы; - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
8.	Контрольные игры и соревнования.	<ul style="list-style-type: none"> - Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
9.	Массовая работа учебного	<ul style="list-style-type: none"> - Методические разработки (планы-конспекты занятий,

	характера.	<p>мастер-классы);</p> <ul style="list-style-type: none"> - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
10.	Повторение.	<ul style="list-style-type: none"> - Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
11.	Итоговое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Видеоматериалы (видеозаписи занятий и мероприятий); - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий); - наглядные пособия; - оценочные материалы для контроля за результатами освоения учащимися ДООП; - диагностические методики, позволяющие оценить достижения обучающихся, диагностировать мотивацию достижений личности.

2 год обучения

№ п/п	Название разделов	Методические и дидактические материалы
1.	Вводное занятие.	<ul style="list-style-type: none"> - Электронные средства образовательного назначения (слайдовая презентация); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий, карточки с заданиями); - наглядные пособия; - диагностический материал для проведения стартовой диагностики.
2.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	<ul style="list-style-type: none"> - Учебная литература: И.В. Котов, Снустинов Г.К. Каратэ дошинкан (Самурайский стиль борьбы); Радишевский Е.А. «Джиу-джитсу: практическое руководство»; Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов. Техника высшего ранга схватки»; Юркевич А.Г. «Уроки китайской гимнастики»; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
3.	Общефизическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> - Учебная литература: Асташенко, О. И. «Гимнастика для суставов и сосудов»; Нестерова, Д.В. «Гимнастика для внутренних органов»; - справочная литература; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий,

		<p>мастер-классы);</p> <ul style="list-style-type: none"> - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
4.	Техника в каратэ.	<ul style="list-style-type: none"> - Учебная литература: И.В. Котов, Снустинов Г.К. Каратэдо дошинкан (Самурайский стиль борьбы); Радишевский Е.А. «Джиу-джитсу: практическое руководство»; Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов. Техника высшего ранга схватки»; Юркевич А.Г. «Уроки китайской гимнастики»; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки занятий; - раздаточный материал для обучающихся (карточки с заданиями); - наглядные пособия.
5.	Тактика в каратэ.	<ul style="list-style-type: none"> - Методические разработки занятий (планы-конспекты занятий); - видеоматериалы (тренировочные видеоролики); - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации, индивидуальные задания, групповые задания); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
6.	Специальная физическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> - Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
7.	Правила судейства.	<ul style="list-style-type: none"> - Учебные пособия; - видеоматериалы; - аудиоматериалы; - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
8.	Контрольные соревнования.	<ul style="list-style-type: none"> - Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
9.	Массовая работа учебного характера.	<ul style="list-style-type: none"> - Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
10.	Повторение.	<ul style="list-style-type: none"> - Методические разработки (планы-конспекты занятий,

		мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
11.	Итоговое занятие	- Видеоматериалы (видеозаписи занятий и мероприятий); - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий); - наглядные пособия; - оценочные материалы для контроля за результатами освоения учащимися ДООП; - диагностические методики, позволяющие оценить достижения обучающихся, диагностировать мотивацию достижений личности.

2.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном татами, покрытием, раздевалками для девочек и мальчиков, спортивным инвентарём, техническими средствами обучения.

Оборудование:

- лапы – 20 шт.;
- кольца – 2 шт.;
- набивные мячи различной массы – 10 шт.;
- скакалки – 30 шт.;
- жилеты – 6 шт.;
- жгуты и экспандеры – 10 шт.;
- велотренажёр – 1 шт.;
- гимнастические скамейки – 2 шт.;
- беговая дорожка – 2 шт.;
- гимнастические маты – 6 шт.;
- гантели, гири различной массы – 20 шт.;
- телевизор – шт.;
- манекен тренировочный – 8 шт.;
- шведская стенка – 2 шт.;
- гимнастические маты;
- брусья.

Требования к обучающимся для практической работы: спортивная форма (костюмы спортивные тренировочные, кимано). *Технические средства обучения:*

Технические средства обучения: интерактивная панель, компьютер, принтер, телевизор, музыкальный центр, фотоаппарат, видеокамера.

Кадровое обеспечение:

Реализация данной программы предусматривает привлечение педагога дополнительного образования, владеющего теоретическими и практическими знаниями в данной области.

Критерии отбора педагогических работников:

- профессионально-педагогическая компетентность, наличие теоретической и практической подготовки в соответствии с профилем деятельности;
- профессионально-педагогическая информированность;
- умение творчески применять имеющиеся знания на практике, программировать свою деятельность, анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий;
- знание основных законодательных и нормативных документов по вопросам образования и защиты прав обучающихся.

Для успешного освоения программы необходимо сотрудничество с:

- педагогом-психологом и методистом учреждения, медицинским работником

3. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания «Путь длиною в жизнь» решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Воспитательная система сочетает в себе традиционные ценности и инновационные подходы к воспитанию, создает условия для дальнейшего совершенствования процесса воспитания подрастающего поколения. Программа реализует модель воспитания детей с использованием культурного наследия города Курска и Курской области, традиции народов, направленных на сохранение развития этнокультурного и языкового многообразия страны.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через освоение восточного единоборства *каратэ киокусинкай*.

Задачи программы:

- предоставлять возможности каждому ребёнку участвовать в культурно-досуговой деятельности;
- содействовать в организации единого образовательного пространства, разумно сочетающего внешние и внутренние условия воспитания обучающегося;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- содействовать в формировании сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности коллектива;
- формировать социально-значимые ценности и социально адекватные приемы поведения;
- развивать компетенции, включающие знания, умения, навыки, способы деятельности, развитие универсальных способностей и форм мышления,

необходимые для успешного осуществления не только учебной, но и предпрофессиональной и в дальнейшем профессиональной деятельности;

- содействовать в активном и полезном взаимодействии учреждения, детского объединения и семьи по вопросам воспитания обучающихся;

- развивать воспитательный потенциал, поддержку социальных инициатив и достижений обучающихся через традиционные мероприятия, выявлять и работать с одаренными детьми;

- совершенствовать систему воспитательной работы, активно применяя современные инновационные технологии в дополнительном образовании.

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся детского объединения «Путь длиною в жизнь» в возрасте 8-11 лет, а также их родителей (законных представителей).

Приоритетные направления воспитательной работы:

- здоровьесберегающее воспитание (спортивно-оздоровительная работа) – воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения;

- интеллектуальное воспитание – оказание помощи обучающимся в развитии в себе способностей мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни и при этом действовать целесообразно;

- социокультурное воспитание – передача обучающимся знаний, умений, навыков, социального общения людей (как позитивного, так и негативного), опыта поколений;

- нравственное и духовное воспитание (работа с детьми группы «риска», родителями, общественностью) – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;

- формирование коммуникативной культуры – создание условий для проявления обучающимися детского объединения инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к коллективной деятельности;

- гражданско-патриотическое воспитание – формирование у обучающихся соответствующих знаний о праве, правовых нормах как регуляторов поведения человека в обществе и отношений между личностью и государством, требующих самостоятельного осознанного поведения выбора поведения и ответственности за него;

- воспитание положительного отношения к труду (творческое направление) – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства; лидерских качеств и развитие организаторских способностей, умения работать в коллективе, воспитание ответственного отношения к осуществляемой трудовой и творческой деятельности;

- экологическое воспитание – формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, воспитание бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов региона;

- правовое воспитание и культура безопасности – формирование образа мышления обучающихся на верный выбор в ситуациях, которые могут нанести вред здоровью и жизни человека.

Формы и содержание деятельности.

В соответствии с программой воспитания образовательной организации работа по данным направлениям осуществляется по модулям: «*Детское объединение*», «*Воспитательная среда*», «*Работа с родителями*», «*Профилактика*».

Воспитание обучающихся строится как целенаправленно организованная деятельность детей, вовлекающая их во взаимодействие с социальной и природной средой и формирующая у них систему ценностных отношений.

Формы коллективной деятельности детей и взрослых, где воспитательное взаимодействие осуществляется скрыто, незаметно по ходу общей работы: коллективные творческие дела, коллективные творческие праздники, коллективные творческие игры, церемонии награждения, открытые дискуссионные площадки, праздники, фестивали и др. Они эмоционально и ценностно привлекательны для ребят и предоставляют возможность каждому внести свой личный вклад в общее дело, позволяют приобретать разнообразный социальный опыт в различных видах деятельности. Все это создает творческую природу, особую природу социального творчества, когда дети и взрослые создают форму нового, лучшего способа взаимодействия.

Формы прямого открытого воспитательного воздействия, где педагог целенаправленно формирует какое-либо общественно значимое нравственно обусловленное свойство личности или конкретное мнение:

- *учебное занятие* – это своеобразный «кирпичик», из совокупности которых складывается весь образовательный процесс в детском объединении «Путь длиною в жизнь» это источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;

- *рождение и закрепление традиций* – эмблема, форма, символы жизни; традиционные дела к определенным датам и событиям жизни коллектива.

- *социальные проекты и акции* – развитие ценностных отношений;

- *индивидуальные и групповые консультации*.

Планируемые результаты

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

- Оказание помощи членам коллектива, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

- Приобщение к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения.

- Формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

- Развитие воспитательного потенциала семьи.
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Основные направления самоанализа воспитательного процесса:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся объединения.

Рассматривается динамика личностного развития обучающихся в каждом конкретно взятом объединении (коллективе). Анализ осуществляется на основе критериев, обозначенных в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе спортивной направленности «Путь длиною в жизнь», реализуемой в объединении.

2. Состояние организуемой в объединении совместной деятельности детей и взрослых.

Проводится анализ наличия в объединении интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Показатели организуемой совместной деятельности детей и взрослых:

- системность воспитательной деятельности (наличие общих ключевых мероприятий, традиций объединений, реализуемых интегрированных проектов и т.п.);

- координация всех звеньев воспитательной системы;

- наличие положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся;

- открытость воспитательного и преобразовательного процессов объединения обществу (наличие медиа пространства, социального партнёрства, организация социально значимой деятельности и др.);

- соответствие личностно-развивающего потенциала занятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной направленности «Путь длиною в жизнь» воспитательной миссии и традициям объединения;

- наличие органов детского самоуправления, детских общественных объединений, и их активность;

- наличие форм работы по самоопределению и профориентации обучающихся;

- вовлечённость семьи в воспитательный процесс объединения, наличие мероприятий с участием семьи;

- наличие предметно-эстетических зон (оформление и эстетика общих и учебных помещений) и др.

Итог самоанализа – фиксация результатов, выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу, корректировка действий для получения последующих желаемых результатов.

Список литературы

1. Гогунев Е.Н, Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб.пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2010 г. – 220 с;
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2022г. - 214 с

3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2010. -134 с;
4. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 2011. - 54 с;
5. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 2020.- 243 с;
6. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф.дис. канд. пед. наук. - М., 2020.- 22 с;
7. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2012 г.- 65 с;
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб.для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2021 г. - 43 с;
9. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2014 г.-143 с;
10. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2013. -120 с;
11. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2010 г.- 432 с;
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб.для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2011 г. - 87 с.

Список Интернет-ресурсов, используемых педагогом

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Ассоциации Киокусинкай России (<http://akr.rsbi.ru/>).
3. Официальный сайт Федерации Киокусинкайкан России (<http://www.iko-fkr.ru/>)
4. Официальный сайт Российской Национальной Федерации Киокушинкай каратэ-до (<http://www.rnfkk.ru/>)
5. Официальный сайт Федерации Кёкусин-кан каратэ России (<http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp/>)
6. Официальный сайт Федерации Кекусинкай России (<http://www.fkrussia.ru/>)

Список литературы, рекомендуемой учащимся

1. Васичкин В. Все о массаже. – М.2020 – 54 с;
2. История боевых искусств (в 4-х т.). – М.2017 - 67 с;
3. История культуры Японии. – МИД Японии, 2018г – 134 с;
4. МасутацуОяма Это каратэ. – Москва, 2019 – 456 с;
5. РоямаХацуо «Моя жизнь – каратэ» книга 1 и 2. – Москва, 2013 - 547 с;
6. МасутацуОяма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 2003 г. -456 с.

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Правила этикета Киокусинкай Инструктаж по ТБ, пожарная безопасность. Правила поведения в учреждении, в спортивном зале и общественных местах. Этикет Додже. План работы спортивной секции на учебный год. Стартовая диагностика. Тестирование на физическую подготовку.	2	Вводное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
2			Терминология в каратэ-до. Анализ спортивной деятельности.	3	Заочное путешествие	Помещение для занятий спортом	тестирование
3			Особенности занятия в подготовительном периоде годового цикла	3	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
4			Упражнения на развитие выносливости: Бег, удары по набивным снарядам	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	зачет
5			Совершенствование основ традиционной базовой техники	5	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
6			Психологический портрет юного спортсмена.	2	Презентация	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
7			Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.	2	Общая физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
8			Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера,	2	Специальная физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Тест-игра

			контроль ударов и приемов.				
9			<ul style="list-style-type: none"> – удары руками (нукитэ, тате цуки); – удары ногами (ура мавашигери, уширогери); – блоки (тэйшоуке, нагашиуке); – бросковая техника (задняя подножка); – техника в положении лёжа (партер); – связки, комбинации (соединение 3-4 ударов руками и ногами); – подсечка с внутренней стороны ступни и с наружной; – Ката ХеянСандан; – Ката ХеянЙондан; - Санбонкумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	4	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
10			Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека	9	Восстановительные мероприятия	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
			<ul style="list-style-type: none"> - удары руками (хайто учи, накадакаипоннкен); -удары ногами (нидангери); - блоки (екоуке, фурии уке); - прыжковая техника; - бросковая техника (передняя подножка, проход в ноги); - техника в положении лёжа (партер); - связки, комбинации (соединение 3-4 ударов руками и ногами); - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружной; - Ката ХеянГодан; - Иппонкумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери,	6	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений

			мавашигери, екогери, уширогери); - ДзюИппонкумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, мавашигери, екогери, уширогери)				
12			Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	2	Общая физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
13			Ката Пинан ката соноен	6	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	
14			Атестация кю тест	13		Помещение для занятий спортом	Контрольное Тестирование
15			Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора, стоя на коленях, перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотами на 180 градусов с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стенку. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки. «Мост» с помощью партнера, самостоятельный, переворот в сторону	2	Общая физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений

			(вправо, влево) с места, с разбега. Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.				
16			<ul style="list-style-type: none"> – удары руками (нукитэ, тате цуки); – удары ногами (ура мавашигери, уширогери); – блоки (тэйшоуке, нагашиуке); – бросковая техника (задняя подножка); – техника в положении лёжа (партер); – связки, комбинации (соединение 3-4 ударов руками и ногами); – подсечка с внутренней стороны ступни и с наружной; – Ката Тайкиокусано сан; – Ката Тайкиокусано ни; - Санбонкумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	3	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
17			<ul style="list-style-type: none"> -Ката Сакуги ката соноич -Ката Сакуги ката соно ни -Ката Сакуги ката соно сан 	4	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
18			Ката Пинан ката соноич	4	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
19			Ката Пинан ката соно ни	4	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
20			ОФП	2	Общая физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Зачет
21			Блоки, стойки, удары в движении	4	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
22			Работа в парах	2	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений

23		<ul style="list-style-type: none"> – удары руками (нукитэ, тате цуки); – удары ногами (ура мавашигери, уширогери); – блоки (тэйшоуке, нагашиуке); – бросковая техника (задняя подножка); – техника в положении лёжа (партер); – связки, комбинации (соединение 3-4 ударов руками и ногами); – подсечка с внутренней стороны ступни и с наружной; – Санбонкумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери). 	4	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
24		Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека	1	Общая физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
25		Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	1	Специальная физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
26		Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.	1	Общая физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
27		Народные игры, народные виды спорта.	1	Другие виды спорта	Помещение для занятий спортом	
28		<ul style="list-style-type: none"> – удары руками (нукитэ, тате цуки); – удары ногами (ура мавашигери, уширогери); – блоки (тэйшоуке, нагашиуке); – бросковая техника (задняя подножка); 	6	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Тестирование

			<ul style="list-style-type: none"> – техника в положении лёжа (партер); – связки, комбинации (соединение 3-4 ударов руками и ногами); – подсечка с внутренней стороны ступни и с наружной; – Ката Тайкиокусонич; – Ката Тайкиокусоничи; - Санбонкумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).				
29			Соревнования по КАТА	8	Соревнования	Помещение для занятий спортом	Соревнование
30			Упражнения для мышц ног и таза: бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки.	1	Общая физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
31			Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека	9	Восстановительные мероприятия	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
32			ОФП	1	Общая физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	зачет
33			Общая физическая подготовка	2	Другие виды спорта	Помещение для занятий спортом	зачет
34			Кубок Курской области	8	соревнования	Помещение для занятий спортом	Соревнование
35			Аттестация на кю тест	14	Контрольно-оценочные и переводные испытания	Помещение для занятий спортом	Контрольное тестирование
36			Подведение итогов за учебный год	2	Подведение итогов	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
			Итого:	144			

2 год обучения

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Правила этикета Киокусинкай Инструктаж по ТБ, пожарная безопасность. Правила поведения в учреждении, в спортивном зале и общественных местах. Этикет Додже. План работы спортивной секции на учебный год. Стартовая диагностика. Тестирование на физическую подготовку.	2	Вводное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
2			Терминология в каратэ-до. Анализ спортивной деятельности.	3	Заочное путешествие	Помещение для занятий спортом	тестирование
3			Особенности занятия в подготовительном периоде годового цикла	3	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
4			Упражнения на развитие выносливости: Бег, удары по набивным снарядам	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	зачет
5			Совершенствование основ традиционной базовой техники	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
6			Психологический портрет юного спортсмена.	2	Презентация	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
7			Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.	4	Общая физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
8			Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	3	Специальная физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
9			– удары руками (нукитэ, тате цуки); – удары ногами (ура мавашигери,	4	Технико-тактическая	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных

		<p>уширогери);</p> <ul style="list-style-type: none"> – блоки (тэйшоуке, нагашиуке); – бросковая техника (задняя подножка); – техника в положении лёжа (партер); – связки, комбинации (соединение 3-4 ударов руками и ногами); – подсечка с внутренней стороны ступни и с наружной; – Ката ХеянСандан; – Ката ХеянЙондан; <p>- Санбонкумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).</p>		подготовка		упражнений
10		<p>Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека</p>	8	Восстановительные мероприятия	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
11		<ul style="list-style-type: none"> - удары руками (хайто учи, накадакаипоннен); - удары ногами (нидангери); - блоки (екоуке, фурии уке); - прыжковая техника; - бросковая техника (передняя подножка, проход в ноги); - техника в положении лёжа (партер); - связки, комбинации (соединение 3-4 ударов руками и ногами); - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружной; - Ката ХеянГодан; - Иппонкумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери, мавашигери, екогери, уширогери); - ДзюИппонкумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, мавашигери, екогери, 	4	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений

		уширогери)					
12		Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	3	Общая физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений	
13		Ката Пинан ката соноен	4	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом		
14		Атестация кю тест	8		Помещение для занятий спортом	Контрольное Тестирование	
15		Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора, стоя на коленях, перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотами на 180 градусов с захватом за ноги. Из положения на коленях перекаты вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стенку. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки. «Мост» с помощью партнера, самостоятельный, переворот в сторону (вправо, влево) с места, с разбега. Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.	3	Общая физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений	
16		– удары руками (нукитэ, тате цуки); – удары ногами (ура мавашигери, уширогери);	4	Технико-тактическая	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных	

		<ul style="list-style-type: none"> – блоки (тэйшоуке, нагашиуке); – бросковая техника (задняя подножка); – техника в положении лёжа (партер); – связки, комбинации (соединение 3-4 ударов руками и ногами); – подсечка с внутренней стороны ступни и с наружной; – Ката Тайкиокусоно сан; – Ката Тайкиокусоно ни; - Санбонкумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери). 		подготовка		упражнений
17		<ul style="list-style-type: none"> -Ката Сакуги ката соноич -Ката Сакуги ката соно ни -Ката Сакуги ката соно сан 	4	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
18		Ката Пинан ката соноич	6	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
19		Ката Пинан ката соно ни	4	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
20		ОФП	3	Общая физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Зачет
21		Блоки, стойки, удары в движении	4	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
22		Работа в парах	2	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений

23		<ul style="list-style-type: none"> – удары руками (нукитэ, тате цуки); – удары ногами (ура мавашигери, уширогери); – блоки (тэйшоуке, нагашиуке); – бросковая техника (задняя подножка); – техника в положении лёжа (партер); – связки, комбинации (соединение 3-4 ударов руками и ногами); – подсечка с внутренней стороны ступни и с наружной; – Санбонкумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери). 	9	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
24		Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека	3	Общая физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
25		Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	2	Специальная физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
26		Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.	2	Общая физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
27		Народные игры, народные виды спорта.	2	Другие виды спорта	Помещение для занятий спортом	
28		<ul style="list-style-type: none"> – удары руками (нукитэ, тате цуки); – удары ногами (ура мавашигери, уширогери); – блоки (тэйшоуке, нагашиуке); – бросковая техника (задняя подножка); – техника в положении лёжа (партер); 	6	Технико-тактическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Тестирование

		<ul style="list-style-type: none"> – связки, комбинации (соединение 3-4 ударов руками и ногами); – подсечка с внутренней стороны ступни и с наружной; – Ката Тайкиокусоноич; – Ката Тайкиокусоно ни; - Санбонкумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери). 				
29		Соревнования по КАТА	8	Соревнования	Помещение для занятий спортом	Соревнование
30		Упражнения для мышц ног и таза: бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.	8	Общая физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
31		Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека	6	Восстановительные мероприятия	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
32		ОФП	2	Общая физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	зачет
33		Общая физическая подготовка	4	Другие виды спорта	Помещение для занятий спортом	зачет
34		Кубок Курской области	5	соревнования	Помещение для занятий спортом	Соревнование
35		Аттестация на кю тест	2	Общая физическая подготовка	Помещение для занятий спортом	Контрольное тестирование
36		Подвидение итогов за учебный год	2	Подвидение итогов	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
		Итого	144			

Календарный учебный график
на 2023 – 2024 учебный год

№ п/п	Год обучения, уровень, номер 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.	1 год обучения, стартовый уровень, № 1	10.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	04.11.2023 23.02.2024 08.03.2024 01.05.2024 09.05.2024	Сентябрь, декабрь, май
2.	2 год обучения, стартовый уровень, № 1	10.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	04.11.2023 23.02.2024 08.03.2024 01.05.2024 09.05.2024	Сентябрь, декабрь, май

Приложение 3 к ДООП «Путь длиною в жизнь»

Календарный план воспитательной работы
на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки и место проведения	Ответственный
Модуль «Детское объединение»				
1.	«Здравствуй, наш любимый Ритм»	День открытых дверей	01.09.2023 г. МБУДО «Дом искусств «Ритм»	Зам. директора по ОМР, зав. отделом, педагог д/о
2.	«День учителя»	Соревнования	Октябрь-май	Педагог д/о
3.	«Папа, мама и я – спортивная семья»	Спортивный праздник	Октябрь 2023 г.	Педагог д/о
4.	«Спортландия»	Спортивно-массовое мероприятие.	Октябрь 2023 г.	Заведующий отделом, педагог д/о
5.	«Ура! Каникулы!»	Внутристудийные досуговые мероприятия.	Осенние каникулы	Педагог д/о
6.	Первенства, турниры по киокусинкай каратэ	соревнования	Ноябрь 2023 г.	Педагог д/о
7.	«Сильные, смелые, ловкие»	Эстафета	Ноябрь 2023 г.	Педагог д/о
8.	«Ура! Каникулы!»	Внутристудийные досуговые мероприятия.	Зимние каникулы	Педагог д/о
9.	«День самурая»	Соревновательный аттестационный экзамен	Февраль 2024 г.	Педагог д/о
10.	«Ура! Каникулы!»	Внутристудийные досуговые мероприятия.	Весенние каникулы	Педагог д/о
11.	«День здоровья»		Апрель 2024 г.	Педагог д/о
12.	«Юный Олимпиец». Первенство Курской области по киокусинкай (раздел ката)	Соревнования	Май 2024 г.	Педагог д/о
Модуль «Воспитательная среда»				
13.	«Край, в котором мы живем»	Познавательное-воспитательное	19-23.09.2023 г.	Педагог д/о

		мероприятие.	Концертный зал на базе филиала ОО	
14.	«Вместе мы едины!»	Познавательное-воспитательное мероприятие, посвященное Дню народного единства.	03.11.2023 г. Концертный зал на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог д/о
Модуль «Работа с родителями»				
15.	«Культурные ценности семьи и их значение для ребёнка»	Родительское собрание.	04.09.2023 г. МБУДО «Дом искусств «Ритм»	Педагог д/о
16.	«Папа и я – лучшие друзья»	Развлекательная программа, посвященная Дню отца.	09.09.2023 г. Концертный зал на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог д/о
17.	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Спортивный досуг	Осенние каникулы Зал для занятий спортом на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог д/о
18.	«Как стать хорошими родителями»	Родительское собрание.	23-25.01.2024 г. МБУДО «Дом искусств «Ритм»	Педагог д/о
19.	«Наши взлеты и падения».	Родительское собрание (круглый стол).	23-28.05.2024 г. МБУДО «Дом искусств «Ритм»	Педагог д/о
Модуль «Профилактика»				
20.	«Дорожная азбука»	Конкурсно-развлекательная программа в рамках Недели безопасного движения.	25-29.09.2023 г. Концертный зал на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог д/о
21.	«НЕТ вредным привычкам»	Познавательное-воспитательное мероприятие.	Декабрь 2023 г. Концертный зал на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог-психолог, педагог д/о

Приложение 4 к ДООП «Путь длиною в жизнь»
Оценочные материалы

Мониторинг оценки результатов обучения

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Результаты мониторинга									Участие в конкурсах, выставках
		Предметные			Метапредметные			Личностные			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

Обозначения

1 – Стартовая диагностика

2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)

3 – Итоговая диагностика (II полугодие)

Обозначение диагностики:

н/с – минимальный

с – базовый

в/с – повышенный

в – творческий

Приложение 5 к ДООП «Путь длиною в жизнь»

**Мониторинг результатов обучения
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Путь длиною в жизнь»**

№ п/п	Показатели	Критерии	Уровень	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Теоретическая подготовка					
1.	Теоретические знания по основным разделам программы.	Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	Опрос
			Базовый	Объем усвоенных знаний составляет более ½.	
			Повышенный	Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой	
			Творческий	Обучающийся владеет полным объемом теоретических знаний	
2.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный	Обучающийся не применяет в процессе обучения специальную терминологию	Тестирование
			Базовый	Обучающийся применяет в процессе обучения менее ½ специальных терминов	
			Повышенный	Обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	
			Творческий	Специальные термины употребляются осознанно и в	

				полном соответствии с содержанием	
Практическая подготовка					
1	Практические навыки и умения предусмотренные ДООП	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний и умений, предусмотренных программой	Практическая работа
			Базовый	Объем усвоенных навыков и умений составляет более ½.	
			Повышенный	Освоен практически весь объем навыков и умений, предусмотренных программой	
			Творческий	Обучающийся владеет полным объемом навыков и умений, предусмотренных программой	
2.	Применение специального оборудования и оснащения	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	Наблюдение
			Базовый	Работает с оборудованием с помощью педагога	
			Повышенный	Работает с оборудованием под наблюдением педагога	
			Творческий	Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
3.	Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Минимальный	Обучающийся самостоятельно может выполнить только простейшие практические задания	Анализ работ
			Базовый	Обучающийся выполняет задания	

				на основе образца	
			Повышенный	Обучающийся выполняет практические задания с элементами творчества	
			Творческий	Обучающийся выполняет творческие задания самостоятельно, на основе своих знаний и умений	
Общеучебные умения и навыки					
1	Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся работает с литературой с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся работает с литературой самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся работает с литературой самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
2.	Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерных источников информации	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с компьютерными источниками, нуждается в постоянной	

				помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся работает с компьютерными источниками с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся работает с компьютерными источниками самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся работает с компьютерными источниками самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
3.	Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу	Самостоятельность в учебно-исследовательской деятельности	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения в учебно-исследовательской деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся осуществляет учебно-исследовательскую деятельность с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся выполняет учебно-исследовательскую деятельность самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся выполняет учебно-исследовательскую	

				деятельность самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
4.	Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, исходящей от педагога	Минимальный	Обучающийся не может воспроизвести услышанную информацию	
			Базовый	Обучающийся воспроизводит $\frac{1}{2}$ услышанной информации с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся воспроизводит $\frac{1}{2}$ услышанной информации самостоятельно	
			Творческий	Обучающийся воспроизводит услышанную информацию самостоятельно почти дословно	
5.	Умение выступать перед аудиторией и участвовать в дискуссии	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации, самостоятельность и логика в построении дискуссионного выступления	Минимальный	Обучающийся не может публично выступить, защитить свой проект, избегает обсуждения чужих выступлений.	
			Базовый	Обучающийся выступает публично, испытывает сложности в защите проекта, избегает обсуждения чужих выступлений.	
			Повышенный	Обучающийся выступает публично, испытывает сложности в защите проекта; воспринимает выступления других обучающихся, задает вопросы.	

Обозначение диагностики:

- н/с – минимальный;
- с – базовый;
- в/с – повышенный;
- в – творческий.

Оценка воспитанности обучающихся

Для проверки достижения воспитательных целей и задач проще всего использовать педагогический метод наблюдений, который предполагает непосредственное восприятие изучаемых педагогических явлений, процессов. Для получения надежных (обоснованных) выводов необходимо следующее:

- Наблюдения желательно проводить регулярно, в течение учебного года.
- Обучающийся должен наблюдаться в разных образовательных ситуациях (на занятиях, в общении с товарищами, на мероприятиях и т.д.).
- Вмешиваться в ход процесса наблюдения нельзя.
- Результаты наблюдения фиксируются и оцениваются.
- Для наиболее полной и точной оценки привлекаются педагог-психолог, методист, заведующий отделом.

№	ФИО	___ год обучения											
		Ситуации наблюдения											
		На занятиях			На массовых мероприятиях			С товарищами			Со взрослыми		

Критерии оценки воспитанности

- Знание норм нравственности, этики взаимоотношений и общения;
- Осознание необходимости единства внутренней потребности следовать нравственным нормам и привычкам, выполняя их в повседневной жизни;
- Уровень выработанных привычек культуры поведения;
- Доброжелательность, вежливость, деликатность;
- Умение оценить свое поведение, принести извинения за бестактность, некорректное отношение с собеседником;
- Умение сдерживать себя, не показывая плохое настроение, неуважительное отношение к личности по каким-либо причинам;
- Умение выслушать, способность уважать мнение собеседника.

Приложение 6 к ДООП «Путь длиною в жизнь»

Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
Бег на 60 м (сек.)						
10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).