

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Рассмотрено
педагогическим советом
Протокол № 3 от 29 мая 2024г.



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДК «Ровесник» г. Челябинска»
Н.В. Широchenkova /Широченкова Н.В./
Приказ № 99 от 29 мая 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Всестилевое каратэ»

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Стартовый уровень

Автор-составитель:
Сайранов Илдар Рифович,
педагог дополнительного
образования

г. Челябинск

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка программы	3
1.2.	Обучение	
	1. Цель и задачи программы	6
	2. Содержание программы	7
	3. Планируемые результаты	17
1.3.	Воспитание	
	1. Цель и задачи воспитания	18
	2. Содержание воспитательной деятельности	18
	3. Целевые ориентиры воспитания	19
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	21
2.2.	Учебный план	22
2.3.	План воспитательной работы	23
2.4.	Условия реализации программы	27
2.5.	Формы контроля успеваемости	28
2.6.	Анализ результатов воспитания	29
2.7.	Оценочные материалы	30
2.8.	Методические материалы	32
2.9.	Список литературы	33
3.	Приложение	36

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В современном обществе физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни подрастающего поколения, так как она представляет собой неотъемлемую составляющую общечеловеческой культуры, область удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной активности, решает задачу физического совершенствования, решает проблемы рационального использования свободного времени.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Всестилевое каратэ» обусловлена существующей потребностью общества в оздоровлении и нравственном воспитании подрастающего поколения.

Занятия каратэ служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как формируют внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий каратэ у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Также актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и родителей на программы физкультурно-спортивной направленности.

В свою очередь, востребованность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Всестилевое каратэ», реализуемой в данном образовательном учреждении, повышает его конкурентоспособность, что является важнейшим показателем успешности функционирования учреждения на рынке услуг дополнительного образования.

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных

- систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»
 8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской Федерации»).
 9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ").
 10. Закон Челябинской области от 29.08.2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
 11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы».
 12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021г. № 01/253 «Об утверждении концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области».
 13. Положение об организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник г. Челябинска»
 14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».
 15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации и оценивания по итогам освоения программы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».

Отличительные особенности

Реализация программы «Всестилевое каратэ» направлена на физическое воспитание и развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и

навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Всестилевое каратэ представляет собой условное единоборство, регламентированное официальными правилами соревнований, который сочетает в себе элементы и техники боя разных стилей каратэ.

Тренировки во всестилевом каратэ объединяют тактические приемы, общую, углубленную физическую подготовку, духовное развитие.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте **12 - 17 лет**.

Психологический портрет обучающихся 12 – 14 лет: характерным для обучающихся данного возраста является переход от детства к взрослости, который составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации обучающегося: стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Это один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности, интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам.

Психологический портрет обучающихся 15 – 17 лет: главное психологическое приобретение данного возраста — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

Программа реализуется **в течение 1 года**.

Форма обучения очная, групповая. Состав группы постоянный, разновозрастной.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу, что составляет 108 часов в год.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

1.2.1. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование гармоничных полноценных физически и нравственно обучающихся в условиях учреждения дополнительного образования путем обучения всестилевому каратэ.

Задачи программы:

Личностные

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни и регулярной спортивной деятельности;
- прививать интерес к занятиям всестилевым каратэ;
- воспитывать коммуникативные навыки, уважительные отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитывать чувства ответственности и коллективизма;
- воспитывать самодисциплину;
- воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание.

Метапредметные

- способствовать развитию умственных, физических и психических качеств;
- способствовать укреплению и сохранению здоровья;
- способствовать развитию психологической подготовки;
- способствовать развитию и совершенствованию общей и специальной физической подготовке;
- совершенствовать техническую и тактическую подготовку обучающихся.

Предметные

- познакомить с направлениями всестилевого каратэ;
- познакомить с базовыми техниками каратэ;
- познакомить с правилами судейства соревнований.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

1.2.2. Содержание программы

Перечень изучаемых разделов

№	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Введение в профессию	1
3	Общая физическая подготовка	18
4	Специальная физическая подготовка	27
5	Техническая подготовка	27
6	Тактическая подготовка	27
7	Психологическая подготовка	3
8	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2
9	Оценивание по итогам освоения программы	2
	Всего:	108 ч.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

1. Вводное занятие (1 ч.)

Теория: Физическая культура и спорт России. Краткий обзор истории всестилевого каратэ. Инструктаж по технике безопасности. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Основы гигиены.

2. Введение в профессию (1 ч.)

Теория: понятие профессии, где могут пригодиться полученные на занятиях знания.

3. Общая физическая подготовка (18 ч.)

Теория: общеразвивающие упражнения косвенного и прямого влияния.

Упражнения косвенного влияния содействуют развитию таких общих качеств, как гибкость, ловкость, сила, быстрота, т. е. подготавливают спортсмена к специальной тренировке.

Физические упражнения прямого влияния должны по координации и характеру соответствовать движениям и действиям во всестилевом каратэ (маховые движения ногами, прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции).

Упражнения на развитие быстроты:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа;
- прыжки на/с гимнастической скамейки и др.;
- работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах;
- метание набивного мяча;
- выполнение ударов руками и ногами по макиварам или лапам на скорость;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
- прыжки в длину;
- челночный бег.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

- упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений;
- упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад, круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе, из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук вдоль туловища, на поясе, за головой;

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;

- выпрыгивание из глубокого приседа;
- выпрыгивание из положения выпада вверх со сменой положения ног в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев.

Практика: упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения на развитие анаэробной алактатной выносливости – кратковременные (не более 10 сек.) упражнения, выполняемые с предельной мощностью. Хороший эффект дает применение интервального метода тренировки. Спортсмен выполняет серии из 4-5 упражнений максимальной мощности продолжительностью 8-10 сек., отдых между упражнениями в серии 20-30 сек., продолжительность отдыха между сериями 5-6 мин.

Упражнения на развитие анаэробной лактатной выносливости – предельные нагрузки продолжительностью несколько минут. Для этой цели могут быть использованы методы повторной и интервальной работы. В качестве интервальной тренировки можно использовать серии из 4-5 упражнений по 3-4 минуты, хороший эффект дает постепенное уменьшение времени отдыха – например с 3 до 1 мин.

Упражнения на развитие аэробной выносливости – аэробная выносливость проявляется при выполнении продолжительной работы умеренной мощности. С этой целью применяются различные варианты повторной и интервальной тренировки, а также непрерывная длительная работа равномерной или переменной мощности.

Для улучшения работы кардиореспираторной системы и увеличения ударного объема сердца применяется интервальная тренировка, чередующая упражнения средней интенсивности от 30 до 60 сек. с интервалами отдыха такой же продолжительности.

Для повышения содержания в мышцах миоглобина может быть использована миоглобиновая интервальная тренировка, содержащая короткие (5-10 сек.) нагрузки средней интенсивности, чередуемые с такими же интервалами отдыха. Особенностью развития аэробной выносливости является большая длительность тренировки (не менее 30 мин.).

4. Специальная физическая подготовка (27 ч.)

Теория: упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.), и специальные упражнения с партнером. Техника выполнения упражнений индивидуально и в парах. Упражнения со снарядами.

Индивидуальные упражнения для развития быстроты реакции и движений, повышению специальной выносливости и силы, развитию ловкости и гибкости.

Для развития быстроты реакции следует применять систему команд и сигналов, на которые обучающиеся должны тотчас реагировать одними и теми же или различными ударными или защитными действиями, также рекомендуются

различные защитные движения на ходу на разные сигналы, сочетания ударов и защит на эти сигналы, перемены движений на команды и на счет педагога. Движения в ту или иную сторону должны начинаться сразу после сигнала. Важно также, чтобы, выполняя движения, спортсмены отдавали себе отчет в том, насколько быстро удастся им реагировать на сигналы.

Для развития быстроты боевых движений в упражнениях при передвижении следует, после того как спортсмены овладеют правильной формой упражнений, доводить иногда темп движений до предельного и поддерживать его на таком уровне в течение некоторого времени. Выполняя упражнения, полезно чередовать медленные движения с максимально быстрыми. Целесообразно также быстро наносить удары с большой амплитудой, чередуя их с ударами малой амплитуды, например, максимально быстро наносить удары или удары руками и ногами с чередованием амплитуды движений. С целью развития скорости и силы, а также координации движений можно использовать утрирование при выполнении упражнений. Например, может быть сделан большой поворот туловища, более сильный и акцентированный толчок ногой или допущена большая, чем это бывает в бою, амплитуда движения при выполнении ударов ногами. Такое утрирование в процессе выполнения упражнений способствует так же развитию специальной гибкости.

Для развития скорости можно выполнять упражнения с меньшей амплитудой движения, чем в боевой форме. Следует давать и упражнения с изменением амплитуды, начиная с малой и кончая наибольшей, стремясь, все время увеличивать скорость и темп движений и делать эти упражнения без напряжения (напрягая мышцы лишь в конечный момент нанесения удара). Во многих упражнениях спортсменам рекомендуется выполнять в единицу времени максимальное число быстрых движений разной амплитуды, например, делать максимальное количество ударов с быстрыми разноименными шагами, подпрыгивая вверх нанести как можно больше ударов по воздуху или сделать, возможно, больше рывков тазом или плечом в противоположных направлениях, нанести с одним шагом несколько ударов и т. п.

Для овладения движениями корпусом, ударными движениями и передвижениями, развития мышц плечевого пояса, туловища и ног выполняются следующие упражнения:

- правая нога отставлена назад-вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть, левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар;
- то же левой ногой и правой рукой;
- то же, но, доставая ноги, наносить удары сбоку;
- правая нога выставлена вперед, руки согнуты в локтях: резко отставить правую ногу назад-вправо, оставляя левую ногу на месте, и, поворачивая туловище налево, имитировать правой рукой прямые удары;
- так же выставить вперед левую ногу, а затем имитировать удары левой рукой, оставляя левую ногу назад;

- ноги шире плеч, туловище согнуто в пояснице: резко поворачивать туловище направо и налево, попеременно доставая кулаками носки разноименных ног;
- ноги шире плеч, руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног;
- и. п. то же: доставать кулаками носки правой и левой ноги, поворачивая туловище направо и налево, а затем, разгибая, туловище, имитировать один или два любых удара и снова доставать кулаками носки ног;
- ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: присесть, одновременно разгибая обе руки вперед;
- ноги, несколько согнутые в коленях, на ширине плеч, руки опущены: поворачивать туловище направо и налево, делая выпрямленными руками махи по большим дугам снизу вверх;
- из фронтальной стойки наносить попеременно любые удары левой и правой руками, одновременно выполняя беговые движения ногами: при ударах левой рукой вперед поднимается правая нога, а левая ставится назад, а при ударах правой, наоборот, поднимается левая нога, а правая ставится назад;
- сидя на полу, ноги врозь: резко поворачивать туловище налево и направо, касаясь правым и левым кулаками левого и правого носка;
- лежа на спине, руки вытянуть вверх, ноги вместе (можно засунуть их под скамейку, рейку гимнастической стенки): резко наклонить туловище вперед и коснуться руками носков ног;
- лежа на спине, руки в стороны: поднять ноги и коснуться их руками, резко сгибаясь в пояснице;
- ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: коснуться двумя руками попеременно носка правой и левой ноги, наклоняясь вправо– вперед и влево– вперед;
- ноги на ширине плеч, руки на бедрах или согнуты в локтях перед грудью: вращать туловище влево, назад, вправо или вправо, назад, влево, делая ускорения при движении назад;
- и. п. то же: полуприседы, поворачиваясь то направо, то налево;
- и. п. то же: приподняться на носки и, поворачиваясь примерно на 90° направо или налево, опуститься на полную ступню с шагом или без шага.

Практика: вначале упражнения следует проводить в замедленном темпе до тех пор, пока обучающиеся не усвоили нужную форму движения, а затем уже темп и быстроту надо увеличивать, доводя их иногда до максимальных.

5. Техническая подготовка (27 ч.)

Теория: техника выполнения комбинаций и приемов. Изучение и совершенствование изученных технических действий следует проводить в условиях разнообразного противодействия со стороны партнера, в постепенно усложняющейся обстановке, с целью формирования стабильного и вариативного двигательного навыка.

Комбинации приемов:

- *уклонения*: отходом назад; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад; вправо, назад; влево; нырком вниз, вниз; влево, вниз-вправо;
- *остановки*: подставкой кисти, предплечья, плеча, голени; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, голенью;
- *сочетание приемов защит*: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.;
- *сочетание приемов защит с ударами*:
переключение от защитных действий к ударам – отход назад;
прямой удар правой в корпус;
уход влево с поворотом корпуса;
боковой удар левой в корпус; подставка голени;
боковой удар ногой и т. д.;
- *переключение от ударов к защитным действиям*: прямой удар правой рукой – отход назад; боковой удар левой ногой в голову – отход назад и т. д.
ответная контратака двойными, повторными и сериями из 3-4-х ударов руками и ногами после защит уходов и подставками от ударов руками и ногами;
совершенствование технических действий на разных дистанциях.

Боевые дистанции:

- *Дальняя дистанция*: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.
- *Средняя дистанция*: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на средней дистанции.
- *Ближняя дистанция*: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.
- *Защитные действия в ближнем бою*:
- *Активная защита*: накладки и упоры (используются в ближнем бою для сковывания действий противника и занятия выгодной позиции для атаки).
- *Пассивная (глухая) защита*, во время которой спортсмен, закрывшись обеими руками, переживает атакующие действия противника.

Для совершенствования ударов и защит используются следующие методы:

- выполнение ударов и защит индивидуально с различной интенсивностью;
- выполнение ударов руками и ногами по снарядам, с различной интенсивностью;
- отработка обусловленных ударов и защит с партнером (атакующие и защитные действия обусловлены заранее).
- Проведение учебных боев на выполнение однотипной защиты и ответной атаки целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования простой двигательной реакции.
- Проведение учебных боев на выполнение различных атак и контратак целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования сложной двигательной реакции с выбором и с переключением.

Практика: совершенствование и доведение до навыка приемов защит и их сочетаний.

6. Тактическая подготовка (27 ч.)

Теория: упражнения с партнером, нападающий, защищающийся. Изучение и совершенствование тактических умений.

Учебный бой (КИХОН КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся противоположные задачи, но им так же, как и в упражнениях с партнером, определяются амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию педагога совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения в условиях противодействия соперника.

Учебно-тренировочный бой (ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором обоим соперниками определены амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию педагога совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения. Но, в отличие от учебного боя атакующий имеет право выбора – может выполнить по своему усмотрению из двух- трех вариантов атак какую-либо одну. Защищающийся также не ограничивается в применении различных защитно-ответных действий. Оба соперника могут произвольно маневрировать, меняя и выбирая дистанцию, применять действия разведки, маскировки, финты и другие подготавливающие средства для создания выгодной ситуации и обыгрывания друг друга.

Учебно-тренировочный бой (ДЗИЮ КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором обоим соперникам предоставляется полная свобода в выборе технико-тактических средств и форм ведения боя.

Встречные и ответные контратаки и противодействие контратакам:

- совершенствовать простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника;
- атаковать с финтом со сменой уровня;
- применение вызова сближением или финтом и защиты с ответом;
- защититься и нанести ответ противнику, совершающему простую атаку;
- встречная контратака противника, атакующего с финтами;
- переключение от атаки к защите;
- переключение от ответной контратаки к защите;
- маневрирование на разных дистанциях, сохранение удобной дистанции: сохранять дальнюю дистанцию боя, среднюю и ближнюю дистанции в парных упражнениях;
- маневрировать для сохранения пространства для отступления от атак и контратак противника;
- маневрировать для лишения противника пространства.

Ведение боя на разных дистанциях, сохранение удобной дистанции:

- вести позиционный бой с малым маневром на дальней дистанции, применяя встречные контратаки;
- вести позиционный бой с малым маневром на средней ближней дистанции, применяя комбинации и серии ударов в атаке и контратаке;
- вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по площадке, произвольно изменяя дистанцию.

Проведение боев, создавая помехи противнику, используя: перемену позиций; короткие отступления и сближения; повторные атаки; изменяя длину, быстроту, ритм и уровень нанесения ударов; чередуя действия первым и вторым номером.

Проведение учебных боев, разведывая намерения противника, применяя: простые атаки; защиту отступлением с ответом; ложные атаки и вызовы.

Интегральная подготовка: изучение базовых ката:

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения;
- разбор темпо-тактического рисунка ката;
- выполнение ката в максимальном темпе;
- выполнение ката с моделированием условий соревнований.

Освоение *правильного дыхания* в сочетании с выполнением технических действий. В каратэ используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовленных и промежуточных действиях. В идеале дыхание должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкриков «Киай!», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для овладения правильным дыханием в соответствии с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться. Для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки или после нокаутирующего удара в солнечное сплетение используется силовое дыхание «ибуки». Это силовое дыхание животом, которое упорядочивает весь процесс дыхания и тем самым не только позволяет наиболее эффективно выполнять технические приемы, но и помогает переносить боль, преодолевать чувство страха. Упражнения на дыхания необходимо обязательно включать в тренировочный процесс.

Практика: по заданию педагога изучают и совершенствуют технику выполнения заранее определенных атакующих и защитно-ответных комбинаций технических приемов, а также тактических умений их проведения. Учебно-тренировочные бои: КИХОН КУМИТЭ, ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ, ДЗИЮ КУМИТЭ.

Проведение учебных боев на выполнение атак и контратак:

- проведение учебных боев на выполнение атаки и защиты с ответной контратакой;

- проведение учебных боев на выполнение атаки и защиты со встречной контратакой;
- проведение учебных боев на выполнение атак с вызовом и сложных ответных контратак с переключением сериями из 2-3 ударов руками и ногами.

Вести бои, используя: определенную дистанцию; ограниченное пространство; лимит времени; различное исходное положение (открытое, закрытое, левостороннее, правостороннее); ограниченную поражаемую поверхность у противника; ближний бой; противников различного роста и быстроты передвижения, противников левшей.

Вести бои, произвольно чередуя: наступательный и оборонительный; скоротечный и выжидательный; маневренный и позиционный; разнонаправленное маневрирование и прессинг; встречные контратаки и защита со сближением с переходом в ближней бой; отступление с ответными контратаками и атаки на подготовку; атаки с вызовом и атаки сериями ударов.

Проведение учебных боев:

- используя ударную и защитную техники рук;
- используя ударную и защитную техники ног;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на заданном уровне;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях;
- применяя различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д.;
- подготавливая атаку, ложными действиями левой руки, с последующим развитием атаки ударами руками и ногами;
- применяя разнообразные способы развития атаки серией ударов руками и ногами на разных дистанциях;
- используя защиту боковыми шагами с поворотом туловища, уходя этим способом от атак противника;
- передвигаясь во всех направлениях, сочетая передвижения с ударами, нанося контрудары с отходом назад и переходя от оборонительной тактики к атакующим действиям.

7. Психологическая подготовка (3 ч.)

Теория: управление поведением (действиями) и эмоциональным состоянием, преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Составной частью психической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (самообладания, решительности, смелости и др.).

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Восстановительные мероприятия: медико-биологические, гигиенические, педагогические; психологические.

8. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Практика: сдача нормативов общефизической подготовки, демонстрация техники изученных стоек, ударов.

9. Оценивание по итогам освоения программы (2 ч.)

Практика: сдача нормативов общефизической подготовки, показательные выступления.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

1.2.3. Планируемые результаты

Личностные	Воспитана потребность в здоровом образе жизни и регулярной спортивной деятельности; привит интерес к занятиям всестилевым каратэ; воспитаны коммуникативные навыки, уважительное отношения к партнёрам, сопернику, окружающим; воспитаны чувства ответственности и коллективизма, самостоятельность, настойчивость, выдержка, самообладание, самодисциплина.
Метапредметные	Развиты умственные, физические и психические качества; владеет приемами укрепления и сохранения здоровья; развита способность психологической подготовки; способен развивать и совершенствовать собственную общую, специальную физическую, техническую и тактическую подготовку.
Предметные	Знает направления всестилевого каратэ; владеет базовыми техниками каратэ; знает правила судейства соревнований.

1.3. Воспитание

1.3.1. Цель и задачи воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Целью данной программы физкультурно-спортивной направленности является формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Задачи воспитания:

- сформировать знание норм духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество;
- развивать личностное отношение к этим нормам, ценностям, традициям;
- формировать социокультурный опыт поведения;
- воспитывать нормы межличностных и социальных отношений.

1.3.2. Содержание воспитательной деятельности

Содержание воспитательной деятельности включает сведения о формах и методах воспитательной работы в процессе реализации программы. При этом педагог учитывает содержание и специфику конкретной программы, учитывает воспитательный потенциал тех или иных форм и методов и ориентируется на основные целевые ориентиры воспитания обучающихся и общие целевые установки воспитательной работы в организации.

Основной формой воспитания при реализации данной программы является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской

и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т.д.

Важно, чтобы обучающиеся не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработка, обмен и т.д.

Практические занятия (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и прочее) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Игровые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований – способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

Воспитательное значение активностей обучающихся наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Необходимо отмечать успехи обучающихся, обеспечивать понимание того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, соревнований, концертов, выставок и др.

1.3.3. Целевые ориентиры воспитания

Ценностно-целевую основу воспитания обучающихся при реализации любой программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры направлены на воспитание и формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;

- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2024/2025 учебный год

1	Продолжительность освоения программы	1 год
2	Начало освоения программы	01.09.2024 г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2025 г.
4	Начало учебного года	01.09.2024г.
5	Окончание учебного года	31.05.2025г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2024 – 08.01.2025г.
8	Летние каникулы	01.06.2025 – 31.08.2025г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 108 часов
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 раза в неделю по 1 занятию Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль	В течение всего периода освоения программы
12	Оценивание по итогам освоения программы	Май 2025 года

2.2. Учебный план 2024/2025 учебный год

№	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие	1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка	2	16	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Выполнение упражнений, самоконтроль
4	Специальная физическая подготовка	4	23	27	3	3	3	3	3	3	3	4	2	Выполнение упражнений, самоконтроль, взаимоконтроль
5	Техническая подготовка	4	23	27	3	3	4	3	3	3	3	3	2	Выполнение упражнений, самоконтроль, взаимоконтроль
6	Тактическая подготовка	4	23	27	2	4	4	2	3	3	4	4	1	Выполнение упражнений, самоконтроль, взаимоконтроль
7	Психологическая подготовка	3	-	3	-	-	1	-	-	1	-	1	-	Опрос
8	Контрольное занятие по итогам I полугодия	-	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Сдача нормативов, демонстрация техник
9	Оценивание по итогам освоения программы	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Сдача нормативов, показательные выступления
Всего часов в год и по месяцам:		19	89	108	12	12	14	12	11	12	12	14	9	

2.3. План воспитательной работы 2024/2025 учебный год

Сроки проведения	Мероприятие	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1. Модуль «Воспитание в детском объединении»			
Ноябрь	Выявление лидеров среди обучающихся коллектива	Выявления лидеров в коллективе.	фотоотчёт мероприятия
В течение года	Проведение мероприятия в рамках проекта «Дети – детям»	Ребенок - тренер	фотоотчёт мероприятия
В течение года	Участие в мероприятии в качестве волонтеров	Участие в мероприятии «Школа добрых дел» Социальная поддержка ветеранов, инвалидов, людей старшего поколения, «Братьев наших меньших – бездомных животных»	фотоотчёт мероприятия
2. Модуль «Значимые события»			
Сентябрь	Посвящение в «Ровесники»	Посвящение в «Ровесники» Тренинг - игра	Фотоотчёт мероприятия
Ноябрь	День народного единства	Участие в концерте с тематической композицией.	фотоотчёт мероприятия
Декабрь	День Конституции	Участие в концерте с тематической композицией	фотоотчёт мероприятия
Декабрь	Новый год	Новогодние представления.	фотоотчёт мероприятия
Февраль	День защитника Отечества	Участие в концерте с тематической композицией.	фотоотчёт мероприятия
Март	Международный женский день	Участие в концерте с тематической композицией	фотоотчёт мероприятия
Май	Праздник Весны и труда	Демонстрация по значимым местам города.	фотоотчёт мероприятия
Май	День победы	Участие в концерте с тематической композицией	фотоотчёт мероприятия
3. Модуль «Профилактика и безопасность»			
Сентябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Образование всем детям»	Формирование социального паспорта коллектива, дни открытых дверей в ДДК и ОП, участие в мероприятиях в рамках Всероссийского Дня здоровья (07.09), участие в Акции «Голубь мира» в рамках «Международного дня Мира»	Социальный паспорт коллектива, фотоотчёт проведенных мероприятий

	Участие в профилактической акции «Внимание-дети!»	Инструктажи по БДД, беседы, «Минутки безопасности», практические занятия на улицах города, конкурс рисунков по БДД, акция «День световозвращателя», вопрос обеспечения безопасного поведения детей на дорогах на родительских собраниях,	Журнал инструктажей, протоколы родительских собраний, фотоотчёт практических занятий, конкурса рисунков и т.д.
Октябрь	Участие в профилактической акции «Осенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Ноябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Я и закон» («Правовое просвещение»)	Участие во Всероссийском Дне правовой помощи, Неделя правовых знаний, Цикл бесед «Путешествие в страну вредных привычек», Конкурс творческих работ (буклеты, рисунки) «Я человек, я имею право»	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Дети России»	Проведение мероприятий, направленных на формирование негативного отношения к незаконному потреблению наркотиков и пропаганду здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенные мероприятия в группах в соц. сетях коллектива
Декабрь	Мероприятия, направленные на здоровьесбережение обучающихся	Инструктажи по БДД и безопасности жизнедеятельности, беседы, викторины, конкурсы рисунков Корректировка социального паспорта коллектива	Журнал инструктажей, фотоотчёт проведенных мероприятий, Соц. паспорт коллектива
Декабрь-январь	Участие в профилактической акции «Зимние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Февраль	Участие в межведомственной профилактической акции «Дети улиц»	Проведение мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, профилактике «буллинга» и «скулшутинга»; Лектории, диспуты, беседы по правовому просвещению; Неделя правовых знаний	фотоотчёт проведенных мероприятий
Март	Участие в профилактической акции «Весенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в	Профилактические мероприятия по	фотоотчёт

	профилактическом мероприятии «Осторожно-тонкий лед!»	безопасности на льду, конкурсы рисунков, размещение листовок и памяток в группах коллективов	проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Апрель	Участие в межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни»	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья: беседы, спортивные мероприятия, конкурсы творческих работ; проведение спортивных мероприятий: «Веселые старты», соревнования по ОФП, флешмобы по формированию ЗОЖ; Цикл бесед для обучающихся и родителей (законных представителей) по пропаганде здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в социальной акции «Линия доверия»	Просмотр видеороликов на сайте ДДК, проведение бесед с обучающимися о том, как получить квалифицированную психологическую помощь с помощью «Телефона доверия»	фотоотчёт проведенных мероприятий
Май	Участие в межведомственной профилактической акции «Безопасное окно»	Проведение мероприятий по предупреждению несчастных случаев выпадения детей из окон (игра- квиз, викторина), размещение листовок и памяток в группах в соц. сетях коллектива	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Июнь-август	Участие в межведомственной профилактической акции «Подросток»	Вовлечение детей и подростков из семей группы социального риска в коллективы ДДК и ОП; Реализация мероприятий по профилактике асоциального поведения с детьми «группы риска»; Проведение мероприятий по правовому просвещению: диспуты, круглые столы, лекции, лектории, викторины, беседы, книжные выставки, читательские конференции, тренинговые занятия, конкурсы агитбригад, творческие работы	Информация о летней занятости детей «группы риска», фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Мероприятие в рамках реализации проекта «Правовое просвещение по избирательному праву»	Викторина, конкурс рисунков, выпуск агитационного плаката, тематическая игра	Сценарий мероприятия, фотоотчет, отчет
По отдельному графику	Участие в городском этапе областного творческого конкурса «На волне	Разработка методической копилки по ПДД (дидактические материалы), декоративно- прикладное творчество по БДД	Творческие работы, дидактические материалы по БДД

	безопасности»		
По отдельному графику	Участие в городской акции по профилактике ДДТТ «Пешеход. Движение. Дорога»	«Семейный челлендж», кулинарный конкурс по БДД	фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Участие в ежегодном фестивале творчества детей с ОВЗ «Искорки надежды»	Литературный конкурс, театральный конкурс, вокальный конкурс, хореографический конкурс, конкурс декоративно-прикладного творчества и.т.д.	Работы декоративно-прикладного искусства, номера художественного творчества
По отдельному графику	Участие в городском конкурсе по БДД «Заметная семья»	Профилактические беседы о применении защитной экипировки и световозвращающих элементов	Фото обучающихся, использующих световозвращающие элементы на одежде
По отдельному графику	Участие в проекте «Здоровье Первых»	Проведение мероприятий по здоровьесбережению обучающихся (игра-квиз, тематические беседы с презентацией)	фотоотчёт проведенных мероприятий, опрос по ссылке
4. Модуль «Профорентация»			
Январь - май	Участие в акции «День профессий»	Знакомство с профессиями	фотоотчёт мероприятия
5. Модуль «Партнерство» (мероприятия с родителями (законными представителями), сетевыми партнерами, внешними партнерами)			
Сентябрь	Родительское собрание	Тема «Формирование спортивного коллектива.»	фотоотчёт мероприятия
Апрель или май	Родительское собрание	Тема «Здоровье сбережение обучающихся»	фотоотчёт мероприятия
Май	Игра	Игра	фотоотчёт мероприятия

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный следующим оборудованием: татами, маты гимнастические, турник металлический подвесной, скамья гимнастическая, «Козел» гимнастический, деревянная, мешок боксерский, подушка боксерская настенная, груша боксерская, груша водоналивная, груша пневматическая, лапы-подушки, гантели малые (2 кг), гантели разборные, гири, штанга спортивная, штанга атлетическая, грифы от штанги, блины, скакалки, мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный), музыкальная аппаратура, DVD- проигрыватель, телевизор.

Тренажеры спортивные: «Грудь-машина», «Стойка», «Бицепс», «Горка», «Жим», «Пресс», «Стойка», «Спина», «Ноги», беговая дорожка, «Брусья».

У каждого обучающегося должна быть специальная форма для занятий: кимоно, накладки на руки, накладки на ноги, паховый бандаж, жилеты детские индивидуальные, шлемы.

Информационное обеспечение

Музыкальные записи для занятий.

Видео материалы по всестилевому каратэ.

Литература по всестилевому каратэ.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием по единоборствам.

2.5. Формы контроля успеваемости

Цель контроля успеваемости состоит в получении информации о качественном состоянии учебного процесса. Механизм контроля в учебном процессе играет значительную роль в познавательной деятельности обучающихся. Наряду с контролирующей, контроль выполняет обучающую, диагностическую, воспитывающую, развивающую **функции**.

Обучающий контроль проводится с профилактической целью и с целью управления процессом обучения. Функция обучающего контроля заключается в совершенствовании знаний и умений, их систематизации. В процессе проверки знаний, обучающиеся повторяют и закрепляют изученный материал, а также применяют полученные знания в новой ситуации.

Диагностическая функция заключается в получении информации о пробелах в знаниях и умениях обучающихся, и о порождающих их причинах затруднений в овладении учебным материалом. Результаты диагностических проверок помогают выбрать наиболее интенсивную методику обучения, а также уточнить направление дальнейшего совершенствования содержания методов и средств обучения.

Воспитывающая функция контроля состоит в воспитании у обучающихся ответственного отношения к учению, дисциплины, аккуратности, честности. Она является условием воспитания твердой воли, настойчивости, привычки к регулярному труду.

Развивающая функция контроля состоит в стимулировании познавательной активности обучающихся, в развитии их творческих способностей. В процессе контроля развиваются речь, память, внимание, воображение, воля и мышление, формируются мотивы познавательной деятельности. Контроль оказывает большое влияние на развитие и проявление таких качеств личности, как способности, склонности, интересы, потребности.

На протяжении всего учебного года на каждом занятии осуществляется **текущий контроль** усвоения учебного материала. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения детьми учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Такой вид предполагает: контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся, самоконтроль учащегося. Текущий контроль может проводиться в форме самостоятельной работы, опроса, защиты проектов, в форме соревнования, турнира, сдачи нормативов.

По окончании обучения по программе проводится **оценивание по итогам освоения программы**, которое может проводиться в форме технического зачета, сдачи спортивных нормативов, участия в соревнованиях всех уровней.

Результаты оценивания заносятся в таблицы (Приложение 1).

2.6. Анализ результатов воспитания

Анализ результатов воспитания обучающихся, результативность воспитательной работы творческих объединений основываются на представленных педагогом продуктов, иллюстрирующих успешное достижение цели мероприятия (фото, видео, заметки на сайте, протоколы и другое).

В процессе и в итоге освоения программы обучающиеся демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу и других людях и т.п.). Обучающиеся обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников воспитательных мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания.

Итоги реализации воспитательных модулей заносятся в таблицу (приложение 3).

Мониторинг развития качеств личности обучающихся – в таблицу (приложение 4).

2.7. Оценочные материалы

Тестирование двигательных способностей

Результаты тестов измеряются в объективных единицах (сек. см).

1 тест. Челночный бег 3х8 м с касанием набивных мячей.

Оборудование: 2 набивных мяча весом 2 кг, секундомер.

Описание: из положения высокого старта испытуемый по команде «МАРШ» выполняет бег до мяча, касается его, возвращается, касается второго мяча и бежит назад. Тест закончен, когда испытуемый пересечет линию финиша.

Результат: фиксируется время в секундах от старта до момента пересечения финиша.

Общие указания: Набивные мячи располагаются на расстоянии 70-80 см от старта и финиша. Испытуемый должен обязательно коснуться мяча. Дорожка для бега должна быть ровной и не скользить.

2 тест. Челночный бег 3х8 м между двумя гимнастическими скамейками

Оборудование: секундомер, 2 гимнастические скамейки, 2 набивных мяча, рулетка.

Описание: Скамейки положены набок поверхностями друг к другу на расстоянии 30 см и на равном расстоянии от линии старта и финиша. Выполнение теста такое же, как и предыдущего.

Результат теста определяется по разнице времени в секундах между вторым и первым тестом.

Общие указания. Испытуемый перед выполнением должен сделать пробную попытку. Измеряется уровень способности к перестроению двигательной деятельности.

3 тест. Челночный бег 30х8 м

Выполнение теста такое же, как и первого.

4 тест. Повороты на узкой части гимнастической скамейке

Оборудование: гимнастическая скамейка, секундомер.

Описание: на узкой поверхности скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать четыре поворота (налево идя направо). Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение. Если он потерял равновесие (упал, коснулся земли) ему начисляют 1 штрафную секунду. При касании земли более одного раза, упражнение повторяется.

Результат: оценивают время выполнения четырех поворотов с точностью до 0.1 секунды.

5 тест. Бег к пронумерованным набитым мячам

Оборудование: Пять набивных мячей весом 3 кг, один набивной мяч весом 4 кг, секундомер, измерительная лента, мел.

Описание: обучающийся стоит перед набивным мячом (4 кг), позади него на расстоянии 3 метра и в 1.5 метрах друг от друга лежат в кружках пять набивных мячей (3 кг), с цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное). Тренер называет цифру, ученик поворачивается на 180 градусов, бежит к соответствующему мячу, касается его и возвращается назад к мячу (4 кг). Как только он коснулся мяча (4

кг), тренер называет другую цифру и т. д. Упражнение - заканчивается после того, как обучающийся выполнит команды тренера три раза и после этого коснется мяча весом 4 кг. После объяснения и демонстрации обучающийся выполняет одну попытку. Перед каждым новым исполнителем расположение мячей меняется.

Результат: определяется по времени, покачанному учеником, выполнившим упражнение в целом. Тест измеряет уровень развития способности к ориентированию в пространстве.

6 тест. Упражнение - реакция - мяч.

Выполняется по слуховому сигналу.

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 1 футбольный мяч (резиновый, диаметром 20 см), измерительная лента, гимнастическая стенка.

Описание: на верхних концах двух наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый тренером. Обучающийся стоит за линией старта спиной к направлению бега (не смотрит на мяч), пятки за линией. По сигналу тренер отпускает мяч. Обучающийся должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке и остановить двумя руками катящийся мяч.

Оценивается расстояние, пройденное мячом по гимнастическим скамейкам (в см). Из двух зачетных попыток засчитывается лучшая.

Тест можно выполнять по зрительному сигналу. В этом случае обучающийся расположен лицом к мячу, носки на линии.

7 тест. время выполнения 10 ударов.

Оборудование: лапа для ударов, секундомер.

Описание: Лапа расположена на высоте 150 см и фиксирована на стойке для прыжков в высоту. Испытуемый должен выполнить 10 ударов по лапе с касанием пола и лапы поочередно. Упражнение закончено, когда испытуемый выполнит 10 ударов и поставит ногу на пол.

Результат: фиксируется время в секундах от команды «МАРШ!» до момента касания ногой пола, после выполнения 10-го удара.

2.8. Методические материалы

1. Методы обучения:

Фронтальный метод – предусматривает одинаковые задания для всех обучающихся, выполнение заданий под общим руководством тренера-преподавателя;

Поточный метод - применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а обучающиеся выполняют его один за другим (поток).

Индивидуальный метод - предусматривает персональные задания для обучающихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка) – характеризуется тем, что каждый обучающийся (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод применяется для комплексного развития физических качеств.

2. Методы воспитания:

- метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения обучающихся;
- метод педагогического требования с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания;
- методы развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Формы организации учебного занятия: беседа, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, досуговые мероприятия, участие в соревнованиях.

4. Педагогические технологии: индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, дифференцированное, разноуровневое, развивающее, игровая деятельность, соревнование, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

5. Алгоритм учебного занятия

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. *Подготовительная часть* (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе.

2. *Основная часть* – основные упражнения каждого вида спорта (гимнастика, легкая атлетика, акробатика, спортивные игры).

3. *Заключительная часть* – восстановление дыхания, упражнения на расслабление, самомассаж.

2.9. Список литературы для педагогов

Список литературы	Местонахождение литературы
1. Блинков, С.Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, О.А. Ишкина. — Самара: СамГАУ, 2019. — 39 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/123595
2. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИВ, 2016. — 129 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/97713
3. Губин, О. В. Методика технической подготовки во всестилевом каратэ: учебное пособие / О. В. Губин, Г. П. Стазаев. — Воронеж: ВГАС, 2023. — 35 с. — Текст: электронный Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/394319	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/394319
4. Караковский, В.А. Стать человеком. Общечеловеческие ценности — основа целостного учебно-воспитательного процесса. — М.: Педагогика, 2008 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/128797
5. Козин, В.В. Теоретические аспекты соревновательной деятельности в спортивных играх и единоборствах: учебное пособие / В.В. Козин, Ф.В. Салугин, В.Г. Турманидзе [и др.]. — Омск: ОмГУ, 2018. — 56 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118003
6. Крупицкая, О.Н. Общая физическая подготовка: практикум / О.Н. Крупицкая, Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. — Томск: ТГУ, 2014. — 58 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76740
7. Кузьменко, Г.А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности обучающихся в системе физического воспитания. Рабочая программа дисциплины (модуля): учебное пособие / Г.А. Кузьменко. —	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/106114

Москва: МПГУ, 2017. — 48 с. — Текст: электронный	
8. Мангушева, Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие / Н.А. Мангушева. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/129667
9. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции): учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. — Кемерово: КемГУ, 2016. — 144 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/92362
10.Надеева, М. И. Общая педагогика: учебно-методическое пособие / М. И. Надеева. — Казань: КНИТУ, 2016. — 260 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/101975
11.Першина, Л. А. Возрастная психология: учебное пособие / Л. А. Першина. — 2-е изд. — Москва: Академический Проект, 2020. — 256 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/132669
12.Толстенков, А. Н. Методика обучения ударам ногами в каратэ: практическое пособие: учебное пособие / А. Н. Толстенков, Д. В. Лисуненко. — Гомель: ГГУ имени Ф. Скорины, 2022. — 19 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/320972

Список литературы для обучающихся

1. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИВ, 2016. — 129 с.
2. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. — Омск: СибГУФК, 2017. — 108 с.
3. Крупицкая, О.Н. Общая физическая подготовка: практикум / О.Н. Крупицкая, Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. — Томск: ТГУ, 2014. — 58 с.
4. Турманидзе, В.Г. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун [и др.]. — Омск: ОмГУ, 2018. — 216 с.
5. Якунин, Ю.И. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Якунин, С. Н. Якунина. — пос. Караваево: КГСХА, 2017. — 38 с.

**Мониторинг результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Всестилевое каратэ»**

№	Ф. И. обучающегося	Отжимания	Пресс	Прыжок в длину	Челночный бег	Средний балл
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
Итого:						
Высокий уровень						
Средний уровень						
Низкий уровень						

**Критерии оценки результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Всестилевое каратэ»**

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Отжимания	25р.	23р.	20р.
Пресс	25р.	24р.	22р.
Прыжок в длину	1,8м	1,7м	1,5м
Челночный бег	10с	11с	12с

Мониторинг развития качеств личности обучающихся

№	Ф. И. обучающегося	Качества личности									
		Активность, организаторские способности		Коммуникативные навыки, коллективизм		Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность		Нравственность, гуманность		Креативность, склонность к исследовательской и проектной деятельности	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1											
2											
3											
4											
5											
Итого:											
Высокий уровень (В)											
Средний уровень (С)											
Низкий уровень (Н)											

Критерии оценки развития качеств личности обучающихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности		
	ярко проявляются - высокий уровень	проявляются - средний уровень	слабо проявляются - низкий уровень
Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая. Пропускает занятия, мешает другим.
Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает либо ребёнок замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения либо уклоняется от них. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия либо справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.
Нравственность,	Доброжелателен, правдив, верен	Доброжелателен, правдив, верен	Помогает другим по поручению

гуманность	своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям,	своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб, недоброжелателен, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
Креативность, склонность к исследовательской и проектной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектные работы. Является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет исследовательские, проектные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно-исследовательскую деятельность не вступает, либо может работать в исследовательской и проектной группе при постоянной поддержке и контроле. Уровень выполнения заданий репродуктивный.

**Мониторинг результативности выполнения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Всестилевое каратэ»**

	Ф. И. обучающегося	Уровень Мероприятия	Результативность																											
			Институциональный				Районный				Муниципальный				Региональный				Всероссийский				Международный				Всего			
			1	2	3	у	1	2	3	у	1	2	3	у	1	2	3	у	1	2	3	у	1	2	3	у	1	2	3	у
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														
11																														
12																														
13																														
14																														
15																														
	всего																													