РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»

ПРИНЯТО
Методическим советом
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
от «30» июня 2026 года
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
_____ Е. А. Осокина
«01» сентября 2026 года
м.п.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Карате киокушинкай»

Направленность	физкультурно – спортивная
Срок реализации программы	4 года
Вид программы	модифицированная
Уровень	базовый
Возраст обучающихся	5 – 17
Составитель	Пеганов А. В., педагог дополнительного образования

г. Симферополь
2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ № 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
РАЗДЕЛ № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 12
РАЗДЕЛ № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 17
РАЗДЕЛ № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 18
РАЗДЕЛ № 5. ВОСПИТАНИЕ 29
РАЗДЕЛ № 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 33
РАЗДЕЛ № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 34
РАЗДЕЛ № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 36
РАЗДЕЛ № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ 37

9.1. Оценочные материалы (тестовые вопросы)
9.2. Методические материалы (план-конспект занятия, сценарий воспитательного мероприятия, словарь специальных терминов)
9.3. Календарно тематическое планирование
9.4. Лист корректировки ДОП

РАЗДЕЛ № 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ. способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «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»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК».

Направленность программы

Направленность программы «Каратэ» по содержанию - физкультурно-спортивная, по функциональному предназначению - общеразвивающая.

Актуальность программы

Заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей, создании условий, обеспечивающих развитие мотивации и способностей подрастающих поколений в познании, творчестве, труде и спорте, формировании активной гражданской позиции, культуры здорового образа жизни.

Подготовка спортсмена Киокушинкай каратэ от новичка до спортсмена высокого международного класса представляет собой единую систему, каждая часть которой взаимосвязана, взаимообусловлена по достижению определенной цели.

Новизна программы

Новизна данной программы заключается в том, что большое внимание в программе уделяется психологической подготовке обучающихся. Круглогодичная психологическая подготовка состоит из общей психологической подготовки и специальной психологической подготовки. Этап общей психологической подготовки проводится постоянно, он формирует и укрепляет мотивационные установки на всю спортивную деятельность и на текущий год (выполнение норматива спортивного разряда, совершенствование личностных качеств, черт характера). Также идёт обучение идеомоторной тренировке и аутотренингу, средствам и методам психической саморегуляции (техническая разминка, самовнушение как форма психического расслабления, аутотренинг и др.). Развиваются познавательные психические процессы в период технико-тактической подготовки (восприятие, наблюдательность, наглядно-образная память, внимание, воображение, творческое мышление).

Ведущим педагогическим принципом обучения в кружке является принцип проблемного обучения. В процессе изучения таких тем, как «спортивное ориентирование», «техника оперативной пеленгации и поиска передатчиков», «основы тактики в спортивной радиопеленгации», «психологическая подготовка», а также непосредственно при участии в соревнованиях перед учащимися ставятся вопросы тактического характера, моделируются соревновательные ситуации, когда спортсмен должен самостоятельно найти способ для достижения наилучшего результата.

Отличительные особенности программы от уже существующих программ данной направленности является то, что в спортивной радиопеленгации сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений. Этот вид спорта требует от спортсмена конкретных знаний, навыков и умений, связанных с

вопросами техники и тактики поиска радиопередатчиков, ориентирования на местности, высокого уровня физической и психологической подготовленности.
Как технический вид спорта спортивная радиопеленгация способствует также военно-патриотическому воспитанию молодежи, формированию ее высокого гражданского сознания и чувства верности своему Отечеству, стремлению к научно-техническому творчеству, техническим знаниям, к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность

4х-летней программы каратэ Киокушинкай, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Каратэ Киокушинкай позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к спорту.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом.

Благодаря каратэ, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма, а так же физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности. Как и любое другое боевое искусство, Киокушинкай каратэ-до - важная духовная сфера человеческой деятельности. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут учащихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение

преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение учащихся, способность управлять своими эмоциями, концентрировать силу, воспитывать морально-волевые качества. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Адресат программы

Адресат программы – обучающиеся с 5 до 17 лет, не имеющиеся медицинских противопоказаний.

5-6 лет

Возраст характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи. Начинает развиваться произвольное внимание. Происходит развитие произвольной зрительной и слуховой памяти. Память начинает играть ведущую роль в организации психических процессов. Более высокого уровня достигает развитие наглядно-образного мышления и начинает развиваться логическое мышление, что способствует формированию способности ребенка выделять существенные свойства и признаки предметов окружающего мира, формированию способности сравнения, обобщения, классификации. Идет развитие творческого воображения, этому способствуют различные игры, неожиданные ассоциации, яркость и конкретность представляемых образов и впечатлений.

7-9 лет

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками.

Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

14-17 лет

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Объем и срок освоения программы, уровень программы, формы обучения

Программа рассчитана на 144 учебных часа, срок освоения 4 года.

Уровень программы–базовый.

Базовый уровень предполагает удовлетворение познавательного интереса обучающего, расширение его информированности, обогащении практических умений и навыков в определенной образовательной области. Направлен на анализ осуществляемой деятельности (осознание принципа построения целого, выявления взаимосвязи компонентов), формирование функциональной грамотности и выполнение конкретных практических действий с изучаемыми объектами.

Форма обучения – очная.

Форма реализации – Сетевое взаимодействие.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в групповой, мелкогрупповой и индивидуальной форме (1-2 человека).

Мелкогрупповая и индивидуальная формы занятий позволяют педагогу

построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.
Состав групп – постоянный.
Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме. Основное время отводится на практические занятия.

Режим занятий

Режим занятий: занятия проводятся еженедельно 2 раза в неделю по 2 часа в соответствии с утверждаемым расписанием, с перерывами по15 минут, общее количество часов в год – 144. Наполняемость группы не менее 20 человек.

Цель и задачи программы

Цель программы **-** создать условия для физического и психического развития личности ребенка посредством занятий каратэ «Киокусинкай».

Задачами являются:

1. **Образовательные (предметные, обучающие):**

— ознакомление и соблюдение основных правил безопасности;
— знакомство с правилами оказания первой помощи;
— ознакомление с историей и зарождением каратэ.

2. **Личностные (воспитательные):**

— формирование спортивной культуры воспитанников;
— воспитание любознательность, трудолюбие, терпение, умение довести начатое дело до конца, взаимопомощь при выполнении работы;
— воспитание основ культуры труда;
— формирование коллективных отношений через совместную деятельность с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

3. **Метапредметные (развивающие):**

— развитие интереса к каратэ;
— развитие логического мышления, внимания, памяти, фантазии, физического тела;

способствование развитию познавательного интереса к занятием спортом

Воспитательный потенциал

Воспитательная работа в рамках программы каратэ «Киокусинкай» направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к многонациональной культуре, её традициям: толерантности; развитии

доброжелательности по отношению к товарищам, воспитании чувства ответственности при выполнении своей работы.

Проблема воспитания личности сложна и многогранна. Её следует рассматривать как воспитательную работу педагога в совокупности педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, воспитания, а также самовоспитания и перевоспитания при учёте результатов этих видов педагогических воздействий и воспитания в целом.

Цель всей воспитательной работы педагога — это обеспечение, в конечном счёте, формирования целостной, гармонически развитой личности спортсмена.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств человека: любви к Родине, чувства коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Каждое спортивное занятие обладает определенным воспитательным потенциалом. На нем решаются разнородные воспитательные задачи и задачи учебного характера т.е. связанные с развитием конкретных физических навыков и умений, физических качеств личности учащегося. Все это позволяет сформировать у спортсменов навыки дисциплинированности, потребность в соблюдении режима дня, умелого сочетания спортивной деятельности с учебными занятиями, учит бороться с трудностями, решать проблемы, нести ответственность за свою деятельность, за свои поступки.

Кроме того, на спортивных занятиях формируется коллективное взаимодействие, вырабатывается коллективная ответственность, терпимость к чужому мнению, чужим промахам. Каждое спортивное занятие способствует развитию волевых качеств личности и формирует свойства характера, необходимые спортсмену в конкретном виде спорта, для достижения определенных спортивных успехов.

Спортивная деятельность положительно сказывается на воспитании трудолюбия. Дети учатся прилагать усилия, тренироваться, выполнять самостоятельные физические упражнения для достижения определенных спортивных целей и задач. Учащиеся помогают в починке спортивного инвентаря, в его настройке, выполняют разнообразные поручения, организуют тренировку более младших спортсменов.

При организации спортивных занятий происходит первичное ознакомление с правилами поведения и спортивной этикой. Она выступает важным фактором развития общественной морали. Далее происходит воспитание уважительного отношения к сверстникам, педагогам и иным участникам спортивной деятельности. Это отношение отрабатывается на каждом спортивном занятии. В задачу педагога входит применение принципов морального поведения и норм социального взаимодействия в качестве

практического руководства спортсменов в процессе реализации ими спортивной деятельности определенного вида.

Именно спорт развивает в ребёнке такие важные качества характера как трудолюбие, чувство коллективизма, честности, дисциплинированности, патриотизма. Подготовка спортсменов-чемпионов — это результат упорной, кропотливой работы по воспитанию гражданина своей Родины.

РАЗДЕЛ № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Первый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Карате как система физического воспитания; История карате, биография М. Оямы.	2	1	1	Опрос
2	Изучение основ Киокушинкай карате.	53	2	51	Опрос, выполнение контрольного задания
3	Общая физическая подготовка:	31	1	42	Выполнение контрольного задания
4	Специальная физическая подготовка:	15	1	38	Выполнение контрольного задания
5	Теоретическая подготовка. Этикет.	4	1	2	Опрос
6	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах.	3	1	2	Опрос, выполнение контрольного задания
	Итого	144	8	136	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, соревнований.

2 год обучения учебный план

Возраст обучающихся 8-10 лет

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Карате как система физического воспитания; Биография М.Ояма	2	1	1	Опрос
2	Изучение основ Киокушинкай карате	18	2	16	Опрос, выполнение контрольного задания
3	Общая физическая подготовка:	64	5	59	Выполнение контрольного задания
4	Специальная физическая подготовка:	39	2	37	Выполнение контрольного задания
5	Теоретическая подготовка: этикет, ритуал, знание традиций.	2	1	1	Опрос
6	Участие в соревнованиях, аттестациях и контрольных нормативах.	19	1	18	Опрос, выполнение контрольного задания
	Итого	144	12	132	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, соревнований.

3 год обучения.

Учебный план

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Карате как система физического воспитания; Биография М.Оямы;	2	1	1	Опрос
2	Изучение основ Киокушинкай карате.	18	1	17	Опрос, выполнение контрольного задания
3	Общая физическая подготовка:	72	5	68	Выполнение контрольного задания
4	Специальная физическая подготовка:	36	1	35	Выполнение контрольного задания
5	Теоретические подготовка: этикет, ритуал, знание традиций.	6	2	4	Опрос
6	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах.	10	2	8	Опрос, выполнение контрольного задания
	Итого	144	12	132	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, соревнований.

4 год обучения

Учебный план

Занятия 2раза в неделю по 2 часа – 144 часа

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Карате, как система физического воспитания. Биография М.Оямы	2	1	1	Опрос
2	Изучение основ Киокушинкай карате	10	1	9	Опрос, выполнение контрольного задания
3	Общая физическая подготовка.	65	5	60	Выполнение контрольного задания
4	Специальная физическая подготовка	37	1	36	Выполнение контрольного задания
5	Теоретические подготовка: этикет, ритуал, знание традиций.	6	2	4	Опрос
6	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах.	24	1	23	Опрос, выполнение контрольного задания
	Итого	144	11	133	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, соревнований.

РАЗДЕЛ № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раз по 2 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза по 2 часа
3 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза по 2 часа
4 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза по 2 часа

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с краткосрочными дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами и планом работы учреждения. Допускается работа с переменным составом обучающихся, объединение учебных групп, сокращение численности их состава, корректировка расписания с перенесением занятий на утреннее время, утвержденного приказом учреждения. Также учитывается проведение во время каникулярного времени соревнований и пр.

РАЗДЕЛ № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Карате как система физического воспитания;

Техника безопасности на занятиях. Основные требования к занимающимся в каратэ. Дисциплина и ее значение. Правила подвижных игр для младшего школьного возраста.

Практическая часть: Просмотр видеоматериала «Биография М.Оямы. Игра «Викторина»

Тема 2. Изучение основ Киокушинкай карате.

Техника стоек. Стойки нападения и обороны. Стойки и основные положения в Идо - техника передвижений. Передвижения вперед и назад, влево, вправо. Передвижение в парах на три шага без сопротивления.

Практическая часть: кумите - тренировка в паре; обусловленный поединок и свободный бой (джию-кумитэ). Передвижение в парах на три шага без сопротивления. Выполнение кихон-ката, стоя на месте и в перемещении с использованием различных стоек. Нанесение ударов прямо перед собой, в различных направлениях.

Ката: Тайкёку сано ичи.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Техника выполнения упражнений. Правила безопасного выполнения упражнений. Объяснение правильного выполнения упражнений.

Практическая часть**.** Координация движений: освоение строевых упражнений, построение в одну шеренгу и в одну колонну, расчет на «первый, второй».

Освоение навыков ходьбы: ходьба с разным положением рук, разными способами, с изменением направления и скорости. Подвижные игры с применением бега, эстафеты. Освоение навыков прыжков: прыжки на одной ноге, на двух, на месте с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед и назад, в длину с места; прыжки с разбега с приземлением на две ноги; прыжки через плоские препятствия через скакалку, через партнера, стоящего на корточках, многоразовые прыжки.

Освоение навыков акробатических упражнений: кувырки вперед и назад, кувырок вперед через плечо, передний и задний мосты, упражнения «тачка»,

«лягушка», «катапульта», стойки на лопатках. Освоение навыков висов и упоров: вис на перекладине до 20 сек., раскачивание в висе на перекладине, отжимание в упоре лежа.

Освоение навыков в ловле и броске мяча: подвижные игры с мячом, эстафета с ловлей и передачей мяча, метание малого мяча с различными заданиями.

Развитие ловкости: имитация различных движений: пловца, лесоруба, гребца, баскетболиста и т.д. Подвижные игры: «колонки», «пятнашки», «ляпы», «самый быстрый».

Развитие скорости.

Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования по бегу на расстояние 60 м., эстафета. Игры: «Третий лишний», «Успей поймать» «Маугли».

Развитие силы.

Отжимание в упоре лежа, упражнения на развитие силы мышц пресса, приседание, подъем коленей к груди на перекладине, перетягивание каната, спарринг по упрощенным правилам.

Развитие выносливости.

Бег. Подвижные игры на развитие выносливости.

Развитие гибкости.

Упражнения на растяжку и гибкость, на увеличение подвижности суставов. Наклоны, прогибы, вращения, полу шпагаты. Комплекс упражнений на развитие гибкости в парах, махи руками и ногами в различных направлениях.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Техника выполнения упражнений. Правила безопасного выполнения упражнений. Объяснение правильного выполнения упражнений.

Практическая часть. Развитие специальной координации. Бег змейкой, забегание за партнера. Отжимание на скорость, за 10 сек. Комплекс упражнений на развитие силы мышц пресса. Упражнение «тачка». Подвижные игры «полоса препятствий», «хота на зверя».

Тема 5. Теоретическая подготовка. Этикет.

Истоки борьбы карате. Основатель Мусутацу Ояма. Основные команды, подаваемые в карате. Правила обращения к учителю, друг к другу, к старшим.

Практическая часть: Просмотр видеоматериала «Биография М. Оямы, история карате. Игра «Викторина»

Тема 6. Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов.

Техника безопасности. Техника выполнения упражнений, правила состязаний.

Практическая часть. Групповые эстафеты, соревнования. Тестовые упражнения. Зачет.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Каратэ как система физического воспитания. Биография М.Ояма.

Правила поведения; этикет, принятые Всемирной организацией Киокушинкай каратэ; Киокушинкай каратэ в России. Выдающиеся российские мастера и чемпионы. Техника безопасности при занятиях каратэ. Практическая часть: Просмотр видеоматериала «История Каратэ», «Биография М.Оямы. Игра «Викторина»

Тема 2. Изучение основ Киокушинкай карате.

Тачиката (стойки): хейсоку дачи, мусубу дачи, хэйко дачи, шидзентай, утихатидзи дачи, санчин дачи, дзэнкуцу дачи, киба дачи, цуруаши дачи.

Цуки (удары кулаками): сэйкэн чудан цуки, сэйкэн джодан цуки, сэйкэн аго учи, сэйкэн шита цуки, сэйкэнкаги цуки, хидзо учи, уракэн гамэн учи, уракэн саю учи, уракэн хидзо учи, уракэн маваши учи, шуто гамэн учи, шуто сакоцу учи, шуто сакоцу учикоми, шуто хидзо учи, шуто учи учи.

Ую (блоки): джодан укэ, чудан сото укэ, чудан учи укэ, гэдан барай, учи укэ гэдан барай. Гэри (удары ногами): маэ кэагэ, учи маваши, сото маваши, хиза гэри, кин гэри, маэ гэри, маваши гэри, ёко гэри, канзэцу гэри, уширо гэри.

Идо (основные передвижения)

В дзэнкуцу дачи передвижения вперед и назад, поворот с добавлением одной техники (цуки, гэри, укэ).

Например: дзэнкуцу дачи + сэйкэн ой цуки или гяку цуки.

Ката

Тайкеку соно ни, тайкеку соно сан, сокуги тайкёку ичи, пинан соно ич .

Кумите Якусоку кумите:

- блок рукой против атаки рукой (цуки);

- блок рукой против удара ногой;

- блок ногой против атаки ногой.

Джию-кумите – по 1 мин.

Критерий: рэйги (спокойствие, позиция)/ камаэ (готовность)/ киай.

Тема 3. Общефизическая подготовка.

Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. Упражнения на развитие координации, силы, гибкости.

Комплекс прыжковых разминочных упражнений. Групповые прыжки с места. Перепрыгивание с упором через партнера и нескольких партнеров подряд. Выполнение заднего мостика из стойки с помощью партнера.

Ходьба на руках до 3м. «Колесо».

Комплекс силовых упражнений с партнером, с резиновым жгутом.

Упражнения с гантелями до 1,5 кг.

Упражнения с медицин-болами.

Освоение навыков виса и упоров. Раскачивание и отжимание на брусьях 3-5 раз.

Выполнение по звуковому сигналу различных движений во время легкого бега. Игры с элементами борьбы.

Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорениями. Челночный бег. Бег с прыжками.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. Силовые упражнения на скорость. Имитация по звуковому сигналу на скорость.

«Зеркальное выполнение упражнений» (смена толчковой и маховой ноги, работа на спортивных снарядах не ведущей рукой). Выполнение упражнений с закрытыми глазами.

Задание на точность дифференцирования силовых временных и пространственных параметров.

Спарринг по заданию. Уход от партнера, смещение с центра атаки.

Выполнение удара с уходом в сторону.

Тема 5. Теоретическая подготовка.

Этикет. Ритуалы. Значение традиций. Дисциплина и самодисциплина - традиционная черта бойца школы боевых искусств.

Основные ударные поверхности в карате. Ударные поверхности руки.

Ударные поверхности ноги.

Основные виды позиций. Ступени знаний: Цвета поясов на начальном этапе обучения.

Практическая часть. Игра «Викторина». Наглядный показ ритуалов.

Тема 6. Участие в соревнованиях и контрольных нормативов.

Техника безопасности. Нормативы. Техника выполнения упражнений. Правила состязаний.

Практическая часть. Выполнение квалификационных нормативов, согласно КЮ - тестам на белый и оранжевый пояс. Участие в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Карате как система физического воспитания. Биография М.Оямы.

Правила поведения; этикет, принятые Всемирной организацией Киокушинкай каратэ; История каратэ и Киокушинкай каратэ в России. Выдающиеся российские мастера и чемпионы. Техника безопасности при занятиях каратэ.

Практическая часть. Просмотр видеофильмов. Игра «Викторина»

Тема 2. Изучение основ Киокушинкай карате.

Техника безопасности. Техника выполнения стоек, ударов, блоков. История карате.

Практическая часть. *Тачиката (стойки*)**:** Кокуцу дачи, хайсоку дачи, мисуби дачи, хэйко дачи, шидзен дачи, учиха-чиджи дачи, санчин дачи, дзэнкуцу дачи, киба дачи, цуруаши дачи.

Цуки (удары кулаками): сэйкэн чудан цуки, сэйкэн джодан цуки, сэйкэн аго учи, сэйкэн шита цуки, сэйкэнкаги цуки, хидзо учи, уракэн гамэн учи, уракэн саю учи, уракэн хидзо учи, уракэн маваши учи, шуто гамэн учи, шуто сакоцу учи, шуто сакоцу учикоми, шуто хидзо учи, шуто учи учи.

Ую (блоки): джодан-укэ, чудан сото укэ, чудан учи укэ, гэдан-барай, учи-укэ гэдан-барай. *Гэри (удары ногами):* маэ киагэ, учи маваши, сото маваши, хидза гэри, кин гэри, маэ гэри, маваши гэри, ёко киагэ,ёко гэри, канзэцу гэри, уширо гэри.

Идо (основные передвижения) В дзэнкуцу дачи передвижения вперед и назад, поворот с добавлением одной техники (укэ, гэри). В кокуцу дачи передвижение вперед и назад с нанесением различных ударов и блоков.

Например: дзэнкуцу дачи + сэйкэн ой цуки или гяку цуки.

Ката

Сокуги- Тайкйку 2,3, пинан соно ни, пинан соно сан, пинан соно ён .

Кумите Иппон кумите:

- блок рукой против атаки рукой (цуки);

- блок НОГОЙ против атаки рукой;

- блок рукой против удара ногой;

- блок ногой против атаки ногой.

Джиу кумите – 60 с.

Критерий: рэйги (спокойствие, позиция)/ камаэ (готовность)/ киай.

Тема 3. Общефизическая подготовка.

Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. Упражнения на развитие координации, силы, гибкости.

Комплекс прыжковых разминочных упражнений. Групповые прыжки с места. Перепрыгивание с упором через партнера и нескольких партнеров подряд. Приседания с утяжелением, отжимание на различных ударных частях, кувырок вперед и назад, выполнение кувырка из боевой стойки. Выполнение заднего мостика из стойки с помощью партнера.

Ходьба на руках до 3м. «Колесо».

Комплекс силовых упражнений с партнером, с резиновым жгутом.

Упражнения с гантелями до 3 кг.

Подтягивание на перекладине.

Освоение навыков виса и упоров. Раскачивание и отжимание на брусьях 10-15 раз.

Выполнение по звуковому сигналу различных движений во время легкого бега. Игры с элементами борьбы.

Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорениями. Челночный бег. Бег с прыжками.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. Силовые упражнения на скорость. Имитация по звуковому сигналу на скорость.

«Зеркальное выполнение упражнений» (смена толчковой и маховой ноги, работа на спортивных снарядах не ведущей рукой). Выполнение упражнений с закрытыми глазами.

Задание на точность дифференцирования силовых временных и пространственных параметров.

Спарринг по заданию. Уход с линии атаки от партнера.

Выполнение удара с уходом в сторону.

Выполнение упражнений с гантелями, грифами, утяжелителями и медицин болами.

Тема 5. Теоретические сведения. Этикет, ритуал, знание традиций.

Дисциплина и самодисциплина - традиционная черта бойца школы боевых искусств.

Основные ударные поверхности в карате. Ударные поверхности руки.

Ударные поверхности ноги.

Основные виды позиций. Ступени знаний: Цвета поясов на начальном этапе обучения.

Знание правил соревнований.

Практическая часть. Демонстрация ударных поверхностей, ударов, разрешенных правилами карате Киокушинкай. Игра «Викторина»

Тема 6. Участие в соревнованиях и контрольных нормативов.

Техника безопасности. Правила соревнований. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. Выполнение квалификационных нормативов, согласно КЮ - тестам.

Участие в различных соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Карате, как система физического воспитания. Биография М.Оямы.

Правила поведения; этикет, принятые Всемирной организацией Киокушинкай каратэ; Киокушинкай каратэ в России. Выдающиеся российские мастера и чемпионы. Техника безопасности при занятиях каратэ.

Практическая часть. Просмотр видеоматериалов. Игра «Викторина»

Тема 2. Изучение основ Киокушинкай карате.

Техника безопасности. Техника выполнения ударов, стоек, блоков, перемещений.

Практическая часть. Тачиката (стойки): Кокуцу дачи, хейсоку дачи, мусубу дачи, хэйко дачи, шидзен дачи, учиха-чиджи дачи, санчин дачи, дзэнкуцу дачи, киба дачи, цуруаши дачи.

Цуки (удары кулаками): сэйкэн чудан цуки, сэйкэн джодан цуки, сэйкэн аго учи, сэйкэн шита цуки, сэйкэнкаги цуки, хидзо учи, уракэн гамэн учи,

уракэн саю учи, уракэн хидзо учи, уракэн маваши учи, шуто гамэн учи, шуто сакоцу учи, шуто сакоцу учикоми, шуто хидзо учи, шуто учи учи.

Ую (блоки): джодан укэ, чудан сото укэ, чудан учи укэ, гэдан барай, учи укэ гэдан барай. Гэри (удары ногами): маэ кэагэ, учи маваши, сото маваши, хидза гэри, кин гэри, маэ гэри, маваши гэри, еко кэагэ,еко гэри, канзэцу гэри, уширо гэри, уширо маваши.

Идо (основные передвижения)

Передвижение в любых стойках с нанесением сложных связок.

Например: дзэнкуцу дачи + сэйкэн ой цуки или гяку цуки.

Ката

Пинан соно ён, пинан соно го, янцу, цуки-но ката, пинан соно го, гэкисай дай, санчин.

Кумите Иппон-кумите:

- блок рукой против атаки рукой (цуки);

- блок НОГОЙ против атаки рукой;

- блок рукой против удара ногой;

- блок ногой против атаки ногой.

Джию кумите – 2 минуты.

Критерий: рэйги (спокойствие, позиция)/ камаэ (готовность)/ киай.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. Упражнения на развитие координации, силы, гибкости.

Комплекс прыжковых разминочных упражнений. Групповые прыжки с места. Перепрыгивание с упором через партнера и нескольких партнеров подряд. Приседания с утяжелением, отжимание на различных ударных частях, кувырок вперед и назад, выполнение кувырка из боевой стойки. Выполнение заднего моста из стойки с помощью партнера.

Ходьба на руках до 6м. «Колесо».

Комплекс силовых упражнений с партнером, с резиновым жгутом.

Упражнения с гантелями до 6 кг.

Упражнение с «Блинами» до 10 кг.

Освоение навыков виса и упоров. Раскачивание и отжимание на брусьях 15-20 раз.

Подтягивание на перекладине, подъем с переворотом, выход силы.

Выполнение по звуковому сигналу различных движений во время легкого бега. Игры с элементами борьбы.

Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорениями. Челночный бег. Бег с прыжками.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. Силовые упражнения на скорость. Имитация по звуковому сигналу на скорость.

«Зеркальное выполнение упражнений» (смена толчковой и маховой ноги, работа на спортивных снарядах не ведущей рукой). Выполнение упражнений с закрытыми глазами.

Задание на точность дифференцирования силовых временных и пространственных параметров.

Спарринг по заданию. Уход от партнера с линии атаки.

Выполнение ударов с уходом в сторону.

Тема 5. Теоретическая подготовка.

Этикет. Ритуалы. Значение традиций. Дисциплина и самодисциплина - традиционная черта бойца школы боевых искусств.

Основные ударные поверхности в карате. Ударные поверхности руки.

Ударные поверхности ноги.

Основные виды позиций. Ступени знаний: Цвета поясов на начальном этапе обучения.

Знание правил соревнований, знание правил судейства.

Практическая часть. Просмотр видеофильмов. Игра «Викторина»

Тема 6. Участие в соревнованиях и контрольных нормативов.

Техника безопасности. Правила состязаний.

Практическая часть. Выполнение квалификационных нормативов, согласно КЮ - тестам. Участие в различных соревнованиях.

РАЗДЕЛ № 5. ВОСПИТАНИЕ

Воспитание в рамках «Каратэ киокусинкай» объединения спортивной направленности нацелено на формирование у обучающихся глубокого чувства патриотизма и гражданской ответственности, уважения к традициям и обычаям народов, проживающих на территории страны, а также к культурному многообразию мира, ценностного отношения к здоровому образу жизни и физической активности как основе успешной самореализации.

Цель воспитательной работы – содействие всестороннему развитию личности средствами «Каратэ киокусинкай» деятельности, а также воспитание командного духа, взаимопомощи и взаимовыручки в условиях учебно-тренировочных и спортивных соревнований.

Задачи воспитания:

— прививать любовь к здоровому образу жизни;

— формировать навыки безопасного поведения;

— развивать личностные качества (выносливость, целеустремлённость, самодисциплину, умение работать в команде) посредством регулярных учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

— вовлекать обучающихся в активную деятельность объединения: подготовку и проведение бесед, мастер-классов, соревнований по «Каратэ киокусинкай»,;

— способствовать формированию традиций коллектива, укреплению дружеских связей и развитию навыков конструктивного взаимодействия в группе.

Ожидаемые результаты:

— повышение уровня сплочённости коллектива, формирование атмосферы взаимопомощи и поддержки;

— рост мотивации к занятиям «Каратэ киокусинкай»;

— развитие познавательной активности и исследовательских навыков через участие в соревнованиях;

— укрепление физического здоровья и повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

— формирование устойчивых навыков безопасного поведения;

— осознание личной ответственности за сохранение природного и культурного наследия России;

— достижение обучающимися значимых личностных и спортивных результатов (победы в соревнованиях).

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных

достижений обучающихся (победы в соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, учреждения, объединения: благотворительных акциях и т.д. (по отдельному плану).

Формы проведения воспитательных мероприятий: мастер-классы, тематические беседы, викторины, лекция-рассуждение, соревнования, экскурсии, обучающие занятия.

Воспитательные мероприятия по количеству участников: фронтальные, групповые, парные, индивидуальные.

Воспитательные мероприятия по содержанию воспитания: социальные, интеллектуальные, художественные, валеологические, трудовые, социально-педагогической поддержки, досуговые.

Методы воспитательного воздействия: использование личного примера, применение игровых и творческих методов, рефлексия, стимуляция через конкурсную и публичную деятельность.

Анализ результатов:

- оценивать уровень сформированности личностных качеств через педагогическое наблюдение;
- анализировать способность с самооценке и рефлексии обучающихся;
- отслеживать активность участия в соревнованиях, конкурсах и проектах;
- оценивать достижения и качество работы обучающихся;

выявлять проявление патриотических качеств через интерес к национальной культуре.

Направление воспитательной работы	**Задачи работы по направлению**
Гражданско-патриотическое воспитание	– Формировать у воспитанников чувства долга, собственного достоинства, ответственности, чести, гражданственности. – Воспитывать любовь и уважение к традициям Отечества, семьи.
Нравственно-эстетическое воспитание	– Формировать у воспитанников нравственность, культуру поведения, эстетический вкус, уважение личности. – Создание условий для развития у творческих способностей.
Экологическое воспитание	– Формировать правильное отношение к окружающей среде. – Проведение природоохранных акций.
Физкультурно-оздоровительное воспитание	– Популяризация занятий физической культурой и спортом. – Пропаганда здорового образа жизни
Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма	– Воспитание культуры толерантности и межнационального согласия; – Достижение необходимого уровня правовой культуры как основы толерантного сознания и поведения; – Формирование у воспитанников этнокультурное взаимоуважение,

	основанного на принципах уважения прав и свобод человека, стремления к межэтническому миру и согласию, готовности к диалогу;

Название мероприятия	сроки проведения	отв.
Гражданско-патриотическое воспитание		
День окончания Второй мировой войны (03.09)	сентябрь	ПДО
Международный день мира (21.09)	сентябрь	ПДО
Акция ко Дню пожилого человека (01.10)	октябрь	ПДО
День народного единства (04.11)	ноябрь	ПДО
Международный день толерантности (16.11)	ноябрь	ПДО
День неизвестного солдата (03.12)	декабрь	ПДО
День героев Отечества (09.12)	декабрь	ПДО
Снятие блокады Ленинграда (27.01)	январь	ПДО
День защитника Отечества (23.02)	февраль	ПДО
День воссоединения Крыма с Россией (18.03)	март	ПДО
Первый в космосе (12.04)	апрель	ПДО
Акция «Георгиевская ленточка»	май	ПДО
Акция «Бессмертный полк»	май	ПДО
Нравственно-эстетическое воспитание		
«Золотая осень» - путешествия, выставки, акции, конкурсы	осень	ПДО
Мероприятия в рамках международного Дня толерантности (посещение дома инвалидов, престарелых)	ноябрь	ПДО
«Новый год стучится в двери» - праздники, концерты, выставки, благотворительные акции	декабрь	ПДО
Международный день родного языка (21.02) – конференции, беседы, викторины	февраль	ПДО
Широкая Масленица – праздники, концерты, выставки	февраль	ПДО
Международный женский день (08.03) – праздники, концерты, выставки, акции	март	ПДО
Всемирный день Земли (22.04)– беседы, акции, выставки, конкурсы	апрель	ПДО
«Спасибо деду за победу» - конкурсы, акции, выставки, походы по боевым местам	май	ПДО
Экологическое воспитание		
Акции по уборке туристических стоянок, обочин, скверов, парков, леса, рек и т.п.	в течение года	ПДО
Акция «Кормушка»	декабрь - апрель	ПДО
Акция «Сохраним крымские первоцветы» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	февраль - март	ПДО
Акция «Сохраним можжевельники Крыма» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	ноябрь-март	ПДО
Акция «Знакомитесь - Тюльпаны Шренка» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	апрель	ПДО
Уборка памятников погибшим в годы ВОВ	апрель-май	ПДО
Физкультурно-оздоровительное воспитание		
«Туриада», посвященная Международному дню туризма (27.09)	сентябрь	ПДО
Туристский слет «Памяти друга»	октябрь	ПДО
«Приз закрытия сезона» им. В.Н. Ничипуренко	ноябрь	ПДО

Открытое зимнее первенство «Крымская зима», памяти О.В. Перцева	декабрь-январь	ПДО
«Приз открытия сезона», весеннее первенство среди обучающихся «ЦДЮТК»	март-апрель	ПДО
«Туристская весна», соревнования по туризму среди обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май	ПДО
Туристский слет обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май	ПДО
Туристские походы, экскурсии	в течение года	ПДО
Участие в массовых спортивных мероприятиях, организованных Министерством спорта РК	в течение года	ПДО
Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма		
Беседа о солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	ПДО
Что нужно знать о терроризме	декабрь	ПДО
Основные принципы противодействия терроризму и экстремизму	май	ПДО
Семейное воспитание		
Родительские собрания	в течение года	ПДО
День отца (третье воскресенье октября)	октябрь	ПДО
Мамин день (последнее воскресенье ноября)	ноябрь	ПДО
Международный день семьи (15.05)	май	ПДО
Совместные с родителями походы, экскурсии, акции	в течение года	ПДО
Организация отдыха и оздоровления.	май-июнь	ПДО

РАЗДЕЛ № 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

1. **личностные результаты** - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, формирование мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; формирование основ российской, гражданской идентичности;
2. **метапредметные результаты** - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты - освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

РАЗДЕЛ № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий в соответствии с профилем проводимых занятий и в соответствии с санитарными нормами.
- Фотографии, слайды, видеофильмы, плакаты, рисунки.

2.2.2. Информационное обеспечение: -аудио, -видео, -фото, интернет-источники;

2.2.3. Кадровое обеспечение программы «Каратэ Киокусинкай» осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки и отвечающими квалификационным требованиям и профессиональным стандартам, или обучающимися по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

2.2.4. Методическое обеспечение программы:

1) особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся очно, в условиях сетевого взаимодействия;
2) методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский проблемный, игровой, дискуссионный, проектный;
3) методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация;
4) формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая;
5) формы организации учебного занятия: беседа, игра, лекция, наблюдение, открытое занятие, соревнование, практическое занятие;
6) педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности,
7) алгоритм учебного занятия:

Алгоритм учебного занятия включает в себя следующие этапы:

Структура учебного занятия

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлективного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой видов деятельности, содержанием и конкретной задачей. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний,

который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация.

1 этап: *организационный.* Приветствие. Перед началом занятия приветствие всех участников занятия.

2 этап: *проверочный*. Повторение пройденного материала. Краткий обзор предыдущего занятия: вспомнить тему, основную мысль предыдущей встречи; вывод, сделанный в результате проведенного занятия.

Проверка домашнего задания (если такое задание было). Основное требование заключается в том, чтобы практическое задание было выполнено согласно требованиям к выполнению практических работ.

3 этап: *подготовительный*. Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию. Введение начинается с вопросов, которые способствуют наращиванию интереса у детей к новому материалу. Стимулирование интереса обучающихся через введение аналогий, способствующих концентрации внимания и сохранению интереса.

4 этап: *основной.* Предлагаемый образовательный материал или информация. Изложение нового материала или информации предлагается обучающимся в определенной форме. Педагог готовит наглядные пособия и материалы, вопросы аналитического содержания.

5 этап: *контрольный*. Обобщение. Детям предлагается самим дать оценку информации. Подвести итог общему рассуждению. Выделить основную главную мысль, заложенную в материале, информации.

6 этап: *итоговый.* Вывод. Советы и рекомендации по практическому применению материала, информации.

7 этап: *рефлективный.* Заключение. Сформулировав советы и рекомендации, обучающимся предлагается использовать материал, информацию в своей практической творческой деятельности.

Для закрепления информации проводится игровая или творческая часть занятия.

- дидактические материалы: современные издания по использованию снаряжения, первой помощи; иллюстрации по использованию снаряжения; карты, задания и т.п.

РАЗДЕЛ № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Горбылёв А. «Становление школы Киокусинкай»//Додзе: воинские искусства Японии - М.: РУССЛИТ, 2000.

2. Гиорганашвили Д.М. «Каратэ - до» - М.: SVR-АРГУС, 2014.

3. Анатомия и спортивная морфология (практикум). Учебное пособие для институтов физической культуры (под редакцией БЛ.Никитюк).

4. Издательство «Физическая культура и спорт» 1989г.

5. Иванов-Катанский С. «Высшая техника каратэ» - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2015.

6. Каштанов Н. «Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ-до» - М.: Феникс, 2016.

7. Лапшин С. «Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания», М.: Донецк, 2016.

8. Накаяма М. «Динамика каратэ» - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.

9. Хаберзетцер Р. «Каратэ-до. Часть 1» - Тирасполь: ЧП МОДУС, 1995.

10. Хассел Р., Отис Э. «Каратэ. Шаг за шагом» - М.: АСТ, 2012.

11. Киокушинкай каратэ-до. Философия. Теория. Практика. //Степанов С.В. - Изд-во Урал. Ун-та, - Екатеринбург: 2003.

Для обучающегося:

1. Ояма Масутацу «Ояма каратэ для детей» - М.: Ташкент: ТПО Арт интернейшнл, 2015.

2. Методичка техническая программа по каратэ «Киокушинкай» - МБУ «Спортивная школа «Киокушинкай» города Перми» 2019.

РАЗДЕЛ № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1 Оценочные материалы:

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования обучающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, выявить результативность, а также поможет при разработке совместно с семьей и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник, организатор внеклассной и внешкольной работы) личностно ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

Критерии оценки результативности должны соответствовать следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение учащимися 80% и более содержания дополнительной общеразвивающей программы за учебный год;
- повышенный – успешное освоение учащимися от 79% до 65% содержания дополнительной общеразвивающей программы за учебный год;
- средний уровень – успешное освоение учащимися от 64% до 35% содержания образовательной программы за учебный год;
- пониженный уровень – освоение учащимися менее 35% содержания образовательной программы за учебный год.

9.2 Методические материалы (планы-конспекты, сценарии мероприятий, регламент внутренних соревнований, дидактический материал и т.п.):

ПЛАН КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЕ КРУЖКА «Каратэ Киокусинкай».

Цель учебного занятия: ознакомление и отработка удара ногой мае-гери
Продолжительность занятия: 90 минут, 30 минут теоретическое

Задачи:

1. Содействие развитию мышц спины, брюшного пресса, мышц пояса верхних и нижних конечностей, координации движений, гибкости суставов.
2. Формирование осмысленного отношения к своему здоровью и интерес к здоровому образу жизни.
3. Развить способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в изменённых условиях.
4.Изучение удара ногой мае-гери.

Форма учебного занятия: вводное занятие; тренировка; практическое занятие

Форма организации работы: групповая, фронтальная, индивидуальная. Образовательные технологии: разноуровневое обучение
Материально-техническое оснащение занятия: спортивный зал, приспособленный для занятий карате, гимнастические скамейки, макивары, набивные мячи, таймер, секундомер, татами, лапы для отработки ударов.

Ход занятия
Этапы занятия (Основные задачи для выполнения) Методы обучения (Поэтапное планирование и указания дальнейших действий) Деятельность педагога(отслеживание подходов, временной контроль) Деятельность учащихся (внимательное выполнение задания).

Материально-техническое оснащение: макивары для отработки ударов.

Место проведение занятие: теоретическая часть в аудитории и на территории школы.

1. Вводная часть
Организовать обучающихся к проведению занятия, нацелить их внимание на решение поставленных задач. Организованный вход в зал, построение, приветствие, сообщение задач тренировки, инструктаж по технике безопасности в зале, перестроение для выполнения физических упражнений. 3 мин Обратить внимание на форму. Равнение, спина прямая смотреть вперед.

2. Подготовительная часть
а) Способствовать общему разогреванию организма занимающихся, подготовить к предстоящей работе (нагрузке):
б) Способствовать повышению подвижности в суставах, улучшению координации движений. Комплекс общеразвивающих упражнений
1.И.п.- о.с. руки на поясе. - наклон головы вправо-влево
2.И.п.- о.с. руки на поясе. - поворот головы вправо-влево.
3.И.п.- о.с. руки на поясе. -круговые движения головы вправо-влево.
4. И.п.- о.с.- круговые движения рук в локтевых суставах вперед-назад.
5. И.п.- о.с.- круговые движения рук вперед-назад.
6. И.п.- о.с.
• круговые движения рук в разные стороны.
• смена направления.
7. И.п.- о.с.
- круговые движения плеч вперед-назад.
8.И. п. – о.с. - руки на поясе.
-круговые движения туловищем попеременно вправо-влево.
9.И. п. – о.с. - руки на поясе. - наклоны влево вправо туловищем.
10.И. п. - руки на коленях.
- круговые движения в коленных суставах.
11.И. п. – о.с. Руки вдоль туловища.

-наклоны туловища вправо-влево.
12.И.п. - о.с. руки на поясе. -глубокие наклоны туловища вперед.
13.И.п. – Стойка на одной ноге. Руки на поясе
-отведение согнутой в коленном суставе ноги наружу-вовнутрь.
14.И.п. – Стойка на одной ноге. Руки на поясе
-круговые движения согнутой в коленном суставе ноги наружу-вовнутрь.
15.И.п.- полуфронтальная стойка, левая (правая) нога впереди, руки перед собой.
-попеременные махи ногой вверх-вперед;
16.И.п.-о.с. руки вытянуты в стороны, ладонью вперед.
-попеременные махи ногами в стороны.
17.И. п. — о. с.
1-2- Поднять руки вверх, сделать вдох, 3-4-расслабленно опустить руки, наклоняясь вперед и полуприседая, сделать выдох.
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
8 раз
в каждую сторону
8 раз
в каждую сторону
15 раз каждой ногой
20 раз на каждую ногу
5 повторений Следить за правильным выполнением упражнений всеми обучающимися.

Коснуться подбородком груди.
Стараться коснуться ухом плеча.
Стараться коснуться подбородком плеча.

Медленно.

Больше амплитуду движения.

Одновременно, поочередно.
В локтях не сгибать

Внимание на
координацию движения

Спина прямая, смотреть прямо.
Соединяя лопатки. Выдох на рывок.
Руки расслабить.
С большой амплитудой
С большой амплитудой
Спина прямая.
Спина прямая.
Колени не сгибать.
Колени прямые, максимальная амплитуда.
Меняем стойку после каждого маха.
Внимание на сохранение равновесия.

а) Способствовать развитию гибкости в
суставах, подвижности позвоночника, улучшению деятельности внутренних органов, способности выполнять движения с большой амплитудой. Комплекс упражнений для развития гибкости
1.И.п. - Широкая стойка ноги врозь.
-Из широкого выпада вправо руки выпрямлены перед собой, перейти в широкий выпад влево.
2.И.п.
- Широкая стойка ноги врозь. -Пружинящие приседания на одной ноге в глубоком выпаде, руки в стороны.
3.И.п.
- В поперечном (продольном) шпагате, касаясь ладонями пола.
-Пружинящие покачивания вверх-вниз.
4.И.п. - Сед. Ноги вместе. -Наклоны туловища вперед.
5.И.п.
- Сед. Ноги врозь.
-Попеременные наклоны туловища вперед - в стороны.
6.И.п. - Сед. Ноги врозь.
-Попеременные наклоны туловища вправо- влево.
7.И.п.
– Сед в положение «барьерного шага» - одна нога согнута в колене, другая выпрямлена.
-Наклоны туловища к выпрямленной ноге.
8.И.п.
- Сед. Ноги вместе.
-Встряхивание мышц ног.
9.И.п.
– Лежа на спине.
-Плавно поднимать вверх согнутую в коленном суставе ногу попеременно левую-правую

10.И.п.
- Сед. Ноги вместе.
-Встряхивание мышц ног.

16 раз
16 раз
16 раз
10 раз
10 раз
10 раз
10 раз
10 раз
10 сек
10 раз
10 сек

Спина прямая. Смотреть прямо. Не наклоняться.
Как можно ниже. До ощущения боли.
Как можно ниже. До ощущения боли.
Руками помогаем наклониться ниже.
Руками помогаем наклониться ниже.
Коснуться плечом ноги.
Руками помогаем наклониться ниже.
Кистью руки тянуться к стопе.
Руками прижать ногу к груди. Задержать в конечном положении на
2 сек.
Расслабить мышцы.

3. Основная часть
а) Добиться правильного выполнения приемов. б) Добиваться быстрого нанесения ударов
Изучение удара ногой мае-гери
1.Отработка удара мае-гери, поэтапно на 2 счета
2.Работа в парах по лапам (уровень чудан) поочередно
(60 счетов на каждую ногу)
4 раунда по 3 мин
В строю.
Постановка задачи Подготовиться для выполнения упражнений.

Держать корпус немного скругленным, плечи расслаблены, ноги на ширине плеч. Кулаки у подбородка, локти вниз. Через подъем колена на раз, на 2 выпрямление ноги от себя.
Обратить внимание, на технику выполнения удара по этапам.
Подготовиться для выполнения следующего упражнения.
Постановка задачи

4. Заключительная часть.
а) Способствовать постепенному снижению нагрузки, приведению организма в состояние, близкое к норме, обучить умению произвольно выполнять движения с различной степенью напряжения, постепенно снижать силу, темп, скорость движений(упражнений); анализировать проделанную работу, переключать внимание на отдых.
б) Подведение итогов урока 1.Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.
2.Организованный выход из зала.
Отметить лучших учащихся, разобрать ошибки, ответить на вопросы по теме задания на дом.

9.3. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование работы творческого объединения «Каратэ киокусинкай».

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	Техника безопасности. Правила поведения в каратэ киокушинкай в до-дзе. История и развитие каратэ киокушинкай.			
2.	Строевые упражнения. Упражнения для развития силовых способностей			
3.	Техника нанесения ударов руками и ногами на месте			
4.	Передвижения в базовых стойках. Значение СФП в каратэ киокушинкай			
5.	Упражнения для развития специальной выносливости. Сложно-координационные упражнения			
6.	Упражнения для брюшного пресса. Упражнения для развития быстроты			
7.	Упражнения для развития взрывной силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			
8.	Защитные, атакующие и контратакующие действия без партнера			

	ИТОГО:			
Октябрь				
1.	Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером			
2.	Техника выполнения формальных упражнений – ката			
3.	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для брюшного пресса			
4.	Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения для развития быстроты			
5.	Передвижения в базовых стойках. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении			
6.	Учебно-тренировочные спарринги			
7.	Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития быстроты движения.			
8.	Моделирование соревновательных поединков			
	ИТОГО:			
Ноябрь				
1.	Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером. Упражнения для развития взрывной силы			
2.	Упражнения для развития специальной выносливости. Техническая и тактическая подготовка в каратэ киокушинкай			
3.	Профилактика заболеваемости и травматизма. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.			
4.	Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером. Учебно-тренировочные спарринги			
5.	Моделирование соревновательных поединков			

6.	Сложно-координационные упражнения. Упражнения для развития взрывной силы			
7.	Техника нанесения ударов руками и ногами на месте. Упражнения для брюшного пресса			
8.	Моделирование соревновательных поединков			
	ИТОГО:			
Декабрь				
1.	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития силовых способностей			
2.	Упражнения для развития быстроты. Сложно-координационные упражнения.			
3.	Техническая и тактическая подготовка в каратэ киокушинкай. Техника выполнения формальных упражнений – ката			
4.	Техника нанесения ударов руками и ногами в движении. Передвижения в базовых стойках.			
5.	Упражнения для развития выносливости. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером			
6.	Учебно-тренировочные спарринги			
7.	Моделирование соревновательных поединков			
8.	Защитные, атакующие и контратакующие действия без партнера. Упражнения для развития гибкости.			
	ИТОГО:			
Январь				
1.	Техника безопасности.Техника выполнения формальных упражнений – ката.			
2.	Строевые упражнения. Упражнения для развития силовых способностей			
3.	Техника нанесения ударов руками и ногами на месте			
4.	Передвижения в базовых стойках. Значение СФП в каратэ киокушинкай			

5.	Упражнения для развития специальной выносливости. Сложно-координационные упражнения			
6.	Упражнения для брюшного пресса. Упражнения для развития быстроты			
7.	Моделирование соревновательных поединков			
8.	Защитные, атакующие и контратакующие действия без партнера			
	ИТОГО:			
Февраль				
1.	Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером			
2.	СФП. Отработка ката.			
3.	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для брюшного пресса			
4.	Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения для развития быстроты			
5.	Передвижения в базовых стойках. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении			
6.	Учебно-тренировочные спарринги			
7.	ОФП. Работа в парах.			
8.	Моделирование соревновательных поединков			
	ИТОГО:			
Март				
1.	Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером. Упражнения для развития взрывной силы			
2.	Упражнения для развития специальной выносливости. Техническая и тактическая подготовка в каратэ киокушинкай			
3.	ОФП. Работа в парах.			
4.	Отработка технико-тактических действий			

	(комбинаций) с партнером. Учебно-тренировочные спарринги			
5.	Моделирование соревновательных поединков			
6.	Сложно-координационные упражнения. Упражнения для развития взрывной силы			
7.	Техника нанесения ударов руками и ногами на месте. Упражнения для брюшного пресса			
8.	Моделирование соревновательных поединков			
	ИТОГО:			
Апрель				
1.	Учебно-тренировочные спарринги.			
2.	Упражнения для развития быстроты. Сложно-координационные упражнения.			
3.	Техническая и тактическая подготовка в каратэ киокушинкай. Техника выполнения формальных упражнений – ката			
4.	Моделирование соревновательных поединков			
5.	Упражнения для развития выносливости. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером			
6.	Учебно-тренировочные спарринги			
7.	Моделирование соревновательных поединков			
8.	Защитные, атакующие и контратакующие действия без партнера. Упражнения для развития гибкости.			
	ИТОГО:			
Май				
1.	Сложно-координационные упражнения. Упражнения для развития взрывной силы			
2.	Изучение основ Киокушинкай карате. Стойки:, киба дачи. санчин-дачи			
3.	Техника нанесения ударов руками и ногами на месте			
4.	Передвижения в базовых стойках. Значение СФП в каратэ киокушинкай			

5.	ОФП. Работа в парах.			
6.	Упражнения для брюшного пресса. Упражнения для развития быстроты			
7.	Упражнения для развития взрывной силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			
8.	Учебно-тренировочные спарринги			
	ИТОГО:			

9.4 Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Дата внесения изменений	Причина корректировки	На основании / в соответствии с чем внесена корректировка	Внесенные изменения (в каком разделе программы)	Кем внесены изменения (ФИО, подпись)	Согласование с заведующим подразделения, заместителем по УВР (подпись)