

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского творчества»**

Принята решением
педагогического совета
протокол от 29.08.2025 № 1

Утверждена приказом МБУДО
«Дворец детского творчества»
от 29.08.2025 г. № 293

Директор МБУДО С.В. Мусский



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АЗБУКА КАРАТЭ+»
стартовый, базовый уровни**

Возраст обучающихся – 6 - 8 лет
Срок реализации – 1 год (108 ч)

Составитель:
Петух Павел Станиславович,
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель программы	5
1.3. Стартовый уровень программы	5
1.3.1. Задачи стартового уровня	5
1.3.2. Содержание программы стартового уровня.....	6
1.3.3. Планируемые результаты обучения на стартовом уровне.....	10
1.3.4. Оценка результатов обучения на стартовом уровне.....	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Учебный план	12
2.3. Оценочные материалы	13
2.4. Формы аттестации и контроля	13
2.5. Методические материалы программы	13
2.6. Условия реализации программы	15
3. Рабочая программа воспитания	18
3.1. Цель	18
3.2. Задачи	18
3.3. Формы и содержание деятельности, особенности воспитательного процесса	18
3.4. Планируемые результаты.....	19
4. Календарный план воспитательной работы	19
5. Список литературы	21
5.1. Список рекомендованной литературы для педагогов	21
5.2. Список рекомендованной литературы для учащихся	21
5.3. Список рекомендованной литературы для родителей	21
Приложения 1-6	23

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

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

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ред. от 08.08.2024 г.).

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.23 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 г. № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ».

Устав МБУДО «Дворец детского творчества» (приказ комитета образования г. Курска от 25.04.2014 г. № 280).

Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБУДО «Дворец детского творчества» (приказ от 30.08.2024 г. № 645).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Комплексный подход к освоению программы позволяет формировать основы регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, ряд положительных личностных качеств, социальных умений и навыков учащихся.

Освоение программного материала способствует укреплению здоровья, повышению уровня сопротивляемости организма воздействию вредных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств, привлечению к активным занятиям физической культурой и спортом детей дошкольного и младшего школьного возраста. Полученные на занятиях каратэ

навыки ведения боя, скорость реакций, гибкость, ловкость, выносливость, равновесие, мышечная сила, координация движений могут быть применены учащимися в других видах спорта, в быту, в конфликтных ситуациях.

Отличительные особенности программы.

Программа «Азбука каратэ+» носит пропедевтический характер и является подготовительной для дальнейшего обучения по программам «Каратэ».

Уровни программы, условия зачисления на каждый уровень.

Программа «Азбука каратэ+» имеет стартовый уровень обучения.

Наполняемость учебных групп – 15 учащихся.

На первый год обучения принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой. Все обучающиеся должны иметь медицинскую справку о состоянии здоровья (разрешение заниматься спортом).

Адресат программы. Программа разработана для учащихся в возрасте от 6 до 8 лет.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся в возрасте 6-8 лет.

Старший дошкольный возраста (6 лет).

Признаком возраста является начинающееся становление личности, овладение творческой деятельностью, познание и имитация мира человеческих взаимоотношений. Главной направленностью жизнедеятельности является игра, ведущей деятельностью становится сюжетно-ролевая игра. Возраст характеризуется развитым самосознанием, наглядно-образным мышлением, произвольной памятью, правильной речью, целенаправленным анализирующим восприятием.

Младший школьный возраст (7-8 лет). Признаком возраста является начало школьной жизни, появление социального статуса школьника. Социальная ситуация развития характеризуется переходом от свободного существования к обязательной, общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Ведущей становится учебная деятельность. Кризисным моментом возраста является мотивационный кризис, связанный с отсутствием содержательных мотивов учения. Возраст характеризуется теоретическим мышлением, анализирующим восприятием, произвольной смысловой памятью и произвольным вниманием. Появляется обобщение переживаний и осознание чувств.

Объём программы. Объём программы - 108 часов..

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, всего 3 часа в неделю. Продолжительность одного академического часа – 45 минут,

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский.

Форма организации образовательного процесса: групповая, с постоянным составом учащихся. Группы комплектуются преимущественно по возрастному составу: 6-7 лет, 7-8 лет.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная в рамках учреждения.

Программа адаптирована для реализации в условиях электронного обучения с применением дистанционных технологий обучения и включает работу на основе информационно-коммуникационной образовательной платформе «Сферум».

1.2. Цель программы

Развивать познавательный интерес, умственную и физическую активность, устойчивую внутреннюю мотивацию учащихся к занятиям физической культурой и спортом через освоение основ каратэ.

1.3. СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1.3.1. Задачи стартового уровня программы

Образовательно-предметные:

Учащиеся будут знать:

- историю развития каратэ киокушинкай как вида спорта;
- этику поведения в спортивном зале, на татами;
- основы анатомии и физиологии человека;
- основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- правила техники безопасности;
- правила самостоятельной тренировки;
- основы спортивной тактики, техники, правила каратэ;
- способы закаливания;
- основы профилактики травматизма в каратэ;
- режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- основы техники единоборств;
- основы тактики по виду спорта киокушинкай;
- формы взаимоотношений в коллективе со сверстниками.

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- демонстрировать основные устойчивые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание);
- применять основы спортивной тактики, техники, правил каратэ;
- использовать тактические приемы каратэ киокушинкай;
- использовать знания основ анатомии и физиологии человека для самотренировки;

- самостоятельно тренироваться;
- соблюдать этику поведения в спортивном зале, на татами;
- выполнять профилактику травматизма в каратэ;
- соблюдать режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни, закаливания.

Компетентностные:

Учащиеся приобретут следующие компетенции:

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

Личностные:

- развивать потребность в соблюдении спортивной и общей гигиены;
- развивать потребность в ЗОЖ;
- развивать внимание, память, восприятие, наблюдательность;
- развивать самостоятельность, ответственность, волевые качества;
- развивать чувство патриотизма и гражданской самоидентичности.

Личностные задачи для дошкольников:

- развивать инициативу и самостоятельность в занятиях физкультурой, общении;
- воспитывать положительное отношение к физкультуре, к разным видам спорта;
- воспитывать чувство собственного достоинства, положительное отношение к другим людям и стремление к активному и бесконфликтному отношению со сверстниками и взрослыми;
- развивать воображение, способность различать условную и реальную ситуации, подчиняться установленным правилам и социальным нормам;
- формировать навыки построения речевых высказываний в разных ситуациях;
- формировать установку на здоровый образ жизни, безопасное поведение при работе со спортивным оборудованием, предметами, необходимыми при организации подвижных и спортивных игр;
- развивать наблюдательность, любознательность, интерес к исследовательской и творческой деятельности.

1.3.2. Содержание программы стартового уровня

1. Введение в программу (2)

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

Теория. Введение в программу первого года обучения. Организация учебной работы, расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила

безопасного поведения на занятии. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. Травмы и их предупреждение. Правила поведения в зале.

Входная диагностика (теория).

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

Практика.

Выполнение упражнений ОФП.

Входная диагностика (опрос, упражнения ОФП).

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

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

2. Теоретическая подготовка (4)

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

Теория. Краткая история киокусинкай. Этикет додзэ. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Понятие здорового образа жизни. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Питание при занятиях спортом. Влияние занятий Каратэ Киокушинкай на телосложение человека. Самоконтроль своего состояния во время и после занятия. Ознакомление с правилами проведения соревнований по Каратэ Киокушинкай.

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

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

3. Общая физическая подготовка (26)

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

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

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

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

Подвижные игры, эстафеты на основе общеразвивающих упражнений.

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

4. Специальная физическая подготовка (26)

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освободиться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигнуть. Салочки с использованием поясов.

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

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

5. Техническо-тактическая подготовка 30)

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Промежуточная аттестация (4)

Формы работы на занятиях: спарринги, сдача нормативов.

Практическая работа

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

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

7. Участие в спортивных мероприятиях (6)

Формы работы на занятиях: соревнования, лекция, беседа.

Теория. Правила участия в соревнованиях.

Беседы: «Правила соревнований».

Практика.

Проведение соревнований между учащимися объединения. Участие в соревнованиях.

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

Повторение (10)

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

Теория. Что такое ОФП, СФП, ТТП.

Беседы: «Правила соревнований».

Практика.

Закрепление изученной теории каратэ.

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

Спортивные игры.

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

1.3.3. Планируемые результаты обучения на стартовом уровне

Образовательно-предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- историю развития каратэ киокушинкай как вида спорта;
- этику поведения в спортивном зале, на татами;
- основы анатомии и физиологии человека;
- основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- правила техники безопасности;
- правила самостоятельной тренировки;
- основы спортивной тактики, техники, правила каратэ;
- способы закаливания;
- основы профилактики травматизма в каратэ;
- режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- основы техники единоборств;
- основы тактики по виду спорта киокушинкай;
- формы взаимоотношений в коллективе со сверстниками.

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- демонстрировать основные устойчивые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание);
- применять основы спортивной тактики, техники, правил каратэ;
- использовать тактические приемы каратэ киокушинкай;

- использовать знания основ анатомии и физиологии человека для самотренировки;
- самостоятельно тренироваться;
- соблюдать этику поведения в спортивном зале, на татами;
- выполнять профилактику травматизма в каратэ;
- соблюдать режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни, закаливания.

Компетентностные результаты

Учащиеся приобретут следующие компетенции:

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

Личностные результаты

Учащимися будут проявлены:

Учащимися будут проявлены:

- потребность в соблюдении спортивной и общей гигиены;
- потребность в здоровом образе жизни;
- внимание, память, восприятие, наблюдательность;
- самостоятельность, ответственность, волевые качества;
- чувство патриотизма и гражданской самоидентичности.

Личностные результаты для дошкольников

Учащимися будут проявлены:

- инициатива и самостоятельность в занятиях физкультурой, при общении;
- положительное отношение к физкультуре, к разным видам спорта;
- чувство собственного достоинства, положительное отношение к другим людям, стремление к активному и бесконфликтному отношению со сверстниками и взрослыми;
- воображение, способность различать условную и реальную ситуации, подчиняться установленным правилам и социальным нормам;
- навыки построения речевых высказываний в разных ситуациях;
- потребность в здоровом образе жизни, безопасное поведение при работе со спортивным оборудованием, предметами, необходимыми при организации подвижных и спортивных игр;
- наблюдательность, любознательность, интерес к исследовательской и творческой деятельности.

1.3.4. Оценка результатов обучения на стартовом уровне

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

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

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

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 1

№ п/п	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1 Стартовый уровень	01.09.25	31.05.26	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу	4.11.25 23.02.26 8.03.26	Декабрь май

2.2. Учебный план

Стартовый уровень

Таблица 2

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Форма аттестации и отслеживания результатов
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2		Викторина
2	Теоретическая подготовка	4	3	1	Опрос, самост. работа
3	Общая физическая подготовка	26	4	22	Комплекс упражнений
4	Специальная физическая подготовка	26	4	22	Комплекс упражнений
5	Техническо-тактическая подготовка	30	10	20	Спортивные поединки
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	Контрольные нормативы
7	Участие в спортивных мероприятиях	6	-	6	Наблюдение
8	Повторение	10	2	8	Опрос, спортивные поединки
	ИТОГО	108	25	83	

2.3. Оценочные материалы

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя перечень вопросов к каждому изученному разделу для проверки теоретических знаний и освоенной терминологии, перечень упражнений и заданий для самостоятельных тренировок с указанием соответствующих разделов. Все указанные материалы используются при проведении промежуточной диагностики (Приложение 2).

2.4. Формы аттестации и контроля

Формы промежуточной аттестации:

Опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов.

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

Виды контроля: входной (на начало года), текущий (на каждом занятии), промежуточный (по завершении раздела), итоговый (в конце каждого полугодия, в конце учебного года).

Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов: журнал учета работы педагога, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, самостоятельная работа, мониторинг результатов обучения, фотоматериалы, видеозаписи, открытое занятие, соревнование, поединки, показательные выступления, аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитический материал по итогам тестирования и мониторинга.

2.5. Методическое обеспечение программы

Современные педагогические технологии

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

Методы обучения

В процессе реализации программы применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, тренировка, самостоятельная работа);
- наглядный (показ педагога, видеопросмотры тренировок и выступлений других каратистов);

- репродуктивный (повторение освоенных приёмов каратэ, самостоятельная работа);
- метод стимулирования (поощрения, эмоциональный отзыв);
- метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ освоенных движений и упражнений каратэ, самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, анализ собственного выступления на татами);
- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования, турниры).

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

Примерный алгоритм проведения учебного занятия

Таблица 4

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

Формы учебных занятий

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

Дидактические материалы

Таблица 5

№ п/п	Название разделов	Дидактические и методические материалы
1	Введение в программу	- Инструкции по технике безопасности на занятиях каратэ Киокушинкай; - инструкции по технике безопасности при работе с оборудованием. - физкультурно-оздоровительные комплексы; - специализированная учебная литература по каратэ; - аудио- и видеоматериалы, методические рекомендации по организации образовательного процесса; - Мультимедийные презентации: <i>Гигиена спортсмена.</i> <i>История каратэ. История возникновения Киокушинкай.</i>
2	Теоретическая подготовка	- Справочные материалы: <i>форма для занятий каратэ=каратэги; как правильно носить каратэги, как правильно завязывать пояс.</i>
3	Общая физическая подготовка	- Комплексы упражнений ОФП для развития различных групп мышц/физических качеств.
4	Специальная физическая подготовка	- Специальные упражнения для развития СФП; - комплексы упражнений СФП для развития различных групп мышц/физических качеств; - инструкция «Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования».
5	Техническо-тактическая подготовка	- Терминология каратэ Киокушинкай в объёме нормативов 11-10го кю; - Видеоматериалы «Техника Киокушинкай 11-10 кю»; - Терминологические диктанты.
6	Промежуточная аттестация	- Квалификационные нормативы 11-10 кю; - Квалификационные нормативы 11-10 кю; - Терминологические диктанты.
7	Участие в спортивных мероприятиях	- Инструкции по разрешенной и запрещенной технике каратэ, по основным командам судей на соревнованиях; - правила соревнований по КАТА.

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

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

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

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

Татами (ковер),
мешок боксерский,
макивара,
лапа тренировочная,
мат гимнастический (2х1м),
комплект «Рыцарь»,
груши (30-45 кг).

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь.

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

Учащимся рекомендуется иметь собственное учебное спортивное снаряжение для самостоятельных занятий:

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

Техническое обеспечение. Ноутбук, музыкальный центр.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий

профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования». ПРО СПОРТ ????

Информационное обеспечение

1. <https://www.youtube.com/watch?v=op0e-ClgyZs> – Уроки каратэ для детей (видео).
2. <https://www.youtube.com/watch?v=uE77Y6A3JU4> – Уроки каратэ для маленьких (видео).
3. <https://www.youtube.com/watch?v=xMO6xnxJ998> – Базовая техника каратэ для новичков (видео).
4. <https://www.youtube.com/watch?v=1QkNfhilr2I> – Приемы каратэ для начинающих (видео).
5. tigerfist.ru › – Сайт «Уроки каратэ» (видео).
6. fitomania.com/karate/ – Сайт «Каратэ для начинающих». Тренировки, упражнения (видео).
7. <https://www.youtube.com/watch?v=BWSR9BQwJIU> – Каратэ: уроки киокушинкай (видео).
8. ru.wikihow.com/самостоятельно-изучить-основы-каратэ – Самостоятельные тренировки по карате wikiHow (видео).
9. <http://www.rnfkk.ru> – Сайт Российской национальной федерации ОямаКиокушинкай каратэ-до.
10. <http://superkarate.ru> – Информационный сайт о Киокушинкай каратэ боевых искусствах и спортивных единоборствах.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

3.1.Цель

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

3.2. Задачи

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

3.3. Формы и содержание деятельности, особенности воспитательного процесса

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

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

Технологии: педагогическая поддержка, игровые технологии, технологии диалогового взаимодействия.

Направления деятельности: нравственное, социальное, гражданско-патриотическое, эстетическое, здоровьесберегающее.

Диагностика результатов воспитательной деятельности

Таблица 6

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

3.4. Планируемые результаты

- культура организации своей деятельности;
- адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- коллективная ответственность;
- умение взаимодействовать с другими членами коллектива
- толерантность;
- активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- стремление к самореализации социально адекватными способами;
- соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида)

4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 7

1. Воспитательные мероприятия в объединении

Сроки	Название мероприятия	Форма	Место проведения	Ответственный
сентябрь	Знакомьтесь – это мы!	Показательные выступления	ДДТ	педагог
декабрь	День Самурая	Турнир	ДДТ	педагог
январь	Тамешивари	Показательные выступления	ДДТ	педагог
май	Я умею, я могу!	Поединки	ДДТ	педагог

2. Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Примечания
октябрь	«Азбука здоровья» (ВП «Здоровье»)	Квест, дистанционно	ДДТ	педагог-организатор
декабрь	XIII детская благотворительная акция «Мой друг»	очно	ДДТ	педагог-организатор
февраль	Конкурсно-игровая программа «Зимние забавы», посвященная Дню зимних видов спорта (ВП «Здоровье»)	очно	ДДТ	педагог-организатор
май	«О спорт, ты - мир!» (ВП «Здоровье»)	игра	ДДТ	педагог-организатор

3. Участие учащихся в городских воспитательных программах

Сроки	Название программы, мероприятия	Форма участия	Место проведения	Примечания
октябрь-ноябрь	XII городской агитационный марафон «Жизнь без наркотиков»	дистанционно	Социальная сеть «ВКонтакте» (сообщество «ГВП «Спасибо нет!») https://vk.com/public194218198	
ноябрь	Дистанционная викторина «Умный пешеход»	дистанционно	Социальная сеть «ВКонтакте» (сообщество «Безопасная дорога детства») https://vk.com/besopas	

декабрь	Аттестация на пояса	тестирование	ЮЗГУ	
---------	---------------------	--------------	------	--

4. Участие учащихся в жизни социума

Сроки	Название мероприятия (программы)	Форма участия	Место проведения	Примечания
май	Всероссийская акция «Бессмертный полк»	дистанционно	ДДТ	
июнь	Окружной праздник, посвящённый Дню защиты детей	Очное участие в празднике	ДДТ	

5. Участие в Интернет-мероприятиях

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Примечания
28 ноября	Вебинар под руководством чемпиона России, Европы, Америки, мастера спорта международного класса Михайлова Александра (3 дан, г Санкт-Петербург).	Вебинар, дистанционно	https://superkate.ru/inter/1158-kyokushin-mikhailo..	

6. Работа с родителями

Сроки	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Ответственный
сентябрь	«Организация работы объединения «Каратэ Киокушинкай» Гигиена спортивной деятельности	Родительское собрание	Ул. Менделеева, 14 (ф.№2) Ул. Сумская, 14 (осн.здание)	педагог
сентябрь	«Адаптация детей к условиям образовательного учреждения»	Беседа	Ул. Менделеева, 14 (ф.№2)	педагог-психолог
декабрь	Роль семьи в воспитании здорового ребенка.	Родительское собрание	Ул. Менделеева, 14 (ф.№2) Ул. Сумская, 14 (осн.здание)	педагог
май	О роли занятий спортом в период летних каникул.	Родительское собрание	Ул. Менделеева, 14 (ф.№2) Ул. Сумская, 14 (осн.здание)	педагог
В течение года	Индивидуальные особенности развития учащихся	Индивидуальные консультации	Ул. Менделеева, 14 (ф.№2) Ул. Сумская, 14 (осн.здание)	педагог
В течение года	Организация образовательной деятельности в спортивно-техническом отделе	Индивидуальные консультации с родителями	Ул. Менделеева, 14 (ф.№2) Ул. Сумская, 14 (осн.здание)	педагог

5. ЛИТЕРАТУРА

5.1. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

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

5.2. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

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

5.3. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Аксёнов Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксёнов. - М.: АСТ, 2007. - 174 с.

2. Бишоп М. Окинавское каратэ / М. Бишоп. - М.: Фаир-пресс, 2001. - 304 с
3. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников.- Воронеж, 1999. - 116 с.
4. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 240 с.
5. Маряшин Ю. Современное каратэ. Функциональная гимнастика / Ю. Маряшин. - М.: АСТ, 2004. - 176 с.
- Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. - М.: Фаир-пресс, 2005. - 400 с.
6. Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006. - 256 с.
7. Ояма М. Путь каратэ кекусинкай / М. Ояма. - М.: До-информ, 1992. - 110 с.
8. Петров М. Каратэ для самообороны / М. Петров. - М.: Книжный дом, 2007. - 324 с.
9. Рот Д. Черный пояс каратэ / Д. Рот. - М.: АСТ, 2007. - 415 с.
10. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 1. Кн. 1. Основы / Р. Хаберзетцер. - М.: Модус, 1995. - 184 с.
11. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 2. Кн. 2. Техника поражающих ударов / Р. Хаберзетцер. - М.: Модус, 1995. - 184 с.
12. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 3. Кн. 3. Техника защиты / Р. Хаберзетцер. - М.: Модус, 1995. - 184 с.
13. Хассел Р. Каратэ: Шаг за шагом / Р. Хассел. - М.: АСТ, 2003. - 336 с.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1	Вводное занятие	1	Беседа, практическое занятие	МБУДО «ДДТ»
2	Удары руками Сэйкен Моротэ цуки (в три уровня)	1	Беседа, практическое занятие	МБУДО «ДДТ»
3	Удары ногами Кеагэ гери: Мае, Сото, Учи	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
4	Блоки Гедан барай	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
5	Повторение изученной техники Каратэ	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
6,7	Передвижение в Дзенкуцу дачи	2	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
8,9	Ката: изучение 1-2, 3-4 счётов Тайкиоку	2	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
10	Удары руками Сэйкен чоку цуки (в три уровня)	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
11	Удары ногами Хидза, Мае	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
12-14	Блоки Дзёдан укэ, Гедан барай	3	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
15	Отработка изученной техники Каратэ на снарядах	1	Соревнование, тренировка	МБУДО «ДДТ»
16,17	Передвижения в Дзенкуцу дачи вперёд-назад (мае-сагари)	2	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
18-20	Ката: изучение 1-8 счётов Тайкиоку	3	Беседа, практическое занятие	МБУДО «ДДТ»
21, 22	Удары руками (Сэйкен Сита цуки, Сэйкен Кагэ цуки)	2	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
23	Удары ногами Йоко гери	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
24-26	БЛОКИ (Учи укэ, Сото укэ)	3	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
27	Отработка изученной техники Каратэ с партнёром	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
28,29	Передвижения и повороты в Дзенкуцу дачи на 90, 180 градусов	2	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
30, 31	Ката: изучение 1-10счетов Тайкиоку	2	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
32, 33	Удары руками (Уракен)	2	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
34, 35	Удары ногами (Маваши гери)	2	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
36-38	Блоки. Работа с партнёром: атака=защита блоком	3	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
39	Отработка изученной техники Каратэ в Камаэтэ дачи	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
40	Повторение (отработка) техники каратэ в движении в Дзенкуцу дачи, в Камаэтэ дачи	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
41	Ката: изучение Тайкиоку(1,2). Учебно-тренировочные поединки (УТП)	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
42	Удары руками (Шуто учи)	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
43	Удары ногами Уширо гери	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
44,45	Блоки	2	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
46	Промежуточное тестирование уровня физической и технической подготовки по нормативам 1 кю	1	Соревнование	МБУДО «ДДТ»

47	Отработка изученной техники Каратэ на снарядах	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
48	Отработка изученной техники Каратэ в движении	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
49, 50	Ката: изучение Сокуги, УТП	2	Беседа, практическое занятие	МБУДО «ДДТ»
51	Удары руками	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
52	Удары ногами	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
53,54	Блоки. Самбон кумитэ.	2	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
55	Отработка изученной техники	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
56	Повторение (отработка) изученной техники в движении	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
57,58	Ката Тайкиоку (1,2), Сокуги (1) УТП	2	Беседа, практическое занятие	МБУДО «ДДТ»
59	Удары руками	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
60	Отработка ударов ногами.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
61	Отработка блоков.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
62	Соревнования по Ката	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
63, 64	Отработка техники каратэ в движении.	2	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
65	Повторение (отработка) Ката. УТП	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
66	Отработка ударов руками.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
67	Отработка ударов ногами.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
68	Отработка блоков.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
69	Отработка изученной техники и комбинаций на месте, с партнёром, на снарядах.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
70	Отработка изученной техники и комбинаций в движении.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
71	КАТА УТП	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
72	Отработка ударов руками и комбинаций.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
73	Отработка ударов ногами и комбинаций	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
74	Отработка блоков и комбинаций	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
75	Отработка изученной техники и комбинаций в движении.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
76,77	Ката: Сокуги (1-3). УТП	2	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
78	Отработка ударов руками и комбинаций.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
79	Отработка ударов ногами и комбинаций	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
80	Отработка блоков и комбинаций	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
81	Отработка изученной техники и комбинаций на месте, с партнёром, на снарядах.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
82	Повторение (отработка) изученной техники и комбинаций в движении.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
83,84	Ката: Тайкиоку (1,2), Сокуги (1-3). УТП	2	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
85	Повторение КАТА	1	Показательные выступления	МБУДО «ДДТ»
86	Отработка ударов ногами и комбинаций	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»

87	Отработка блоков и комбинаций	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
88	Повторение техники и комбинаций	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
89	Отработка изученной техники и комбинаций в движении	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
90,91	Ката: Тайкиоку (1,2), Сокуги (1-3). УТП	2	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
92	Отработка ударов руками и комбинаций.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
93	Отработка ударов ногами и комбинаций	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
94	Отработка блоков и комбинаций	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
95	Отработка изученной техники и комбинаций	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
96	Отработка изученной техники и комбинаций в движении.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
97	Ката: Тайкиоку (1,2), Сокуги (1-3). УТП	1	Беседа, Тренировка	МБУДО «ДДТ»
98	Повторение (отработка) ударов руками и комбинаций.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
99	Отработка ударов ногами и комбинаций	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
100	Отработка блоков и комбинаций	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
101	Отработка изученной техники и комбинаций на месте, с партнёром, на снарядах.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
102	Повторение (отработка) изученной техники и комбинаций в движении.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
103	Ката: Тайкиоку (1,2), Сокуги (1-3). УТП	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
104	Отработка ударов руками и комбинаций.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
105	Повторение изученной техники и комбинаций на месте, с партнёром, на снарядах.	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
106	Первенство объединения по Кумитэ	1	Соревнование	МБУДО «ДДТ»
107	Итоговое тестирование уровня физической и технической подготовки	1	Тренировка	МБУДО «ДДТ»
108	Итоговое занятие	1	Боевой марафон	МБУДО «ДДТ»

Оценочные материалы для мониторинга

Диагностический инструментарий

Стартовый уровень

Теоретические знания

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

Тестирование ОФП

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

Тестирование СФП, ТТП

1. Ударить в цель (маэ тоби гэри):

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

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

2. Дзию-кумитэ

Выполнение учебного поединка в защитной экипировке по правилам киокушинкай каратэ.

МОНИТОРИНГ

Мониторинг результатов обучения по дополнительной
общеразвивающей программе

«Азбука каратэ+»

Объединение «_____», 2025-2026 уч. год

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

Критерии оценки результатов обучения учащихся:

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

Примечание

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

**Мониторинг уровня проявления компетенций по дополнительной
общеразвивающей программе
«Азбука каратэ+»**

Объединение « _____ », 2025-2026 уч. год

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

Условные обозначения

Н – низкий уровень

С – средний уровень

В – высокий уровень

Мониторинг уровня проявления личностных результатов
По дополнительной общеразвивающей программе
«Азбука каратэ+»
Объединение _____, 2025-2026 уч. год

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

Условные обозначения

Н – низкий уровень

С – средний уровень

В – высокий уровень

**Сводная карта педагогического мониторинга
на 2025-2026 учебный год**

Объединение _____, группа _____

Ф.И.О. педагога дополнительного образования _____

**Результаты обучения по программе
«Азбука каратэ +»**

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

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Уровень проявления компетенций					
		Учебно-познавательные		Информационные		Коммуникативные	
		Полугодия		Полугодия		Полугодия	
		1	2	1	2	1	2
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

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