

Комитет образования г. Курска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №58 имени генерал-майора М.В.Овсянникова»

Принята на заседании
педагогического совета
от 14.06.2024
протокол № 14

Утверждаю
Директор СОШ №58
им. М.В.Овсянникова
Е.В. Харламов
Приказ от 14.06.2024
№ 14
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Карате Киокушинкай»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 6 - 10 лет
Срок реализации: 1 год (108 часов)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Алтухов Андрей Валерьевич

Курск, 2024 г.

Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2. СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ	6
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	14
2.2. Оценочные материалы	15
2.3. Формы выявления и оценки образовательных результатов	15
2.4. Формы промежуточной аттестации	15
2.5. Методическое обеспечение программы.....	16
2.6. Условия реализации программы	18
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	20
4. ЛИТЕРАТУРА.....	23
5. Приложения	25

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. №2;

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

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Устав СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова, утвержден приказом комитета образования г. Курска № 192_от 23.07.2020г.

- Положение «О дополнительных общеразвивающих программах СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова (утверждено приказом СОШ №58

им. М.В.Овсянникова №256/1 от 30.03.2023).

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

Актуальность программы.

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

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

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

Отличительные особенности программы.

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

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

Освоение теории и практики программного материала улучшает общие и специальные физические показатели учащихся, раскрывает и усиливает их интеллектуальные и мыслительные способности; вооружает значительным объемом специальных знаний и тактико-технических действий; обеспечивает последовательность и непрерывность целостного процесса духовного и физического становления юных спортсменов, преумствственность в повышении их спортивного мастерства; формирует и воспитывает духовно-нравственные и личностные качества: любознательность, познавательную активность, ответственность,

дисциплинированность, целеустремленность, выдержка, работоспособность, аккуратность, честность, скромность, дружелюбие, стремление к взаимопомощи, силу воли, способность к самодисциплине и самоконтролю, основы здорового образа жизни, патриотические представления.

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

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

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

Программа содержит научнообоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Учебный материал программы не разделяется на теорию и практику. В процессе

занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы.

Условия зачисления.

На первый год обучения принимаются все желающие без ограничений.

Наполняемость учебных групп: первый год - до 25 обучающихся.

Объём и срок освоения программы.

Программа «Каратэ Киокушинкай» рассчитана на один год обучения. Количество часов обучения - 108 часов.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся.

Учащиеся младшего школьного возраста (6-10 лет). Признаком возраста является начало школьной жизни, появление социального статуса школьника. Социальная ситуация развития характеризуется переходом от свободного существования к обязательной, общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Ведущей становится учебная деятельность. Появляется произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия, чувство компетентности. Самооценка адекватная, появляется обобщение переживаний и осознание чувств.

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

Форма обучения - очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая, в разновозрастных учебных группах с постоянным составом учащихся (группы формируются по возрастному принципу: 6-10 лет).

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области» <https://p46.навигатор.дети>.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная в рамках учреждения.

Программа адаптирована для реализации в условиях электронного обучения с применением дистанционных технологий обучения и включает работу в социальной сети ВКонтакте; на кроссплатформенной системе с функциями VoIP, позволяющей обмениваться текстовыми, голосовыми и видеосообщениями, стикерами и фотографиями, файлами разных форматов Телеграм; мессенджере Mail.Ru Агент с поддержкой IP-телефонии, видеозвонков, отправкой SMS; оффлайн-консультации в режиме электронной переписки; транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

1.2. СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

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

1.2.2. Задачи.

Образовательно-предметные задачи:

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

Компетентностные задачи:

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

Личностные задачи:

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

- воспитывать стремление к достижению ситуации успеха;
- воспитывать основы духовно-нравственных ценностей.

1.2.3. Учебный план

Таблица 1

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

1.2.4. Содержание учебного плана

1. Введение в программу (1)

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

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

Входная диагностика (теория).

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

Практика.

Выполнение упражнений ОФП.

Входная диагностика (опрос, упражнения ОФП).

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

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

2. Теоретическая подготовка (2)

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

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

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

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

3. Общая физическая подготовка (28)

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

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

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

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

Подвижные игры, эстафеты на основе общеразвивающих упражнений.

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

4. Специальная физическая подготовка (15)

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

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

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

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

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

Страховка и самоконтроль при падениях. Падение 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, обездвигить. Салочки с использованием поясов.

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

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

5. Техническо-тактическая подготовка (48)

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Промежуточная аттестация (2)

Формы работы на занятиях: спарринги, сдача нормативов.

Практическая работа

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

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

7. Участие в спортивных мероприятиях (3)

Формы работы на занятиях: соревнования, лекция, беседа.

Теория. Правила участия в соревнованиях.

Беседы: «Правила соревнований».

Практика.

Проведение соревнований между учащимися объединения. Участие в соревнованиях.

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

Повторение (9)

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

Теория. Что такое ОФП, СФП, 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.

1.2.5. Планируемые результаты обучения на стартовом уровне

Образовательно-предметные результаты

Учащиеся будут знать:

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

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

Учащиеся будут уметь:

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

- любознательность и познавательный интерес;
- фантазия, воображение;
- понимание основ здорового образа жизни;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- внимание, наблюдательность, зрительная память;
- наглядно-образное и ассоциативное мышление;

- улучшенная координация движений, точность глазомера;
- дисциплинированность, ответственность;
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- стремление к достижению и переживанию ситуации успеха;
- понимание духовно-нравственных ценностей.

1.2.6. Оценка результатов обучения на стартовом уровне

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

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

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Группа, номер группы	Год обучения	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	1	01.09. 2024	31.05. 2025	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь май
2	2	1	01.09. 2024	31.05. 2025	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Сентябрь декабрь май
3	3	1	01.09. 2024	31.05. 2025	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Сентябрь декабрь май

2.2. Оценочные материалы

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

2.3. Формы выявления и оценки образовательных результатов

Виды контроля

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

Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов:

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

2.4. Формы промежуточной аттестации

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

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

2.5. Методическое обеспечение программы

Современные педагогические технологии

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

Особенности и формы организации образовательного процесса:

При организации образовательного процесса в хореографической студии, предусматриваются различные формы организации учебной деятельности:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная (сводная репетиция двух или более групп).

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 3

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

Типы учебных занятий по дидактической цели:

Изучение и первичное закрепление новых знаний, закрепление знаний и способов деятельности, комплексное применения знаний и способов деятельности, обобщение и систематизация знаний и способов деятельности проверка, оценка знаний и способов деятельности (контрольное занятие), комбинированное занятие.

Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия: Традиционное учебное занятие, практическое занятие, занятие-тренировка, занятие-соревнование.

Методические материалы: наглядные пособия, раздаточный материал, мультимедийные презентации, видео-, фотоматериалы и т.д.

Дидактические материалы. Индивидуальные комплекты дидактических материалов для каждого обучающегося, разработки занятий, тематические схемы, таблицы, иллюстрации, книги, журналы, специализированная учебная литература, тематические фото- и видеоматериалы.

Дидактические и методические материалы

Таблица 4

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

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

2.6. Условия реализации программы

Материально-технические условия

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

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

Оборудование.

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

Татами (ковёр),
мешок боксерский,
макивара,
лапа тренировочная,
мат гимнастический (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.

Кадровые условия

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

Информационные условия

1. <https://www.youtube.com/watch?v=op0e-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](https://ru.wikihow.com/самостоятельно-изучить-основы-каратэ) (видео).
9. <http://www.rnfkk.ru> – Сайт Российской национальной федерации ОямаКиокушинкай каратэ-до.
10. <http://superkarate.ru> – Информационный сайт о Киокушинкай каратэ боевых искусствах и спортивных единоборствах.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

3.1. Введение

Программа «Каратэ Киокушинкай» имеет физкультурно-спортивную направленность.

3.2. Цель:

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

3.3. Задачи:

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

3.4. Направления деятельности:

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

3.5. Формы, методы, технологии

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

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

Технологии:

- Педагогическая поддержка;
- Игровые технологии.

3.6. Диагностика результатов воспитательной деятельности

Таблица 5

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

апрель)	учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели			
---------	--	--	--	--

3.7. Планируемые результаты

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

Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

Таблица 6

1. Воспитательные мероприятия в объединении

Сроки	Название мероприятия	Форма	Место проведения	Ответственный
сентябрь	Знакомьтесь – это мы!	Показательные выступления	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог
декабрь	День Самурая	Турнир	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог
январь	Тамешивари	Показательные выступления	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог
май	Я умею, я могу!	Поединки	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог

Таблица 7

2. Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Примечания
октябрь	«Азбука здоровья» (ВП «Здоровье»)	Квест, дистанционно	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог-организатор
декабрь	XIII детская благотворительная	очно	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог-организатор

	акция «Мой друг»			
февраль	Конкурсно-игровая программа «Зимние забавы», посвященная Дню зимних видов спорта (ВП «Здоровье»)	очно	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог-организатор
май	«О спорт, ты - мир!» (ВП «Здоровье»)	игра	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог-организатор

Таблица 8

3. Участие учащихся в городских воспитательных программах

Сроки	Название программы, мероприятия	Форма участия	Место проведения	Примечания
октябрь-ноябрь	ХII городской агитационный марафон «Жизнь без наркотиков»	дистанционно	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	
ноябрь	Дистанционная викторина «Умный пешеход»	дистанционно	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	
декабрь	Аттестация на пояса	тестирование	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	

Таблица 9

4. Участие учащихся в жизни социума

Сроки	Название мероприятия (программы)	Форма участия	Место проведения	Примечания
май	Всероссийская акция «Бессмертный полк»	дистанционно	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	
июнь	Окружной праздник, посвящённый Дню защиты детей	Очное участие в празднике	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	

Таблица 10

5. Участие в Интернет-мероприятиях

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Примечания
28 ноября	Вебинар под руководством чемпиона России, Европы, Америки, мастера спорта	Вебинар, дистанционно	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	

	международного класса Михайлова Александра (3 дан, г Санкт-Петербург).			
--	--	--	--	--

Таблица 11

6. Работа с родителями

Сроки	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Ответственный
сентябрь	«Организация работы объединения «Каратэ Киокушинкай» Гигиена спортивной деятельности	Родительское собрание	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог
сентябрь	«Адаптация детей к условиям образовательного учреждения»	Беседа	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог-психолог
декабрь	Роль семьи в воспитании здорового ребенка.	Родительское собрание	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог
май	О роли занятий спортом в период летних каникул.	Родительское собрание	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог
В течение года	Индивидуальные особенности развития учащихся	Индивидуальные консультации	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог
В течение года	Организации образовательной деятельности в спортивно-техническом отделе	Индивидуальные консультации с родителями	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог

4. ЛИТЕРАТУРА

4.1. 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., Остьянов 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.

4.2. 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.

4.3. 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Краткое содержание	Форма проведения	Место проведения	Тип контроля
			Вводное занятие	1	Организация учебной работы, расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасного поведения на занятии. Краткая история кюкусинкай. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Комплекс ОРУ для разминки. Специальные упражнения для развития гибкости. Изучение стоек. Комплекс для отработки стоек – Тати ката. Подвижные игры.	Комбинированное	Спортивный зал	Собеседование
			Удары руками	1	Этикет додзэ. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. Как правильно завязывать пояс. Разминка на месте. Изучение удара Сэйкен Моротэ цуки. Подводящие упражнения. Уровни ударов (верхний, средний, нижний). Повторение комплекса Тати ката. Выход в стойку Дзенкуцу дачи. Упражнения ОФП, СФП. Подвижные игры с элементами борьбы.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Удары ногами	1	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Разминка на месте и в движении, бег 1,5мин. Упражнения на растяжку. Изучение маховых ударов ногами – Кеагэ гери: Мае, Сото, Учи из Дзенкуцу дачи. Повторение Тати ката, Сэйкен цуки. Упражнения ОФП, направленные на укрепление мышц ног. Упражнения на растяжку.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Блоки	1	Травмы и их предупреждение. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Разминка на месте, упражнения со скакалкой, прыжки через скакалку 20-25 раз. Изучение блока Гедан барай. Повторение Тати ката, Сэйкен цуки. Упражнения ОФП, направленные на развитие силовых способностей.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Повторение изученной техники Каратэ	1	Питание при занятиях спортом. Разминка на месте. Повторение комплекса Тати ката, Сэйкен цуки (в три уровня – верхний, средний, нижний), Гедан барай, Кеагэ гери. Отработка изученных ударов на снарядах (лапы, макивары, ракетки). Комплекс упражнений ОФП с преодолением собственного веса, направленный на укрепление различных групп мышц.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Передвижение в Дзенкуцу дачи	1	Понятие здорового образа жизни. Разминка на месте и в движении, бег 1,5мин. Повторение стойки Дзенкуцу дачи. Отработка выхода в Дзенкуцу дачи из Шизентай назад, в сторону, с Гедан барай.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

					Изучение техники передвижений вперёд в Дзенкуцу дачи, с Сэйкен цуки. Эстафеты, направленные на развитие силовых способностей.			
			Ката	2	Что такое Ката, значение Ката в Каратэ. Разминка на месте, упражнения со скакалкой, прыжки через скакалку 20-25 раз. Изучение схемы передвижений (Эмбушен) Ката Тайкиоку (1-4 счёт). Повторение изученной техники Каратэ. Отработка Ката Тайкиоку (1-4 счёт). Комплекс упражнений ОФПс преодолением собственного веса, направленный на укрепление различных групп мышц.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Удары руками	1	Самоконтроль своего состояния во время и после занятия. Разминка на месте, в движении. Бег 1,5-2 мин. Отработка ударов Сэйкен цуки, Моротэ Сэйкен цуки в 3 уровня, Сэйкен Аго учи. Отработка 1-4 счёт ката Тайкиоку.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Удары ногами	1	Разминка на месте. ОФП «по кругу»: прыжки через скакалку (20-25 раз) + упражнение «бурпи» 5 раз + пресс 10 раз + прогибы лёжа на животе 20 раз. 3 круга. Растяжка. Отработка маховых ударов ногами – Кеагэ гери: Мае, Сото, Учи из Дзенкуцу дачи. Изучение Хидза гери. Отработка Сэйкен цуки из Фудо дачи. Отработка 1-4 счёт ката Тайкиоку /+ Мае кеагэ гери	Комбинированн ое	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Блоки	3	Разминка на месте. Растяжка. ОФП: пресс 2*10 раз. Изучение стойки Санчин дачи. Отработка Сэйкен цуки, Гедан барай из Санчин дачи. Изучение блока Дзёдан укэ. Отработка 1-4 счёт ката Тайкиоку.	Комбинированн ое	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Отработка изученной техники Каратэ на снарядах	1	Разминка на месте, в движении. Бег 1,5-2 мин. Отработка изученных ударов руками и ногами на снарядах (лапы, ракетки) из Камаэтэ дачи. ОФП: передвижение в приседе («гусиным шагом»); подёмы – опускания корпуса в упоре боком; упражнения с кистевым эспандером.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Передвижения в Дзенкуцу дачи вперёд-назад (мае-сагари)	2	Разминка на месте, упражнения со скакалкой, прыжки через скакалку в движении. Отработка изученной техники каратэ в движении в Дзенкуцу дачи. Отработка 1-4 счёт ката Тайкиоку. ОФП: подтягивание на низкой перекладине (3*10 раз); пресс (3*10)	Комбинированн ое	Спортивный зал	Наблюдение, опроса
			Ката	3	Разминка на месте. Отработка 1-4 счёт ката Тайкиоку. Изучение схемы передвижений ката Тайкиоку 1-8 счёт. ОФП: тяга со жгутом сидя 2*20; выпады (вперёд, в сторону) *10 Игра регби по упрощённым правилам.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Удары руками (Сэйкен Сита цуки, Сэйкен Кагэ цуки)	1	Разминка на месте, в движении. Бег 2-2,5 мин. Отработка изученных ударов руками в Санчин дачи. Изучение ударов рукой Сэйкен Сита цуки, Сэйкен Кагэ цуки. Отработка Моротэ цуки, Ои цуки, Гьяку цуки в движении в Дзенкуцу дачи. Отработка 1-8 счёт ката Тайкиоку. Отработка изученных ударов руками на снарядах (макивара) из Камаэтэ дачи. ОФП «по кругу»: 10 отжиманий + 10 приседаний + 10 подтягиваний на низкой перекладине + 10 бурпи. 3 круга.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Удары ногами	1	Разминка на месте. Прыжки через скакалку 30 раз + сгибания рук с гантелями (1,5-2 кг)	Практические задания	Спортивный	Наблюдение, беседа

					15раз+жим гантелей 15раз + наклоны (стоя) вперёд с гантелями 15раз. 3 круга. Отработка изученных ударов ногами из Дзенкуцу дачи. Изучение ударов ногами Кин гери, Мае гери. Отработка Хидза гери, Мае гери на макиваре. Отработка ката Тайкиоку (1-8 счёт) + Мае гери.		зал	
			БЛОКИ (Учи укэ, Сото укэ)	2	Разминка: ОРУ на месте. Отработка ранее изученных блоков: Гедан барай, Сото укэ. Изучение блоков Сото укэ, Учи укэ. Отработка блоков в движении в Дзенкуцу дачи. ОФП. Эстафеты.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Отработка изученной техники Каратэ с партнёром	1	Разминка: ОРУ на месте. Ускорения, эстафеты. Прыжковые упражнения. Отработка изученной техники на месте. Упражнения с партнёром на развитие реакции/скорости. Отработка ката Тайкиоку (1-8 счёт)	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Передвижения и повороты в Дзенкуцу дачи на 90, 180 градусов	1	Разминка: ОРУ на месте. Ускорения, эстафеты. ОФП: пресс. Отработка изученной техники в движении в Дзенкуцу дачи. Отработка «короткого»/«длинного» поворота на 180гр.; поворота на 90гр. Передвижение в Дзенкуцу дачи «по квадрату». Отработка ката Тайкиоку (1-8 счёт)	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Ката	1	Разминка: ОРУ на месте. Прыжки через скакалку 1,5 мин. +бурпи 10раз (3 круга) Отработка ката Тайкиоку (1-8 счёт). Изучение схемы передвижений ката Тайкиоку 1-10 счёт. Работы в парах: атака руками/ногами=защита Эстафеты + отжимания	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Удары руками (Уракен)	2	Разминка: ОРУ на месте. ОФП: пресс+прыжок 20раз Отработка Сэйкен цуки. Изучение техники ударов руками Уракен(обратная сторона кулака). Отработка Сэйкен цуки в движении в Дзенкуцу дачи. Отработка ударов руками на макиваре. Работы в парах: атака руками/ногами=защита+контратака рукой. Отработка ката Тайкиоку (1-10 счёт)	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Удары ногами (Маваши гери)	1	Разминка: ОРУ на месте+ в движении. Бег 3,5мин. ОФП в движении. Отработка изученных ударов ногами. Изучение Маваши гери (3 уровня). Отработка Маваши гери на макиваре. Отработка ката Тайкиоку (1-10 счёт)+Маваши гери.	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Блоки. Работа с партнёром: атака=защита блоком	3	Разминка: ОРУ на месте+прыжки через скакалку 1,5мин. Отработка изученных блоков на месте/ в движении в Дзенкуцу дачи. Работа в парах: Гохон Кумитэ (условный спарринг на 5 шагов) ОФП: упражнения для боковых мышц корпуса. Растяжка.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Отработка изученной техники Каратэ в Камаэтэ дачи	1	Разминка: ОРУ на месте. ОФП: упражнения для мышц спины. Отработка изученной базовой техники на месте. Отработка в Камаэтэ дачи техники каратэ, комбинация защита+контратака рукой. Работа в парах: атака=защита/+ контратака. Ката. Растяжка.	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Повторение (отработка) техники каратэ в движении в Дзенкуцу дачи,	1	Разминка: ОРУ на месте+ в движении. Бег 3,5мин. ОФП в движении. Отработка изученной базовой техники в движении в Дзенкуцу дачи. Передвижение в Дзенкуцу дачи «по квадрату».	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

			в Камаэтэ дачи		Отработка передвижений Ои аши в Камаэтэ дачи+удары руками. Ката. Растяжка.			
			Ката Тайкиоку(1,2). Учебно-тренировочные поединки (УТП) 3*1мин	2	Разминка игровая(с элементами баскетбола). Изучение полной схемы передвижений ката Тайкиоку(20 счетов). Изучение ката Тайкиоку 1,2 (удары Ои цуки средний/верхний уровень) Учебно-тренировочные поединки по правилам соревнований по Киокусинкай 3раунда по 1 мин. ОФП: подтягивания на низкой/высокой перекладине.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Удары руками (Шуто учи)	2	Разминка: ОРУ на месте+ в движении. Бег 3,5мин. ОФП в движении («паучок», «альпинист»). Оработка изученных ударов руками (Сэйкен, Уракен). Изучение ударов Шуто учи(ребро ладони) Оработка ката Тайкиоку 1,2. Выполнение ударов руками со жгутами в Камаэтэ дачи. Оработка ударов руками на макиваре.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Удары ногами (Ёко гери)	2	Разминка: ОРУ на месте+прыжки через скакалку (3,5мин). ОФП: жим ногами с партнёром, 2*10-15раз. Оработка изученных ударов ногами. Изучение удара Ёко гери – удар ребром стопы в сторону. Оработка Ёко гери на макиваре.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Блоки.	3	Разминка: ОРУ на месте. Игра «выбывала». ОФП: пресс 2*10-15 раз. Оработка изученных блоков на месте и в движении в Дзенкуцу дачи. В парах: атака=защита на месте/в движении. Оработка ката Тайкиоку.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Промежуточное тестирование уровня физической и технической подготовки по нормативам 11кю	1	Разминка. ОФП: отжимания, приседания, пресс *20раз. Выполнение базовой техники каратэ на месте и в движении. Ката Тайкиоку 1,2, Сокуги1. Работа в парах: атака=защита.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
			Отработка изученной техники Каратэ на снарядах	1	Разминка: ОРУ на месте+ в движении. Бег 3,5мин. Ускорения в парах. Оработка изученной базовой/ боевой техники на месте. Комбинация: блок+Гьяку цуки без партнёра/ с партнёром. Растяжка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Отработка изученной техники Каратэ в движении	1	Разминка: ОРУ на месте+прыжковые упражнения. ОФП: жим гантелей стоя, 3*10раз. Оработка изученной базовой/ боевой техники в движении в Дзенкуцу дачи/Камаэ дачи. В парах: атака=защита в движении. Оработка ката Тайкиоку.	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Ката Сокуги, УТП (3,5 мин)	1	Разминка: ОРУ на месте. ОФП: подтягивание в положении вис стоя на шведской стенке, 4*15раз. Изучение ката Сокуги Тайкиоку 1.	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Удары руками	1	Разминка: ОРУ на месте+ в движении. Бег 3,5мин. Оработка изученных ударов руками (Сэйкен, Уракен, Шуто) на месте/ в движении. Оработка ударов руками на макиваре. Оработка ката Тайкиоку1,2.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Удары ногами	1	Разминка: ОРУ на месте+прыжки через скакалку, 3,5мин. Растяжка. Оработка изученных ударов ногами. Изучение удара Уширо гери (удар назад). Оработка	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

					ударов ногами на макиваре. Ката Сокуги Тайкиоку. ОФП: бурпи 20раз. Растяжка.			
			Блоки. Самбон кумитэ.	3	Разминка игровая («выбиваль»). Растяжка. Отработка блоков на месте/в движении по принципу Самбон кумитэ. В парах: атака=защита на месте/в движении.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Отработка изученной техники	1	Разминка. Отработка изученной техники. Комбинация рука+нога. Работа на макиваре. ОФП. Растяжка.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал	
			Повторение (отработка) изученной техники в движении	1	Разминка. Отработка изученной техники в движении. Работа на макиваре в движении. ОФП. Ката. Растяжка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Ката Тайкиоку (1,2), Сокуги (1) УТП (3,5 мин)	2	Разминка. Отработка ката Тайкиоку/Сокуги. Учебно-тренировочные поединки(1,5+1+1 мин). ОФП. Растяжка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Удары руками	1	Разминка. Отработка изученных ударов руками на месте/ в движении. Отработка ударов руками со жгутом/ на макиваре. ОФП. Растяжка. Отработка ката Тайкиоку1,2.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Отработка ударов ногами.	1	Разминка. Отработка изученных ударов ногами на месте/ в движении. Отработка ударов ногами со жгутом/ на макиваре. ОФП. Растяжка. Отработка ката Сокуги1.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Отработка блоков.	1	Разминка. Отработка изученных блоков руками на месте/ в движении. Отработка блоков с партнёром. ОФП. Растяжка. Отработка ката Тайкиоку1,2.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Соревнования по Ката	1	Выполнение схемы передвижений ката Тайкиоку. Выполнение ката Тайкиоку 1,2, Сокуги.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Отработка техники каратэ в движении.	1	Разминка. Выполнение упражнений ОФП в движении. Отработка изученной техники в движении. Ката.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Повторение (отработка) Ката. УТП (4 мин)	1	Разминка. ОФП. Ката. УТП: 4*1мин. Заминка	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
			Отработка ударов руками.	1	Разминка. Отработка изученных ударов руками на месте и в движении. Комбинации Нидан цуки, Самбон цуки.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка ударов ногами.	1	Разминка. Растяжка. Отработка изученных ударов ногами на месте и в движении. Комбинации: нога+рука; рука+нога. Ката Сокуги 1. ОФП. Растяжка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка блоков.	1	Разминка. Растяжка. Отработка изученных блоков на месте и в движении. Комбинации: блок +контратака. Работа в парах: атака= защита/+контратака. ОФП. Растяжка	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка изученной техники и комбинаций на месте, с партнёром, на снарядах.	1	Разминка. Отработка изученной техники каратэ. Отработка комбинаций. Выполнение ударов руками/ногами со жгутом. Работа на макиваре. ОФП: развитие силовых качеств. Заминка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка изученной техники и	1	Разминка. Отработка изученной техники и комбинаций в движении.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос

			комбинаций в движении.		Отработка ударов на макиваре в движении. ОФП: развитие силовых качеств. Заминка: ката, растяжка.			
			КАТА УТП	2	Разминка. ОФП: прыжковые упражнения. Изучение ката Сокуги 2. УТП:1,5+1+1 / 1+1мин Заминка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка ударов руками и комбинаций.	1	Разминка. ОФП: развитие скоростно-силовых качеств. Отработка ударов руками и комбинаций с ударами руками из программы 10кю. УТП с применением ударов руками. Заминка: Ката Тайкиоку 1,2.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка ударов ногами и комбинаций	1	Разминка. ОФП: развитие скоростно-силовых качеств. Отработка ударов руками и комбинаций с ударами руками из программы 10кю. УТП с применением ударов руками. Заминка: Ката Тайкиоку 1,2	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка блоков и комбинаций	1	Разминка. ОФП: развитие скоростно-силовых качеств. Отработка блоков и комбинаций с блоками из программы 10кю. Работа в парах: атака=защита/+контратака. Заминка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка изученной техники и комбинаций в движении.	1	Разминка. Отработка изученной техники и комбинаций в движении. Ката. Работа на макиваре в движении. УТП в движении на 5 шагов (Гохон Кумитэ), набивка в движении. ОФП: круговая тренировка. Заминка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Ката: Сокуги (1-3). УТП (5,5мин)	2	Разминка. Прыжки через скакалку (5,5мин). ОФП: круговая тренировка. Повторение ката Сокуги 1,2. Изучение ката Сокуги 3. УТП:1,5+1+1+1(мин). Заминка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка ударов руками и комбинаций.	1	Разминка. Отработка ударов руками Сэйкен цуки по фазам; комбинации с ударами руками из программы 10кю. Заминка: Ката Тайкиоку 1,2. ОФП: по нормативам программы 10кю.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка ударов ногами и комбинаций	1	Разминка. Растяжка. Отработка ударов ногами по фазам; комбинации с ударами ногами из программы 10кю. Ката Сокуги Тайкиоку 1,2. ОФП: по нормативам программы 10кю. Растяжка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка блоков и комбинаций	1	Разминка. Отработка блоков по фазам; комбинации с блоками из программы 10кю. Работа в парах: атака=защита/+контратака. ОФП: по нормативам программы 10кю. Заминка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка изученной техники и комбинаций на месте, с партнёром, на снарядах.	1	Разминка. Отработка изученной техники и комбинаций на месте, со жгутом, на снарядах. ОФП: упражнения с отягощением для развития силовых качеств. Заминка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Повторение (отработка) изученной техники и комбинаций в движении.	1	Разминка. ОФП: упражнения с отягощением для развития силовых качеств. Отработка изученной техники и комбинаций в движении, на снарядах. Ката.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Ката: Тайкиоку (1,2), Сокуги (1-3). УТП (6мин)	2	Разминка. ОФП: упражнения с отягощением для развития силовых качеств. Ката Тайкиоку (1,2), Сокуги (1-3). УТП:3*1мин борьба в партере, 3*1мин кумитэ по правилам соревнований Киокусинкай.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Повторение КАТА	1	Разминка. ОФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Отработка ударов	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа,

					руками. Упражнения для развития реакции и скорости ударов руками. Ката Тайкиоку 1,2.	задания	зал	опрос
			Отработка ударов ногами и комбинаций	1	Разминка. Эстафеты. Отработка ударов ногами. Упражнения для развития реакции и скорости ударов ногами. ОФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ката Сокуги Тайкиоку 1-3.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка блоков и комбинаций	1	Разминка, прыжковые упражнения. ОФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Отработка блоков. Упражнения для развития реакции. Работа в парах: атака=защита/+контратака. Заминка.	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Повторение техники и комбинаций	1	Разминка, круговая тренировка ОФП. Отработка изученной техники и комбинаций на месте, на снарядах, с партнёром. Набивка. Растяжка.	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка изученной техники и комбинаций в движении	1	Разминка, круговая тренировка ОФП. Отработка изученной техники и комбинаций в движении, на снарядах, с партнёром. Набивка в движении. Ката. Растяжка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Ката: Тайкиоку (1,2), Сокуги (1-3). УТП (6мин)	2	Разминка. Отработка ката в режиме «нон-стоп». УТП 6*1мин. Круговая тренировка ОФП. Растяжка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка ударов руками и комбинаций.	1	Разминка. Отработка ударов руками и комбинаций по программе 10кю. Удары с гантелями/со жгутом/на макиваре. Упражнения с отягощением для развития силовых качеств. Ката Тайкиоку 1,2.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка ударов ногами и комбинаций	1	Разминка на месте+ в движении. Упражнения ОФП в движении. Растяжка. Отработка ударов ногами и комбинаций по программе 10кю. Удары ногами со жгутом/ на макиваре. Ката Сокуги. Растяжка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка блоков и комбинаций	1	Разминка+прыжки через скакалку+ Упражнения с отягощением для развития силовых качеств. Отработка блоков и комбинаций по программе 10кю. Работа в парах: атака=защита/+контратака. Заминка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка изученной техники и комбинаций	1	Разминка на месте. Упражнения ОФП на развитие скоростно-силовых качеств. Отработка изученной техники и комбинаций по программе 10кю на месте. Работа со жгутами/с партнёром на развитие реакции и скорости. Заминка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка изученной техники и комбинаций в движении.	1	Разминка на месте+ в движении. Эстафеты/ Упражнения ОФП на развитие скоростно-силовых качеств.Отработка изученной техники и комбинаций в движении. Работа с партнёром на развитие реакции и скорости передвижений. Ката Тайкиоку/Сокуги.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Ката: Тайкиоку (1,2), Сокуги (1-3). УТП (6,5мин)	2	Разминка. Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств.ОтработкаКата Тайкиоку/Сокуги. УТП (6,5 мин)	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Повторение (отработка) ударов руками и комбинаций.	1	Разминка.Отработка ударов руками и комбинаций по программе 10кю. Работа на макиваре. УТП с применением ударов руками и комбинаций. Круговая тренировка ОФП (6,5мин).	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос

					Ката Тайкиоку.			
			Отработка ударов ногами и комбинаций	1	Разминка на месте+ в движении. Растяжка.Отработка ударов ногами и комбинаций по программе 10кю. Ката Сокуги. Работа ногами на макиваре. УТП с применением ударов ногами и комбинаций. Круговая тренировка ОФП (6,5мин). Растяжка.	Комбинированное	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка блоков и комбинаций	1	Разминка на месте+прыжки через скакалку(6,5мин).Отработка блоков и комбинаций по программе 10кю. В парах: атака=защита/+контратака; набивка. Круговая тренировка ОФП (6,5мин). Ката.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка изученной техники и комбинаций на месте, с партнёром, на снарядах.	1	Разминка на месте. Растяжка. Отработка изученной техники и комбинаций по программе 10кю на месте/ с партнёром. Нормативы ОФП на 10кю.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Повторение (отработка) изученной техники и комбинаций в движении.	1	Разминка на месте+ в движении. Растяжка. Отработка изученной техники и комбинаций в движении. Ката. В парах: Гохон Кумитэ, Иппон Кумитэ. Нормативы ОФП на 10кю. Растяжка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Ката: Тайкиоку (1,2), Сокуги (1-3). УТП (5,5 мин, 7мин)	2	Разминка на месте+прыжковые упражнения на координацию. Растяжка. Отработка ката Тайкиоку (1,2), Сокуги (1-3). УТП: удары руками/ногами(2*1,5мин), контратака руками/ногами(2*1,5мин), кумитэ по правилам Киокусинкай(1мин). Нормативы ОФП на 10кю. Растяжка.	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Отработка ударов руками и комбинаций.	1	Разминка.Отработка ударов руками и комбинаций по программе 10кю. Работа на макиваре/с партнёром на развитие реакции/скорости ударов руками и комбинаций. ОФП Ката Тайкиоку1,2	Практические задания	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Повторение изученной техники и комбинаций на месте, с партнёром, на снарядах.	1	Разминка. Отработка изученной техники и комбинаций на месте. Отработка ударов руками/ногами/комбинаций на макиваре: 2/2/1,5мин. Работа в парах: атака=защита/+контратака; набивка. ОФП: круговая тренировка. Заминка.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
			Первенство объединения по Кумитэ	2	Спортивные поединки в объединении	Практические задания	Спортивный зал	Соревнование
			Итоговое тестирование уровня физической и технической подготовки	2	Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ.	Комбинированное	Спортивный зал	Сдача нормативов
			Итоговое занятие	1	Подведение итогов учебного года. Инструктаж на летний период.	Комбинированное	Спортивный зал	

Оценочные материалы для мониторинга

Диагностический инструментарий

Стартовый уровень

Теоретические знания

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

Тестирование ОФП

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

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

Тестирование СФП, ТТП

1. Ударить в цель (маэ тоби гэри):

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

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

3. Дзию-кумитэ

Выполнение учебного поединка в защитной экипировке по правилам киокушинкай каратэ.

Рейтинговая система оценивания результатов освоения программы «Каратэ Киокушинкай»

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

Критерии:

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

Участие в показательных выступлениях – 1 балл

Участие в соревнованиях:

В объединении – 1 балл

В учреждении - 2 балла

Городские – 3 балла

Региональные – 4 балла

Призовое место – 1-3 балла

Другие мероприятия – 1 балл одно мероприятие

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Каратэ Киокушинкай»

Объединение «_____», 2024-2025 уч. год

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретические знания (по разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки (по разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (объём 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 использовании специального оборудования и	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	

	оснащения	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.