

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «КАВКАЗСКАЯ ЛИНИЯ»

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» мая 2024г.
Протокол № 03

Утверждаю
исполняющий обязанности директора
МБУДО «Центр «Кавказская линия»
Л.В. Бугаева
Приказ от «27» мая 2024г. № 145-01/

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. КАРАТЕ (СТАРШИЙ ВОЗРАСТ)»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год: 262 часа
Возрастная категория: от 12 до 17 лет
Состав группы: до 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 47749

Автор-составитель:
Капенский Денис Владимирович,
педагог дополнительного образования

ОГЛАВЛЕНИЕ

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3-4
1. РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»	
1.1 Пояснительная записка	5-8
1.2 Цель и задачи программы	8
1.3 Содержание программы	9-13
1.4 Планируемые результаты	13
1.5 Воспитательная работа	13-17
2 РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	
2.1 Календарный учебный график	17-29
2.2 Условия реализации программы	29
2.3 Форма аттестации/контроля	29-30
2.4 Оценочные материалы	30-31
2.5 Методические материалы	31-34
2.6 Список литературы	34-35
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	36-47
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	48
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	49

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022г. № 678-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "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".
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
10. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).
11. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
12. Федеральный закон от 29.12.2010 г. N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.
14. Государственная программа Краснодарского края «Развитие

образования», утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 октября 2015 г. № 939.

15. Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 11 августа 2022 года № 329-р «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы), в Краснодарском крае.

16. Положение «О правилах приема, порядке и основании перевода, отчисления и восстановления обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр «Кавказская линия» муниципального образования Гулькевичский район», принятое на заседании педагогического совета протоколом № 1 от 30.08.2022 г.; Положение «О формах, периодичности и порядке внутреннего контроля и аттестации обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «Центр «Кавказская линия», принятое на заседании педагогического совета протоколом № 1 от 30.08.2022 г.; Программа развития МБУДО «Центр «Кавказская линия» на 2020-2025 гг., принятая на заседании педагогического совета протоколом № 1 от 31.08.2020г.; Положение «О внутриучрежденческом контроле муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр «Кавказская линия» муниципального образования Гулькевичский район», протокол педагогического совета № 1 от 30.08.2022 г.

17. Устав МБУДО «Центр «Кавказская линия», утвержденный постановлением администрации муниципального образования Гулькевичский район от 17.08.2021 года № 1204.

РАЗДЕЛ 1

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

1.1. Пояснительная записка.

Повышение роли физической культуры и спорта, как важного инструмента организации современного социума и повышения духовного и физического здоровья нации, является одной из важнейших задач государственной политики на современном этапе.

Огромное значение в оздоровлении детей имеют физкультура и спорт. Удивительное сочетание силы, выносливости, быстроты и координации, смелости и решительности – все это характерно для смешанных единоборств, вобравших в себя тысячелетний духовный исторический опыт многих выдающихся подвижников данного направления физического развития человека.

На современном этапе развития общества занятия смешанными единоборствами, в частности карате, оказывают существенное влияние на физическую подготовленность занимающихся, способствуют развитию физических способностей и широко используются как в спортивных, так и в оздоровительных целях, являясь одной из форм воспитания личности.

Карате является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Наивысшей целью карате является не просто физическое развитие, но и развитие лучших качеств человека в целом.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Смешанные единоборства. Карате (старший возраст)» физкультурно-спортивной направленности. Ценностные ориентации на здоровьесбережение, складывающиеся у воспитанников в процессе тренировочных занятий, определяют целевые ориентиры в повседневной жизни.

Актуальность

В современных условиях остро стоит проблема воспитания молодого поколения с сильным и волевым духом, обладающего жизнестойкостью, способного к преодолению трудностей и достижению поставленной цели. Данная программа актуальна в настоящем времени, потому что спортивные единоборства, в частности карате - одна из благоприятных форм привития здорового образа жизни. Занятия этим видом спорта позволяют развить гармоничное сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности, стойкости духа и твердости характера.

Новизна

Новизна данной образовательной программы заключается в отсутствии аналогичных программ, объединяющих смешанные единоборства и карате,

так как изначально контактные виды единоборств были разработаны как система специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Деятельность педагога по организации физической активности юных бойцов имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. Но при этом существенно учитываются моральные и физические усилия обучающихся.

Педагогическая целесообразность

Установка на всестороннее развитие личности средствами карате, предполагает овладение обучающимися основами физической культуры и специальными упражнениями из карате, слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и способы (умения) осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений: от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении. На протяжении всего тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитие общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, карате, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности: дисциплинированности - соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта; трудолюбия - самостоятельного поддержания в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка; инициативности - стремления к выполнению порученной работы с наилучшим результатом; настойчивости - стремления к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости; смелости - работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач; решительности - приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха; честности - поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы; доброжелательности - воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Отличительные особенности

Программа «Смешанные единоборства. Карате (старший возраст)» отличается от уже существующих программ тем, что в период обучения карате Киокушинкай ребенок учится не только управлять своими действиями, регулировать прикладываемые усилия, но и в процессе самопознания происходит его становление как психологически здоровой и адекватной личности.

Реализация программы основана на таких педагогических принципах как учет возрастных особенностей учащихся, доступность, посильность, постепенность и последовательность обучения. В процессе обучения двигательным действиям ставится задача – научить управлять своими действиями, регулировать прикладываемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения. Ярко просматривается связь оздоровительной и спортивной направленности.

Адресат программы

На программу принимаются подростки (юноши и девушки) в возрасте от 12 до 17 лет без ограничений по здоровью, при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра. Набор обучающихся производится с 1 августа по 30 августа текущего года. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка, возраст и интерес к данному виду спорта желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств обучающихся.

Возраст 12 до 17 лет - это весьма сложный, таящий в себе опасность кризисных явлений, период в жизни ребенка. В этот период организм подростка претерпевает кардинальные изменения, разворачивается процесс полового созревания, активно формируется силовая выносливость. Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Подростки готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. Занятия карате Киокушинкай являются одним из средств воспитания детей в этом возрасте.

Уровень программы - базовый

Объем, сроки реализации

Объем программы – 262 часа (6 часов в неделю)

Срок реализации – 1 год (44 недели)

Формы обучения: очная

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса

- состав группы – постоянный;
- занятия – индивидуально-групповые;
- виды занятий по программе: учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Занятия по смешанным единоборствам (карате) предполагают проведение спортивных игр, состязаний на местности и в спортивном зале. Методические особенности занятий: изучение базовой техники для закрепления основных принципов карате; формирование и закрепление двигательных навыков базовой техники Карате Киокушинкай.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие развитию культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся посредством изучения техники смешанных единоборств, в частности карате.

Задачи:

Образовательные:

- развитие мотивации к изучению техники и тактики традиционного карате, технико-тактических действий, изучению терминологии, нормативов.
- обучение учащихся технико-тактическому арсеналу в спортивных единоборствах;
- приобретение учащимися соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Развивающие:

- развитие умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные; осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- повышение уровня физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;
- развитие способности к самоконтролю и саморегуляции.
- овладение основами техники Киокушинкай карате, всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, умение выполнять требования спортивного разряда;
- формирование устойчивого интереса и сознательного отношения учащихся к занятиям;
- содействие адаптации учащихся к условиям соревнований.

Воспитательные задачи:

- воспитывать готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
- воспитывать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- воспитать морально-волевые качества, стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе;
- воспитание осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

1.3. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план

№	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила этикета в карате Киокушинкай	2	2	-	Опрос по разделу
2	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	20	4	16	Опрос по разделу
3	Общая и специальная физическая подготовка.	30	4	26	Беседа. Наблюдение Практическая проверка
4	Упражнения, формирующие базовую технику (кихон).	30	6	24	Беседа. Наблюдение Практическая проверка
5	Боевая стойка (кумите). Способы передвижений в стойке. Дистанция.	28	8	20	Беседа. Наблюдение Практическая проверка
6	Базовая техника ударов руками (атака).	28	8	20	Беседа. Наблюдение Практическая проверка
7	Базовая техника ударов ногами (атака).	30	6	24	Беседа. Наблюдение Практическая проверка
8	Базовая техника защиты от ударов рук, ног.	42	6	36	Беседа. Наблюдение Практическая проверка
9	Контратакующие действия.	30	4	26	Беседа. Наблюдение Практическая проверка
10	Упражнения на снарядах.	20	6	14	Беседа. Наблюдение Практическая проверка
11	Итоговое занятие.	2	0	2	Спортивные состязания
	Итого	262	54	208	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Правила этикета в карате Киокушинкай (2 ч.)

Теория: Техника безопасности. Беседа о правилах этикета в карате Киокушинкай. Экипировка бойца и правила поведения в зале во время занятий. Медицинское обеспечение занятия. Понятие «культура общения». Уважение противника. Реальная оценка самого себя.

Практика: нет.

Форма контроля: Опрос по разделу.

Раздел 2. Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы (20 ч.)

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приемы. Основы тактики ведения боя в карате Киокушинкай. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Практика: Учебно- тренировочные занятия: техника борьбы в стойке. Дистанция. Стойки и передвижения.

Форма контроля: Опрос по разделу.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (30 ч.)

Теория: Роль развивающих упражнений и подвижных игр в единоборствах.

Практика: Учебно- тренировочные занятия: Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями. Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице». Игровые упражнения: игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол, регби, волейбол ногами, комбинированные эстафеты. «Челночный» бег 10х10м. Кросс. Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.

Форма контроля: Беседа. Наблюдение. Практическая проверка.

Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику (кихон) (30 ч.)

Теория: Значение упражнений, формирующих базовую технику (координирующие действия). Формирующие упражнения ходе разминки в движении по кругу (координирующие действия).

Практика: Учебно- тренировочные занятия: Удары руками в беге по кругу. Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлестом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу. Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой. Мах ногой с имитацией движения рукой. Упражнения в беге по кругу по сигналу. Имитация защиты манёвром: уклоны, нырки, с

шагом влево - вправо (вай-стэп). Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.

Форма контроля: Беседа. Наблюдение. Практическая проверка.

Раздел 5. Боевая стойка (кумите). Способы передвижений в стойке. Дистанция (28 ч.)

Теория: Знакомство со способами передвижения в боевой стойке (кумите). В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела. Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Распределение внимания. Положение головы. Выдерживание «рамки» предплечьями.

Практика: Учебно-тренировочные занятия: Передвижение приставным шагом: вперёд - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение.

В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2х2м («порхание»). Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке (кумите) относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».

Форма контроля: Беседа. Наблюдение. Практическая проверка.

Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака) (28 ч.)

Теория: Ознакомление с техникой ударов руками (ои цуки – гияко цуки). Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар. Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар (ои-гияко цуки), удар снизу (гедан ои-гияко цуки), боковой удар (ои-гияко маваши цуки). вольно, бой с «тенью».

Практика: Учебно-тренировочные занятия: Удары в шаге вперёд - назад: прямой удар (ои-гияко цуки), удар снизу (ои-гияко шито цуки), боковой удар (ои-гияко маваши цуки). Удары руками в сочетании: с ударом ногой, с защитными действиями. Удары в парах: в двухшереножном строю по команде, в двухшереножном строю по заданию, в форме условных боёв, в форме вольных боёв по заданию и произ

Форма контроля: Беседа. Наблюдение. Практическая проверка.

Раздел 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (30 ч.)

Теория: Ознакомление с техникой ударов ногами (гери).

Практика: Учебно-тренировочные занятия: Упражнения на растяжку в статике и динамике. Траектория движения ноги (прямой – мая гери, боковой – маваши гери, задней – уширо гери, в сторону – йока гери) по этапам и в целом. Одиночный удар на месте медленно, взрывно. Одиночные удары ногой в движении.

Комбинация ударов в движении «дорожка». Удар ногой в сочетании с ударом рукой. Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.

Форма контроля: Беседа. Наблюдение. Практическая проверка.

Раздел 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (42 ч.)

Теория: Значение техники защиты от ударов рук, ног.

Практика: Учебно- тренировочные занятия: Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой, от удара снизу (в голову, в туловище) правой, левой, от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой. Техника защиты в двух шереножном строю: от ударов ногой – прямого, бокового, кругового. Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога. Техника защиты в условных боях. Защита блокированием, парированием (подставка, накладка), маневрированием, комбинированная защита.

Форма контроля: Беседа. Наблюдение. Практическая проверка.

Раздел 9. Контратакующие действия (30 ч.)

Теория: Защита в сочетании с контратакой от ударов рук, от ударов ног, от комбинированных атак.».

Практика: Учебно- тренировочные занятия: Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног. Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног. Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног. Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног. Контратака в двух шереножном строю, в условных боях, в вольных боях по заданию, бой с «тенью

Форма контроля: Беседа. Наблюдение. Практическая проверка.

Раздел 10. Упражнения на снарядах (20 ч.)

Теория: Упражнения на снарядах.

Практика: Учебно- тренировочные занятия: упражнения со скакалкой. Упражнения с «макиварами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов. Отработка атакующих действий в сочетании с защитой. Отработка контратакующих действий. Упражнения с боксёрским мешком. Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов.

Вольный бой с мешком. Упражнение с «подушкой». Отработка одиночного акцентированного удара.

Форма контроля: Беседа. Наблюдение. Практическая проверка.

Раздел 11. Итоговое занятие. (2 ч.)

Теория: нет.

Практика: Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.

Форма контроля: Спортивные состязания.

1.4. Планируемые результаты

После завершения учебной деятельности по программе предполагается достижение следующих результатов:

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность стойкого интереса к занятиям карате; становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

Предметные:

- смогут определить потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находят средства для их устранения;
- приобретут соревновательный опыт, знание основ судейства соревнований по спортивным единоборствам;
- будут знать технико-тактический арсенал в спортивных единоборствах.

Метапредметные:

- самостоятельное планирование путей достижения целей, в том числе альтернативных; осознанный выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- повышение уровня физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;
- способность к самоконтролю и саморегуляции.
- овладение основами техники Киокушинкай карате, всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, умение выполнять требования спортивного разряда;
- сознательное отношение учащихся к занятиям;
- адаптация учащихся к условиям соревнований.

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- смогут организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- воспитание морально-волевых качеств, стремления к победам, смелость, решительности и уверенности в себе;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

1.5. Воспитательная работа

Важнейшую и ведущую роль в формировании личности человека всегда выполняло и выполняет воспитание.

Цель воспитательной работы: не победа или поражение, а воспитание, становление характера личности.

Задачи воспитания обучающихся заключается в усвоении ими знаний о нормах духовно-нравственных ценностях, традиций:

□ формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья;

□ формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья, овладение здоровыми сберегающими технологиями в процессе обучения во внеурочное время;

□ формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека, на процесс обучения и взрослой жизни.

Методы воспитания

1. Методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера. Методы формирования сознания личности (взглядов, оценок, суждений, идеалов): рассказ, разъяснение. Используются в процессе всего времени обучения. С помощью этих методов формируется представление о нравственных поступках, о правилах поведения в обществе, в семье и, в частности, на занятиях.

- Наглядные (показ, использование наглядных пособий, зрительных ориентиров);

- Словесные (объяснение, рассказ, беседа, оценка, команда, распоряжение, указание);

- Практические (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме). Все методы находятся в тесной взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания детей.

2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, поручение, требование, приучение, создание воспитывающих ситуаций. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности. Результатами воспитания являются нравственно-ценностные отношения и основанный на них соответствующий общественным требованиям тип поведения. В этой связи организация деятельности и формирование опыта общественного поведения рассматриваются как сердцевина педагогического процесса.

3. Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание. Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения. Используется поощрение. Воспитательное значение поощрения возрастает, если оно включает в себе оценку не только результата, но и мотивов, способов деятельности. Поощрение всегда связано с положительными эмоциями и особенно необходимо ученикам с заниженной самооценкой, неуверенным в себе, несмелым.

4. Методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, анализ результатов деятельности.

Управление процессом воспитания невозможно без обратной связи, которая дает представление о его результативности. Выполнять эту функцию помогают методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании. К основным методам контроля относятся педагогическое наблюдение за учащимися; беседы, направленные на выявление воспитанности; анализ результатов деятельности обучающихся.

Все методы находятся в тесной взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания детей.

Планируемые результаты воспитательной работы

Дополнительное образование, как особая образовательная сфера имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с детьми. В системе дополнительного образования (через его содержание, формы и методы работы, принципы и функции деятельности) воспитательный процесс реально осуществляется в двух направлениях: основы профессионального воспитания; основы социального воспитания:

- этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов;
- культура организации своей деятельности;
- уважительное отношение к профессиональной деятельности других;
- понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность).

социальное воспитание обучающихся:

- 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).

Таблица 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Инструкторская практика	Беседа: «Как я воспитываю себя»	Сентябрь
1.2	Мастер-классы	Встречи с именитыми спортсменами «Спорт – здоровье нации»	Октябрь
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и декады спорта: «Спорт – это сила! Спорт – это жизнь!» Участие в конкурсах, мероприятиях антинаркотической направленности.	Ноябрь
2.2.	Духовно-нравственное воспитание	Диспут на тему: «Решишь быть мудрым!»	Декабрь
2.3	Техника безопасности	Проведение викторины: «Безопасность каждый день»	Январь
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину)	Беседа: «Патриотизм – крылья поколений!»	Февраль
3.2.	Практическая подготовка (участие в спортивных соревнованиях, в физкультурных и иных мероприятиях)	Участие в спортивных соревнованиях: «Гулькевичская молодежь выбирает спорт!»	Март
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений, навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Показательные выступления в школах, демонстрация навыков разбивания твердых предметов руками и ногами (тамисивари)	Апрель
5.	Медиапространство как ресурс для воспитания ребенка		
5.1	Теоретическая подготовка	Беседа на тему: «Дорога в будущее!»	Май
5.2	Практическая подготовка	Подготовка презентации: «Будущее – это Мы»	Июнь

РАЗДЕЛ 2
«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

2.1. Календарный учебный график

Даты начала и окончания учебного периода: с 01.09.2024 г. по 20.07.2025 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (80 мин.) с 10-минутным перерывом

Количество учебных недель – 44.

Таблица 3

Сроки проведения контрольных процедур

Контроль	Период
Входная диагностика	Первое занятие по программе
Текущий контроль	На каждом занятии
Итоговая аттестация	После прохождения программы в конце учебного периода

Место проведения:

- пос. Венцы, МБОУ СОШ № 13 им. В.В. Горбатко

Время проведения:

Расписание занятий (дата и время проведения) составляется за 5 (пять) дней до начала учебного периода.

Календарный учебный график с датами проведения и расписанием занятий оформляется за 5 (пять) дней до начала учебного периода (Приложение № 1 к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Смешанные единоборства. Карате (старший возраст)»).

Таблица 4

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/ контроля
	План	Факт				
Раздел 1. Вводное занятие. Правила этикета в карате Киокушинкай (2 ч.)						
1.			Вводное занятие. Входная диагностика. ТБ Правила этикета в карате Киокушинкай	2	Беседа	Опрос по разделу
Раздел 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы карате (20 ч.)						
2.			Техника самостраховки и простейшие акробатические приемы.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Беседа
3.			Основы тактики ведения боя в карате.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
4.			Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения.	2	Учебно - тренировочное занятие	
5.			Техника боя в стойке. Дистанция.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
6.			Стойки и передвижения. Движения с ударом и без ударов	2	Учебно - тренировочное занятие	
7.			Техника самостраховки и простейшие акробатические приемы.	2	Учебно - тренировочное занятие	
8.			Основы тактики ведения боя в карате.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
9.			Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
10.			Техника боя в стойке. Дистанция.	2	Учебно - тренировочное занятие	
11.			Стойки и передвижения. Движения с ударом и без ударов	2	Учебно - тренировочное занятие	Опрос по разделу
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (30 ч.)						
12.			Развивающие упражнения без	2	Беседа/	Беседа

			предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.		Учебно - тренировочное занятие	
13.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
14.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
15.			Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
16.			Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Учебно - тренировочное занятие	
17.			Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Учебно - тренировочное занятие	
18.			Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Учебно - тренировочное занятие	
19.			Игровые упражнения: игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Наблюдение
20.			Комбинированные эстафеты. «Челночный» бег 10 x 10 м	2	Учебно - тренировочное занятие	
21.			Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.	2	Учебно - тренировочное занятие	
22.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
23.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
24.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	

25.			Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Учебно - тренировочное занятие	
26.			Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику (кихон). (30 ч.)						
27.			Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Беседа
28.			Удары руками в беге по кругу.	2	Учебно - тренировочное занятие	
29.			Удары руками в беге по кругу.	2	Учебно - тренировочное занятие	
30.			Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлестом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.	2	Учебно - тренировочное занятие	
31.			Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлестом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.	2	Учебно - тренировочное занятие	
32.			Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Учебно - тренировочное занятие	
33.			Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Наблюдение
34.			Мах ногой с имитацией движения рукой.	2	Учебно - тренировочное занятие	
35.			Упражнения в беге по кругу по сигналу.	2	Учебно - тренировочное занятие	
36.			Имитация защиты манёвром - уклоны.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
37.			Имитация защиты манёвром - нырки.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	

38.			Имитация защиты манёвром - с шагом влево - вправо (вай-стэп).	2	Учебно - тренировочное занятие	
39.			Имитация защиты манёвром - совершенствование ранее изученных навыков.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
40.			Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
41.			Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 5. Боевая стойка (кумите). Способы передвижений в стойке. Дистанция. (28 ч.)						
42.			В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Беседа
43.			В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
44.			Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Положение головы.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
45.			Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Положение головы.	2	Учебно - тренировочное занятие	
46.			Выдерживание «рамки» предплечьями.	2	Учебно - тренировочное занятие	
47.			Выдерживание «рамки» предплечьями.	2	Учебно - тренировочное занятие	
48.			Передвижение приставным шагом: вперёд - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Наблюдение
49.			В положении «стоя на месте»: движения в	2	Беседа/	

			свободном перемещении на квадрате 2 х 2 м («порхание»).		Учебно - тренировочное занятие	
50.			В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 х 2 м («порхание»).	2	Учебно - тренировочное занятие	
51.			Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
52.			Передвижение приставным шагом: вперёд - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение.	2	Учебно - тренировочное занятие	
53.			В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 х 2 м («порхание»).	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
54.			В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 х 2 м («порхание»).	2	Учебно - тренировочное занятие	
55.			Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака) (28 ч.)						
56.			Ознакомление с техникой ударов руками (ои цуки – гияко цуки)	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
57.			Ознакомление с техникой ударов руками (ои цуки – гияко цуки).	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Беседа

58.			Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, туловище).	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
59.			Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар (ои-гияко цуки), удар снизу (гедан ои-гияко цуки), боковой удар (ои-гияко маваши цуки).	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
60.			Удары в шаге вперёд - назад: прямой удар (ои-гияко цуки), удар снизу (ои-гияко шито цуки), боковой удар (ои-гияко маваши цуки).	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
61.			Удары руками в сочетании: с ударом ногой с защитными действиями.	2	Учебно - тренировочное занятие	
62.			Удары в парах: в двух шереножном строю по команде.	2	Учебно - тренировочное занятие	
63.			Удары в парах: в двух шереножном строю по заданию.	2	Учебно - тренировочное занятие	
64.			Удары в парах: в форме условных боёв.	2	Учебно - тренировочное занятие	
65.			Удары в парах: в форме вольных боёв по заданию и произвольно, бой с «тенью».	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Наблюдение
66.			Удары в парах: в двух шереножном строю по команде.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
67.			Удары в парах: в двух шереножном строю по заданию.	2	Учебно - тренировочное занятие	
68.			Удары в парах: в форме условных боёв.	2	Учебно - тренировочное занятие	
69.			Удары в парах: в форме вольных боёв по заданию и произвольно, бой с «тенью».	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (30 ч.)						

70.			Ознакомление с техникой ударов ногами (гери)	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
71.			Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Беседа
72.			Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Учебно - тренировочное занятие	
73.			Траектория движения ноги (прямой – мая гери, боковой – маваши гери, задней – уширо гери, в сторону – йока гери) по этапам и в целом.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
74.			Траектория движения ноги (прямой – мая гери, боковой – маваши гери, задней – уширо гери, в сторону – йока гери) по этапам и в целом.	2	Учебно - тренировочное занятие	Наблюдение
75.			Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
76.			Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Учебно - тренировочное занятие	
77.			Одиночные удары ногой в движении.	2	Учебно - тренировочное занятие	
78.			Одиночные удары ногой в движении.	2	Учебно - тренировочное занятие	
79.			Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
80.			Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Учебно - тренировочное занятие	
81.			Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Учебно - тренировочное занятие	
82.			Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Учебно - тренировочное занятие	

83.			Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
84.			Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.	2	Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (42 ч.)						
85.			Значение техники защиты от ударов рук, ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
86.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Беседа
87.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
88.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой.	2	Учебно - тренировочное занятие	
89.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) от удара снизу.	2	Учебно - тренировочное занятие	
90.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) от удара снизу.	2	Учебно - тренировочное занятие	
91.			Техника защиты в двух шереножном строю; от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Учебно - тренировочное занятие	
92.			Техника защиты в двух шереножном строю; от ударов сбоку (в голову, в	2	Учебно - тренировочное занятие	

			туловище) правой, левой.			
93.			Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - прямого.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
94.			Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - прямого.	2	Учебно - тренировочное занятие	
95.			Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - бокового, кругового.	2	Учебно - тренировочное занятие	
96.			Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - бокового, кругового.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
97.			Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога.	2	Учебно - тренировочное занятие	
98.			Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога.	2	Учебно - тренировочное занятие	
99.			Техника защиты в условных боях.	2	Учебно - тренировочное занятие	Наблюдение
100.			Техника защиты в условных боях.	2	Учебно - тренировочное занятие	
101.			Защита блокированием.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
102.			Защита парированием (подставка, накладка).	2	Учебно - тренировочное занятие	
103.			Защита парированием (подставка, накладка).	2	Учебно - тренировочное занятие	
104.			Защита маневрированием.	2	Учебно - тренировочное занятие	
105.			Защита комбинированная.	2	Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 9. Контратакующие действия (30 ч.)						
106.			Защита в сочетании с контратакой от ударов	2	Беседа/	

			рук, от ударов ног, от комбинированных атак.		Учебно - тренировочное занятие	
107.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Беседа
108.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
109.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
110.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
111.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
112.			Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
113.			Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
114.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Наблюдение
115.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
116.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
117.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
118.			Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
119.			Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
120.			Контратака в двух шереножном строю, в условных боях, в вольных боях по заданию, бой с «тенью».	2	Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 10. Упражнения на снарядах (20 ч.)						

121.			Упражнения со скакалкой	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Беседа
122.			Упражнения со скакалкой	2	Учебно - тренировочное занятие	
123.			Упражнения с «макиварами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
124.			Упражнения с «макиварами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
125.			Отработка комбинации ударов.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Наблюдение
126.			Отработка комбинации ударов.	2	Учебно - тренировочное занятие	
127.			Отработка атакующих действий в сочетании с защитой.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
128.			Отработка контратакующих действий.	2	Учебно - тренировочное занятие	
129.			Отработка комбинации ударов.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
130.			Отработка одиночного акцентированного удара.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 11. Итоговое занятие (2 ч.)						
131.			Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена. Контрольные схватки.	2	Итоговое занятие	Спортивные состязания
ИТОГО				262		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (татами, гимнастические стенки, макивары тренажеры).

Оборудование, инструменты и материалы, необходимые для реализации программы: включает в себя перечень личного снаряжения: спортивная форма одежды (кимоно), комплект защиты (шлем перчатки, щитки голень-стопа, ракушка (на пах), нагрудник (для девочек)).

Пособия, используемые при проведении теоретических занятий:

наглядные пособия (книгоиздательская литература, плакаты, видеофильмы, фотоматериалы);

оборудование и приборы для демонстраций, практикумов;

Техническое оснащение: компьютер, принтер, интернет, проектор.

Кадровое обеспечение: программу реализует:

Капенский Д.В - инструктор по физической культуре, черный пояс 1 дан Киокушинкай карате. Стаж педагогической работы 2 года, стаж работы с детьми школьного возраста 2 года.

Педагог владеет методами, средствами и приемами организации деятельности учащихся, в том числе современными педагогическими технологиями, электронными образовательными и информационными ресурсами.

2.3. Формы аттестации/ контроля

С целью оценки эффективности реализации программы в течение учебного периода проводится входная диагностика и итоговая аттестация по разделам учебной программы для установления соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам.

Входная диагностика проводится в начале учебного периода с целью установления физической подготовки, с которой пришел ребенок; текущий контроль проводится в течение учебного процесса; итоговая аттестация проводится в конце реализации программы с целью установления уровня усвоения учащимися программного материала, выявления затруднений и определения путей их устранения.

Форма отслеживания и фиксации: Образовательные результаты учащихся отслеживаются и фиксируются в таких формах как: журнал посещаемости, грамоты, отзывы родителей и детей, фото с мероприятий и

соревнований, сообщения родителей, отправленных педагогу доступным родителю способом.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытые занятия, соревнования, мониторинг физической подготовки, формирования предпосылок к УУД и развития личностных качеств учащихся.

2.4. Оценочные материалы

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться с помощью следующих методов:

словесный метод – **устная оценка** (объяснение, беседа, разбор, инструктирование);

наглядный метод (демонстрация приемов);

метод упражнений (целостно-конструктивный, сопряженного воздействия);

Оценивание деятельности обучающихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
4. уровень физической подготовленности.

Таблица 5

Система оценивания результатов

Вид	Форма	Критерии
Входящий	Беседа, опрос.	Устная оценка
Текущий (в течение учебного периода)	Опрос, наблюдение	Устная оценка: «отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлетворительно» - 40-60% правильных ответов
Текущий (после изучения раздела)	Практическая проверка	Устная оценка: «отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками

Итоговый (После прохождения раздела/ после прохождения программы в конце учебного периода)	Соревнования	Контрольные схватки, проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.
---	--------------	---

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

Для развития двигательных способностей используют методы: стандартно-повторного, переменного-интервального, соревновательный, игровой.

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала.

Личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, со снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка специальных элементов, разбор дистанции, поход.

Современные технологии

Приоритетным направлением работы является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на занятиях.

Здоровьесберегающая технология выделяет несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы.

По характеру действия различают следующие технологии:

- *стимулирующие* позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;

- *защитно-профилактические* заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;

- *компенсаторно-нейтрализующие* – это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности занятий;

- *информационно-обучающие технологии* обеспечивают обучающимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Формы организации занятий

Таблица 6

Структура различных типов занятий.

Тип занятия	Основные элементы структуры занятия
Комбинированное занятие	Организационная часть Проверка знаний ранее изученного. Изложение нового материала. Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.
Занятие сообщения и усвоения новых знаний	Организационная часть <input type="checkbox"/> Изложение нового материала и закрепление его.
Занятие повторения и обобщения полученных знаний	Организационная часть <input type="checkbox"/> Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение обучающимися заданий и решения задач. <input type="checkbox"/> Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок. <input type="checkbox"/> Подведение итогов.
Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков	Организационная часть <input type="checkbox"/> Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение обучающимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы. <input type="checkbox"/> Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения. <input type="checkbox"/> Самостоятельная работа обучающихся под руководством педагога. <input type="checkbox"/> Обобщение и оценка выполненной работы.
Занятие применения знаний, умений и навыков	Организационная часть <input type="checkbox"/> Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом.

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учёт индивидуальных особенностей обучающихся.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная, групповая и индивидуальная.

При фронтальной форме организации занятий группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности.

При групповой форме организации занятий обучающиеся выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

Тематика и формы методических материалов по программе

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

Круговая форма предполагает последовательное выполнение обучающимся упражнений на различных «станциях». Обычно оборудуются от 8 до 12 «станций», на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Выполняя упражнения на различных станциях, спортсмен получает разностороннюю нагрузку и решает поставленную в этой части занятия задачу.

При стационарной форме проведения занятий места выполнения упражнений могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажёрами и приспособлениями. При стационарной форме проведения занятий можно индивидуально подобрать объём и характер тренировочных воздействий, оперативно вносить корректирующие изменения в программы тренировочных занятий.

Алгоритм учебного занятия

Этап занятия	Вид деятельности
Организационный этап	Организация обучающихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
Основной этап	Разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в баскетбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажерах.
Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

2.6. Список литературы

1. Адамович Г.Э Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. – М.: Букмастер, 2018. – 416с.
2. Боевые и спортивные единоборства (комплект из 7 книг) М.: ИГ «Весь», 2019. -250с
3. Боевые и спортивные единоборства. Справочник. М.: Харвест, 2019 -640с
4. Головихин Е Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: учебно-методическое пособие/ Е.Головихин. – М.: АВТОР, 2019-903с
5. Гутин М. Восточные единоборства/ М.Гутин –М.: АСТ, Астрель, 2020 – 160с
6. Спортивные единоборства и многоборья. –М.: Свиньин и сыновья, 2020 -440с.
7. Оранский И. Восточные единоборства/ И.Оранский.-М.: Советский спорт, 2019 – 641с.
8. Тенгер Б.; Фунакоси Г.;Аяма Г. Начальное пособие восточных единоборств. У-шу. Каратэ. Кунг-Фу. –М.: Чимкент, 2020 – 132с.
9. Франко С. Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств/ С.Франко –Москва: Огни, 2019 – 320с.
10. Шулика Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства/ Ю.А. Шулика. –М.: Ростов н/Д: Феникс, 2019 – 224с

11. Султанахмедов Г.С. Основы Физической подготовки в вольной борьбе. М.: советский спорт, 2020 – 120с
12. Казантинова Г.М.; Чарова Т.А.; Аверясова Ю.О. Физические качества человека и их воспитание. – М.: Советский спорт, 2023 – 64с
13. Рахматов А.И. Методика развития физических качеств силовыми видами спорта. – М.: Советский спорт, 2022 – 204с.

Электронные источники

[https://dokclub.ru/video/rubrics/boevye-iskusstva.](https://dokclub.ru/video/rubrics/boevye-iskusstva)

http://www.kulichki.com/path/g_realkarate.html

<https://biblioteka-online.info/genre/boevye-iskusstva>

<https://libcats.org/book/1480297>

https://ru.wikipedia.org/wiki/Фунакоси,_Гитин

<https://ru.wikipedia.org/wiki/каратэ>

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

к дополнительной общеобразовательной
 общеразвивающей программе
 «Смешанные единоборства. Карате
 (старший возраст)», утвержденной приказом
 МБУДО «Центр «Кавказская линия»
 от «__» _____ 2024 г. №__

**Календарный учебный график дополнительной
 общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Смешанные единоборства. Карате (старший возраст)»**

Место проведения занятий (адрес и название ОО):

Объединение старшая группа

Время проведения занятий: понедельник, среда, пятница, с __ час до __ час.

Инструктор по физической культуре _____

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/ контроля
	План	Факт				
Раздел 1. Вводное занятие. Правила этикета в карате Киокушинкай (2 ч.)						
1	02.09		Вводное занятие. ТБ. Правила этикета в карате Киокушинкай	2	Беседа/	Опрос по разделу
Раздел 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы карате (20 ч.)						
2	04.09		Техника самостраховки и простейшие акробатические приемы.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Беседа
3	06.09		Основы тактики ведения боя в карате.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
4	09.09		Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения.	2	Учебно - тренировочное занятие	
5	11.09		Техника боя в стойке. Дистанция.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	

6	13.09		Стойки и передвижения. Движения с ударом и без ударов	2	Учебно - тренировочное занятие	
7	16.09		Техника самостраховки и простейшие акробатические приемы.	2	Учебно - тренировочное занятие	
8	18.09		Основы тактики ведения боя в карате.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
9	20.09		Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
10	23.09		Техника боя в стойке. Дистанция.	2	Учебно - тренировочное занятие	
11	25.09		Стойки и передвижения. Движения с ударом и без ударов	2	Учебно - тренировочное занятие	Опрос по разделу
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (30 ч.)						
12	27.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Беседа
13	30.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
14	02.10		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
15	04.10		Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
16	07.10		Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Учебно - тренировочное занятие	
17	09.10		Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Учебно - тренировочное занятие	
18	11.10		Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Учебно - тренировочное занятие	
19	14.10		Игровые упражнения: игры с ограниченными	2	Беседа/	Наблюдение

			правилами в баскетбол, футбол.		Учебно - тренировочное занятие	
20	16.10		Комбинированные эстафеты. «Челночный» бег 10 x 10 м	2	Учебно - тренировочное занятие	
21	18.10		Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.	2	Учебно - тренировочное занятие	
22	21.10		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
23	23.10		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
24	25.10		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
25	28.10		Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Учебно - тренировочное занятие	
26	30.10		Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику (кихон). (30 ч.)						
27	01.11		Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Беседа
28	06.11		Удары руками в беге по кругу.	2	Учебно - тренировочное занятие	
29	08.11		Удары руками в беге по кругу.	2	Учебно - тренировочное занятие	
30	11.11.		Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлестом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.	2	Учебно - тренировочное занятие	
31	12.11		Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлестом. Упражнения	2	Учебно - тренировочное занятие	

			в ходьбе по кругу по сигналу.			
32	15.11		Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Учебно - тренировочное занятие	
33	18.11		Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Наблюдение
34	20.11		Мах ногой с имитацией движения рукой.	2	Учебно - тренировочное занятие	
35	22.11		Упражнения в беге по кругу по сигналу.	2	Учебно - тренировочное занятие	
36	25.11		Имитация защиты манёвром - уклоны.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
37	27.11		Имитация защиты манёвром - нырки.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
38	29.11		Имитация защиты манёвром - с шагом влево - вправо (вай-стэп).	2	Учебно - тренировочное занятие	
39	02.12		Имитация защиты манёвром - совершенствование ранее изученных навыков.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
40	04.12		Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
41	06.12		Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 5. Боевая стойка (кумите). Способы передвижений в стойке.						
Дистанция. (28 ч.)						
42	09.12		В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Беседа
43	11.12		В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
44	13.12		Положение частей тела. Формирование кисти в	2	Беседа/	

			кулак. Положение головы.		Учебно - тренировочное занятие	
45	16.12		Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Положение головы.	2	Учебно - тренировочное занятие	
46	18.12		Выдерживание «рамки» предплечьями.	2	Учебно - тренировочное занятие	
47	20.12		Выдерживание «рамки» предплечьями.	2	Учебно - тренировочное занятие	
48	23.12		Передвижение приставным шагом: вперёд - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Наблюдение
49	25.12		В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 x 2 м («порхание»).	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
50	27.12		В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 x 2 м («порхание»).	2	Учебно - тренировочное занятие	
51	30.12		Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
52	10.01		Передвижение приставным шагом: вперёд - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение.	2	Учебно - тренировочное занятие	
53	13.01		В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 x 2 м («порхание»).	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	

54	15.01		В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 x 2 м («порхание»).	2	Учебно - тренировочное занятие	
55	17.01		Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака) (28 ч.)						
56	20.01		Ознакомление с техникой ударов руками (ои цуки – гияко цуки)	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
57	22.01		Ознакомление с техникой ударов руками (ои цуки – гияко цуки).	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Беседа
58	24.01		Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, туловище).	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
59	27.01		Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар (ои-гияко цуки), удар снизу (гедан ои-гияко цуки), боковой удар (ои-гияко маваши цуки).	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
60	29.01		Удары в шаге вперёд - назад: прямой удар (ои-гияко цуки), удар снизу (ои-гияко шито цуки), боковой удар (ои-гияко маваши цуки).	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
61	31.01		Удары руками в сочетании: с ударом ногой с защитными действиями.	2	Учебно - тренировочное занятие	
62	03.02		Удары в парах: в двух шереножном строю по команде.	2	Учебно - тренировочное занятие	
63	05.02		Удары в парах: в двух шереножном строю по заданию.	2	Учебно - тренировочное занятие	

64	07.02		Удары в парах: в форме условных боёв.	2	Учебно - тренировочное занятие	
65	10.02		Удары в парах: в форме вольных боёв по заданию и произвольно, бой с «тенью».	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Наблюдение
66	12.02		Удары в парах: в двух шереножном строю по команде.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
67	14.02		Удары в парах: в двух шереножном строю по заданию.	2	Учебно - тренировочное занятие	
68	17.02		Удары в парах: в форме условных боёв.	2	Учебно - тренировочное занятие	
69	19.02		Удары в парах: в форме вольных боёв по заданию и произвольно, бой с «тенью».	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (30 ч.)						
70	21.02		Ознакомление с техникой ударов ногами (гери)	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
71	26.02		Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Беседа
72	28.02		Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Учебно - тренировочное занятие	
73	03.03		Траектория движения ноги (прямой – мая гери, боковой – маваши гери, задней – уширо гери, в сторону – йока гери) по этапам и в целом.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
74	05.03		Траектория движения ноги (прямой – мая гери, боковой – маваши гери, задней – уширо гери, в сторону – йока гери) по этапам и в целом.	2	Учебно - тренировочное занятие	Наблюдение
75	07.03		Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	

76	10.03		Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Учебно - тренировочное занятие	
77	12.03		Одиночные удары ногой в движении.	2	Учебно - тренировочное занятие	
78	14.03		Одиночные удары ногой в движении.	2	Учебно - тренировочное занятие	
79	17.03		Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
80	19.03		Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Учебно - тренировочное занятие	
81	21.03		Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Учебно - тренировочное занятие	
82	24.03		Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Учебно - тренировочное занятие	
83	26.03		Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
84	28.03		Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.	2	Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (42 ч.)						
85	31.03		Значение техники защиты от ударов рук, ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
86	02.04		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Беседа
87	04.04		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	

88	07.04		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой.	2	Учебно - тренировочное занятие	
89	09.04		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) от удара снизу.	2	Учебно - тренировочное занятие	
90	11.04		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) от удара снизу.	2	Учебно - тренировочное занятие	
91	14.04		Техника защиты в двух шереножном строю; от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Учебно - тренировочное занятие	
92	16.04		Техника защиты в двух шереножном строю; от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Учебно - тренировочное занятие	
93	18.04		Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - прямого.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
94	21.04		Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - прямого.	2	Учебно - тренировочное занятие	
95	23.04		Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - бокового, кругового.	2	Учебно - тренировочное занятие	
96	25.04		Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - бокового, кругового.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
97	28.04		Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога.	2	Учебно - тренировочное занятие	
98	30.04		Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога.	2	Учебно - тренировочное занятие	
99	02.05		Техника защиты в условных боях.	2	Учебно - тренировочное занятие	Наблюдение

100	05.05		Техника защиты в условных боях.	2	Учебно - тренировочное занятие	
101	07.05		Защита блокированием.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
102	12.05		Защита парированием (подставка, накладка).	2	Учебно - тренировочное занятие	
103	14.05		Защита парированием (подставка, накладка).	2	Учебно - тренировочное занятие	
104	16.05		Защита маневрированием.	2	Учебно - тренировочное занятие	
105	19.05		Защита комбинированная.	2	Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 9. Контратакующие действия (30 ч.)						
106	21.05		Защита в сочетании с контратакой от ударов рук, от ударов ног, от комбинированных атак.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
107	23.05		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Беседа
108	26.05		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
109	28.05		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
110	30.05		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
111	02.06		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
112	04.06		Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
113	06.06		Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
114	09.06		Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Наблюдение

115	11.06		Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
116	13.06		Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
117	16.06		Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
118	18.06		Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
119	20.06		Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	
120	23.06		Контратака в двух шереножном строю, в условных боях, в вольных боях по заданию, бой с «тенью».	2	Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 10. Упражнения на снарядах (20 ч.)						
121	25.06		Упражнения со скакалкой	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Беседа
122	27.06		Упражнения со скакалкой	2	Учебно - тренировочное занятие	
123	30.06		Упражнения с «макиварами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
124	02.07		Упражнения с «макиварами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
125	04.07		Отработка комбинации ударов.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Наблюдение
126	07.07		Отработка комбинации ударов.	2	Учебно - тренировочное занятие	
127	09.07		Отработка атакующих действий в сочетании с защитой.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	

128	11.07		Отработка контратакующих действий.	2	Учебно - тренировочное занятие	
129	14.07		Отработка комбинации ударов.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	
130	16.07		Отработка одиночного акцентированного удара.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 11. Итоговое занятие (2 ч.)						
131	18.07		Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена. Контрольные схватки.	2	Учебно - тренировочное занятие	Спортивные состязания
ИТОГО				262		

к дополнительной общеобразовательной
 общеразвивающей программе
 «Смешанные единоборства. Карате
 (старший возраст)», утвержденной приказом
 МБУДО «Центр «Кавказская линия»
 от «___» _____ 2024 г. № _____

Диагностические методики

Педагогическое наблюдение

Объект наблюдения: учащиеся

Цель наблюдения: определение уровня освоения программного материала, сформированности метапредметных и личностных результатов, определенных Программой. Наблюдения могут проводиться: в течение изучения раздела, практического задания, занятия.

Способ регистрации: заполнение бланка.

Педагогическое наблюдение: по теме, разделу, практическому заданию (нужное оставить)

ФИ учащегося	Предметные результаты деятельность			Метапредметные			Личностные		
	М	С	Мин.	М	С	Мин.	М	С	Мин.

М – максимальный уровень

С - средний уровень

Мин.- минимальный уровень

Предметные результаты – наблюдаются инициатива учащихся, активность, самостоятельность во время учебной деятельности.

Метапредметные результаты – наблюдается взаимодействие учащихся с одноклассниками и педагогом во время решения учебных задач, способность организовать рабочее пространство.

Личностные результаты – наблюдается соблюдение этических норм поведения во время взаимодействия с одноклассниками и педагогом в процессе как учебной деятельности, так и во время перерыва.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

к дополнительной общеобразовательной
 общеразвивающей программе
 «Смешанные единоборства. Карате
 (старший возраст)», утвержденной приказом
 МБУДО «Центр «Кавказская линия»
 от «__» _____ 2024 г. № _____

Контрольное тестирование занимающихся

	Ф.И.О.	30м бег	60м бег	300м бег	Поднимание туловища	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Челночный бег 3x10	Раздел «Ката»
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								