

Департамент образования мэрии города Новосибирска
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска «Детский морской центр «Флагман»

РАССМОТРЕНА
Педагогический Совет
МБУДО «ДМЦ «Флагман»
Протокол № 4 от 31.05.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДМЦ «Флагман»
Г.Н. Шипицина
Приказ № 75-од от 31.05.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Каратэ Кекусенкай»

базовый уровень

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 6 лет

Автор-разработчик программы:

Прокопьева Марина Валерьевна,

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Новосибирск, 2023 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом Совете учреждения.

Зам. директора по УВР



Н.А. Костюченко

31 мая 2023 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1	Пояснительная записка.	2
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Учебный план	7
1.4	Содержание разделов	9
1.5	Планируемые результаты	13

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1	Календарный учебный график. Приложение 4.1.	15
2.2	Условия реализации программы	15
2.3	Формы аттестации	16
2.4	Оценочные материалы	16
2.5	Методические материалы	19
2.6	Рабочая программа воспитания	19
2.7	Календарный график воспитательной работы	20

Раздел 3. Список литературы

3.1.	Нормативные документы	20
3.2.	Литература для педагогов	21
3.3.	Литература для обучающихся	22

Раздел 4. Приложения

4.1.	Календарный учебный график	22
4.2.	Перечень оборудования и материалов	23
4.3.	Контрольно-измерительные материалы	23
4.4.	Перечень дидактических материалов	24

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Каратэ Кекусенкай позволяет расширить выбор для реализации скрытых возможностей детей, открывая мир блестящих побед.

Кекусенкай известен как сильнейший вид каратэ, отличающийся силой, простотой и эффективностью приемов. Основатель каратэ Кекусенкай - Масутацу Ояма, считал, что наивысшей целью каратэ является не просто физическое развитие, но и развитие лучших качеств человека в целом. Ведь духовное развитие достигается путем упорных физических тренировок.

Актуальность программы. В условиях всеобщей интеграции и глобализации, а также безграничного доступа во всемирную сеть, проблема воспитания молодого поколения с сильным и волевым духом стоит как никогда остро. Неотъемлемой составляющей образовательной программы “Каратэ кекусенкай” является соблюдение этикета, нацеленного на образ жизни и стиль мышления воспитуемого. Важны именно правила поведения учащихся во время тренировок, отношение к педагогу и товарищам. Также следует учитывать тот факт, что основной целью каратэ является не победа или поражение, а совершенствование характеров занимающихся, формирование высоких нравственных качеств, необходимых будущему защитнику Отечества.

Занятия каратэ увеличивают творческие возможности человека, позволяют противостоять стрессам. Сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности - все это характерно для каратэ.

Отличительные особенности программы.

Ведущая идея программы заключается в развитии духовных и физических возможностей человека, а также формирование активной жизненной позиции путём физического и морального совершенствования.

Краткая характеристика обучающихся.

Младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования. Главной чертой этого возрастного периода является смена ведущей деятельности, переход от игры к систематическому, социально организованному учению.

На протяжении всего младшего школьного возраста игровая деятельность во всех её разновидностях продолжает оставаться важной для психического развития.

Эмоционально младший школьник впечатлителен и отзывчив. Он уже может в достаточной степени управлять проявлениями своих чувств, различать ситуации, в которых их необходимо сдерживать. В этом возрасте ребёнок приобретает опыт коллективной жизни, для него существенно возрастает значимость межличностных и деловых отношений.

Отношения подростка к миру принципиально иные. Этому возрасту свойственно субъективное переживание, чувство взрослости: потребность равноправия, уважения и самостоятельности, требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворение этой потребности обостряет негативные черты кризисного периода. Очень важно, что в круг значимых людей для подростка входят преимущественно его сверстники, самоопределяющиеся и рискующие вместе с ним. Подросток выделяет эталон взрослости (взрослых отношений) и смотрит на себя через этот эталон. Важнейшей спецификой юношеского возраста является его активная включенность в существующие проблемы современности.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на шесть лет обучения, составляет 1512 часов.

Первый год обучения - 108 часа в год.

Второй год обучения - 216 часов в год.

Третий год обучения - 288 часов в год.

Четвертый год обучения – 288 часов в год.

Пятый год обучения - 288 часов в год.

Шестой год обучения - 288 часов в год.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проходят по группам:

- 1) 7 – 12 лет (Акцент направлен на развитие гибкости и координации движений тела, скоростных и силовых качеств).
- 2) 13 -17 лет (Акцент направлен на развитие скоростных, силовых качеств и выносливости).
- 3) Спортивная группа, возраст: 8 - 13 лет (Акцент направлен на совершенствование спортивного мастерства и успешное участие в соревнованиях)

Набор детей в младшую и старшую школьные группы свободный, необходимо только пройти медицинский осмотр и получить допуск к занятиям от врача. Набор детей

в спортивную группу проводится по результатам спортивного тестирования и соревнований.

Тренировки можно проводить в помещении, так и на открытом воздухе. Особое внимание следует обратить на общую физическую подготовку. Рекомендуемый состав группы не более 20 человек. При наборе обучающихся первого года следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев в период обучения.

Занятия можно проводить с полным составом группы, но с учётом предсоревновательной подготовки следует проводить тренировки с небольшими группами до 8 человек или выделять время на индивидуальные занятия. После каждого года обучения, за рамками учебных часов, проводятся учебно-тренировочные сборы и квалификационные экзамены.

Принципы и методы обучения.

Программа предусматривает следующие формы обучения: тренировочные занятия; аттестации на пояса (кю); семинары по базовой технике; соревнования; показательные выступления; игры.

Программа предусматривает методы обучения, носящие комплексный характер: практический (разучивание упражнений по частям и в целом, строго и частично регламентированного упражнения);

словесный (объяснение, разбор, команда);

наглядный (показ, демонстрация видео и т.п.)

В тренировочном процессе используются приемы совместной деятельности с детьми. На каждой тренировке в качестве разминки применяются игровые приемы:

1) Эстафеты: челночный бег, каракатица, прыжки в полном приседе, тачка, передвижение на локтях.

2) Спортивные игры: регби, перетягивание каната.

За каждые победы и поражения ребятам назначаются дополнительные упражнения, например, если за победу команде необходимо выполнить 10 приседаний, то за поражение назначается 20 приседаний. Таким образом, реализуются несколько задач: укрепляется здоровье, развиваются командный дух и бойцовские качества, а также возрастает интерес к тренировочному процессу.

Для проверки результатов освоения детьми программного материала и уровня их физической подготовки применяются соревновательные приемы, два раза в год проводятся соревнования по ОФП «Самый сильный».

Формы организации учебного занятия - тренировочные занятия, аттестации на пояса (кю), семинары по базовой технике, соревнования, показательные выступления, игры.

Алгоритм учебного занятия.

Занятие состоит из теоретической и практической части:

- 1) Разминка.
- 2) Комплекс упражнений для развития гибкости.
- 3) Силовая подготовка.
- 4) Акробатическая подготовка.
- 5) Базовая техника.
- 6) Спарринги.
- 7) Кондиция.
- 8) Заминка.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создать условия для развития духовных и физических качеств детей, посредством обучения основам карате, с последующим совершенствованием спортивного мастерства.

Задачи:

Предметные (образовательные):

- знакомство воспитанников с историей и развитием каратэ и других видов единоборств,
- изучение базовой техники каратэ (кихон, ката) и боевой (кумитэ) технике,
- формирование навыков специальной физической подготовки и основы медитации,
- обучение технике дыхания и эффективной самообороне на базе каратэ,
- подготовка к спортивным соревнованиям.

Метапредметные:

- развитие памяти, восприятия, внимания, быстроту мышления,
- формирование способности взаимодействия в команде, поиск общих интересов, путей совместного преодоления трудностей,

- развитие основных физических данных (реакции, скорости, силы, выносливости).

Личностные:

- воспитание уважения к старшим, чувства товарищества,
- формирование сильного характера, организованности, целеустремленности, воли к победе, отстаивание личных и командных интересов,
- приобщение к здоровому образу жизни, участию в общественной жизни,
- воспитание стремления идти к намеченной цели, несмотря на трудности, не падать духом при поражении, становиться сильнее и верить в последующие победы,
- развитие духовных ценностей, основанных на этике « каратэ ».

Основные задачи на разных этапах обучения:

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (младшие школьники):

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма,
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся,
- совершенствование уровня освоения базовой техники каратэ,
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (средние и старшие школьники):

- совершенствование физической и функциональной подготовленности,
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта,
- формирование морально-волевых качеств,
- освоение теоретического раздела программы.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (спортивные группы):

- совершенствование специальной физической подготовленности,
- совершенствование технико-тактического мастерства,
- совершенствование динамики спортивно-технических показателей,
- достижение высоких результатов выступлений на соревнованиях.

1.3. Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
I	Физ. подготовка	1	25	26	Тестирование
II	Ударная техника	6	35	46	Соревнования, спарринги
III	Базовая техника	6	20	26	Аттестация на пояса
IV	Растяжка	1	5	6	Тестирования
V	Акробатическая подготовка	1	8	9	Зачет
	Итого	15	93	108	

Второй год обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
I	Физ. подготовка	1	48	49	Тестирование
II	Ударная техника	5	90	95	Соревнования, спарринги
III	Базовая техника	6	30	36	Аттестация на пояса
IV	Растяжка	1	15	16	Тестирования
	Акробатическая подготовка	1	19	20	Зачет
	Итого	14	202	216	

Третий год обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
I	Физ. подготовка	1	49	50	Тестирование
II	Ударная техника	4	139	143	Соревнования, спарринги
III	Базовая техника	3	47	50	Аттестация на пояса
IV	Растяжка	1	24	25	Тестирования

V	Акробатическая подготовка	1	19	20	Зачет
	Итого	9	279	288	

Четвертый год обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
I	Физ. подготовка	1	59	60	Тестирование
II	Ударная техника	3	125	128	Соревнования, спарринги
III	Базовая техника	3	37	40	Аттестация на пояса
IV	Растяжка	1	19	20	Тестирования
V	Акробатическая подготовка	1	19	20	Зачет
	Итого	10	278	288	

Пятый год обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
I	Физ. подготовка	1	55	56	Тестирование
II	Ударная техника	2	152	154	Соревнования, спарринги
III	Базовая техника	3	38	41	Аттестация на пояса
IV	Растяжка	1	16	17	Тестирования
V	Акробатическая подготовка	1	17	18	Зачет
	Итого	10	278	288	

Шестой год обучения

№ п/п	Раздел темы	Часы			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
I	Физ. подготовка	1	59	60	Тестирование

II	Ударная техника	4	180	184	Соревнования, спарринги
III	Базовая техника	4	23	27	Аттестация на пояса
IV	Растяжка	1	9	10	Тестирования
V	Акробатическая подготовка	1	7	8	Зачет
	Итого	10	278	288	

1.4. Содержание разделов

Первый год обучения

№ п/п	Раздел/ тема	Содержание раздела/темы
1	Физическая подготовка	Из положения упор сидя прыжки в длину. Выпрыгивания колени к груди. Оси стойка, руки перед собой. Пружинистые прыжки вверх на прямых ногах. Из упора сидя, выпрыгивания, прогнувшись в спине.
1)	4 вида прыжков	
2)	Отжимания на сзкен(кулачках), ладонях	
3)	Комплекс упражнений для мышц спины и пресса	Лёжа на животе, одновременно поднимать руки и ноги, при этом максимально прогибаясь в спине. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки перед собой, поднимать корпус, касаться локтями колен.
2	Ударная техника	При выполнении маваси-гири гедан-ударной частью является голень, дзёдан-голеностопом б) при выполнении мас-гири-носок тянуть на себя в) не забывать правильно дышать.
3	Базовая техника	
1)	Кихон на 9, 10 кю, такиоко № 1, 2 с стойки: «дзенкутце-дати; санчин-дати; какуце-дати, самбон-кумитэ, иппон-кумитэ № 1, 2	При выполнении стойки дзенкутце-дати задняя нога прямая, напряжена. При выполнении блоков корпус поворачивать на 45°, при выполнении ударов-держат прямо, взгляд перед собой.
2)	Спарринговая техника	Следить за стойкой, вес 50/50, держать руки; правильно дышать
4	Растяжка	
	а) шпагаты б) наклоны	Не делая резких движений плавно тянуться.

Второй год обучения

№ п/п	Раздел/ тема	Содержание раздела/темы
-------	--------------	-------------------------

1	Физическая подготовка	Из положения упор сидя прыжки в длину. Выпрыгивания колени к груди. Оси стойка, руки перед собой.
1)	4 вида прыжков	Пружинистые прыжки вверх на прямых ногах. Из упора сидя, выпрыгивания, прогнувшись в спине.
2)	Отжимания на сэкен(кулочках), ладонях	Стараться грудью коснуться пола, спину держать ровно.
3)	Комплекс упражнений для мышц спины и пресса	Лёжа на животе, одновременно поднимать руки и ноги, при этом максимально прогибаясь в спине. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки перед собой, поднимать корпус, касаться локтями колен.
2	Ударная техника	При выполнении маваси-гири гедан-ударной частью является голень, дзёдан-голеностопом. При выполнении мае-гири-носок тянуть на себя. Не забывать правильно дышать. Усиро-гири, цуки-цуки-усиро-гири, цуки-цуки-маваси-гири.
3	Базовая техника	
1)	Кихон на 8 кю, такиоко 3 стойки: «дзенкутце-дати; санчин-дати; какуце-дати, самбон-кумитэ, иппон-кумитэ № 1, 2	При выполнении стойки дзенкутце-дати задняя нога прямая, напряжена. При выполнении блоков корпус поворачивать на 45°, при выполнении ударов-держат прямо, взгляд перед собой.
2)	Спарринговая техника	Следить за стойкой, вес 50/50, держать руки; правильно дышать.
4	Растяжка	
	а) шпагаты б) наклоны	Не делая резких движений плавно тянуться.

Третий год обучения

№ п/п	Раздел/ тема	Содержание раздела/темы
1	Физическая подготовка	Из положения упор сидя прыжки в длину. Выпрыгивания колени к груди. Оси стойка, руки перед собой.
1)	4 вида прыжков	Пружинистые прыжки вверх на прямых ногах. Из упора сидя, выпрыгивания, прогнувшись в спине.
2)	Отжимания на сэкен (кулачках), ладонях	Стараться грудью коснуться пола, спину держать ровно.
3)	Комплекс упражнений для мышц спины и пресса	Лёжа на животе, одновременно поднимать руки и ноги, при этом максимально прогибаясь в спине. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки перед собой, поднимать корпус, касаться локтями колен.

2	Ударная техника учи-какато-гири цуки-цуки-усиро-гири ура-маваси-гири цуки-цуки-хитзе-гири	При выполнении маваси-гири гедан-ударной частью является голень, дзёдан-голеностопом. При выполнении мае-гири-носок тянуть на себя. Не забывать правильно дышать.
3	Базовая техника	
1)	Кихон на 7 кю, пеннан 1 «дзенкутце-дати; санчин-дати; кипо-дати ренраку 2.3	При выполнении стойки дзенкутце-дати задняя нога прямая, напряжена. При выполнении блоков корпус поворачивать на 45°, при выполнении ударов-держат прямо, взгляд перед.
2)	Спарринговая техника	Следить за стойкой, вес 50/50, держать руки; правильно дышать.
4	Растяжка	
	а) шпагаты б) наклоны	Не делая резких движений плавно тянуться.

Четвертый год обучения

№ п/п	Раздел/ тема	Содержание раздела/темы
1	Физическая подготовка	Из положения упор сидя прыжки в длину. Выпрыгивания колени к груди. Оси стойка, руки перед собой. Пружинистые прыжки вверх на прямых ногах. Из упора сидя, выпрыгивания, прогнувшись в спине.
1)	4 вида прыжков	
2)	Отжимания на сэкен (кулачках), ладонях	
3)	Комплекс упражнений для мышц спины и пресса	Лёжа на животе, одновременно поднимать руки и ноги, при этом максимально прогибаясь в спине. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки перед собой, поднимать корпус, касаться локтями колен.
2	Ударная техника сото-учи-какато-гиригири цуки-цуки-усиро-гири цуки-цуки-ура-маваси-гири	При выполнении маваси-гири гедан-ударной частью является голень, дзёдан-голеностопом. При выполнении мае-гири-носок тянуть на себя. Не забывать правильно дышать.
3	Базовая техника	
1)	Кихон на 6 кю пеннан 2 ренраку 5	При выполнении стойки дзенкутце-дати задняя нога прямая, напряжена. При выполнении блоков корпус поворачивать на 45°, при выполнении ударов-держат прямо, взгляд перед собой.
2)	Спарринговая техника	Следить за стойкой, вес 50/50, не забывать о защите ног, головы.
4	Растяжка	

а) шпагаты б) наклоны	Не делая резких движений плавно тянуться
--------------------------	--

Пятый год обучения

№ п/п	Раздел/ тема	Содержание раздела/темы
1	Физическая подготовка	Из положения упор сидя прыжки в длину. Выпрыгивания колени к груди. Оси стойка, руки перед собой. Пружинистые прыжки вверх на прямых ногах. Из упора сидя, выпрыгивания, прогнувшись в спине.
1)	4 вида прыжков	
2)	Отжимания на сэкен (кулачках), ладонях	
3)	Комплекс упражнений для мышц спины и пресса	Лёжа на животе, одновременно поднимать руки и ноги, при этом максимально прогибаясь в спине. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки перед собой, поднимать корпус, касаться локтями колен.
2	Ударная техника усиро-гири цуки-цуки-усиро-гири маваси-гири-дзедан-ура- маваси-гири лоукик-ура-маваси-гири	При выполнении маваси-гири гедан-ударной частью является голень, дзёдан-голеностопом. При выполнении мае-гири-носок тянуть на себя. Не забывать правильно дышать.
3	Базовая техника	
1)	Кихон на 5 кю пеннан 3 ренраку 6 стойка: мусуби-дати	При выполнении стойки дзенкутце-дати задняя нога прямая, напряжена. При выполнении блоков корпус поворачивать на 45°, при выполнении ударов-держат прямо, взгляд перед собой.
2)	Спаринговая техника	Следить за стойкой, вес 50/50, держать руки; правильно дышать.
4	Растяжка	
	а) шпагаты б) наклоны	Не делая резких движений плавно тянуться

Шестой год обучения

№ п/п	Раздел/ тема	Содержание раздела/темы
1	Физическая подготовка	Из положения упор сидя прыжки в длину. Выпрыгивания колени к груди. Оси стойка, руки перед собой. Пружинистые прыжки вверх на прямых ногах. Из упора сидя, выпрыгивания, прогнувшись в спине.
1)	4 вида прыжков	
2)	Отжимания на сэкен (кулачках), ладонях	Стараться грудью коснуться пола, спину держать ровно.

3)	Комплекс упражнений для мышц спины и пресса	Лёжа на животе, одновременно поднимать руки и ноги, при этом максимально прогибаясь в спине. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки перед собой, поднимать корпус, касаться локтями колен.
2	Ударная техника учи-сото-какато-гири ура-маваси-дзедан в падении лоукик-усиро-гири	При выполнении маваси-гири гедан-ударной частью является голень, дзёдан-голеностопом. При выполнении мае-гири-носок тянуть на себя. Не забывать правильно дышать.
3	Базовая техника	
1)	Кихон на 4 кю пеннан 4 ренраку 7	При выполнении стойки дзенкутце-дати задняя нога прямая, напряжена. При выполнении блоков корпус поворачивать на 45°, при выполнении ударов-держат прямо, взгляд перед собой.
2)	Спаринговая техника	Следить за стойкой, одна нога впереди, следить за защитой головы.
4	Растяжка	
	а) шпагаты б) наклоны	Не делая резких движений плавно тянуться.

1.5. Планируемые результаты

Первый год обучения

Предметные (образовательные). Аттестация на 10 кю; участие в показательных выступлениях, знание этикета «додзе», истории развития карате, владение терминологией на 10 кю выполнение спортивных нормативов: пресс - 70 раз, подтягивания - 5 раз, отжимания на сёкен (кулаках) – 10 раз

Метапредметные. Развита выносливость, гибкость, координация движений.

Личностные. Сформированы дисциплинированность, аккуратность, целеустремленность.

Второй год обучения

Предметные (образовательные). Аттестация на 9-8 кю; участие в городских, областных соревнованиях, умение самостоятельно провести разминку; знание критериев судейства, владение терминологией на 8-9 кю выполнение спортивных нормативов: пресс – 100 раз, подтягивания - 10 раз, отжимания на сёкен – 20 раз, знание названий блоков и ударов.

Метапредметные. Развита силовая выносливость, гибкость, скоростные качества.

Личностные. Сформированы самостоятельность, целеустремленность, ответственное отношение к занятиям.

Третий год обучения

Предметные (образовательные). Аттестация 7 кю; участие в соревнованиях различного уровня; владение терминологией на 7 кю, выполнение спортивных нормативов: пресс - 150 раз, подтягивания – 15 раз, отжимания на секен – 30 раз, умение самостоятельно провести тренировку, отжимания на секен – 20 раз, знание названий блоков и ударов.

Метапредметные. Развита мышечная память, сила ударов, мышечный каркас.

Личностные. Развита толерантность, умение доводить начатое дело до конца, взаимопомощь.

Четвертый год обучения

Предметные (образовательные). Аттестация на 6 кю; выполнение спортивных нормативов: пресс: 150 раз подтягивания – 15 раз, отжимания на секен: 40 раз; умение самостоятельно провести тренировку.

Метапредметные

Развивать силовую выносливость, гибкость, совершенствовать скоростно-силовые качества.

Личностные. Сформированы умения достигать поставленной цели, самостоятельность.

Пятый год обучения

Предметные (образовательные). Аттестация на 5 кю, выполнение спортивных нормативов: пресс - 200 раз, подтягивания – 15 раз, отжимания на секен – 50 раз, знание правил судейства, участие в показательных выступлениях, в соревнованиях различного уровня, владение тактическими навыками в проведение боя.

Метапредметные. Развита дыхательная система, силовая выносливость, скоростные качества.

Личностные. Сформированы уверенность в себя.

Шестой год обучения

Предметные (образовательные). Аттестация на 4 кю, совершенствование боевой техники, знание пена-ката №1, 2, 3, участие в судействе, умение обучить техническим приемам начинающих, выполнение спортивных нормативов: пресс - 220 раз, отжимания на секен – 60 раз, отжимание на пальцах 20 раз, знание терминологии с 10-4 кю.

Метапредметные. Развита сила, выносливость, гибкость, скоростные качества.

Личностные. Развита стремление совершенствоваться, познавать новое, уравновешенность в любой ситуации, самоконтроль.

Общие планируемые результаты

Результатом обучения по программе является определенный объем знаний, умений и навыков; развитие физических способностей: силы, выносливости, гибкости, координации; осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы самостоятельно решение возникающих конфликтов, умение воспринимать общие дела, как свои собственные; наглядное проявление – участие в соревнованиях, аттестациях, показательных выступлениях и др.

Положительным результатом программы будет успешная аттестация: на 10 КЮ - в первый год обучения; 9 – 8 КЮ - во второй год обучения; 7 КЮ - в третий год обучения; 6 КЮ - в четвертый год обучения; 5 КЮ- в пятый год обучения; 4 КЮ - в шестой.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график. Приложение 4.1.

Календарный учебно-тематический план составляется в начале учебного года. Для каждой группы разрабатывается индивидуальный маршрут освоения образовательной программы с учетом календарного учебного графика. В августе проводятся тренировочные сборы, повышающие спортивное мастерство и физические качества.

2.2. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы:

1. Спортивный зал.
2. Инвентарь: лапы, маки вары; резина для совершенствования техники ударов; специальный мяч, весом 5 - 10 кг; баскетбольный мяч; футбольный мяч; канат; утяжелители 0,5 – 1 кг; шведская стенка, перекладина, канат, утяжелители, гантели; резиновые эспандеры; гимнастические маты для выполнения элементов акробатики (кувырков, страховки, змейки).
3. Защитная экипировка: щитки для ног, рук, шлемы (для детей до 12 лет).

Информационное обеспечение

Видео-презентации, видео-уроки, мастер-классы, материалы аттестации с 10-1 кю, материалы тестирования физических качеств, конспекты занятий для демонстрации техники выполняемых упражнений, лекционные материалы для проведения беседы с детьми и родителями, специальная литература по каратэ кекусенкай.

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения учащимися программного материала используются следующие формы: соревнования по кумите; мониторинг личностного развития ребенка в процесс освоения им образовательной программы (проводится в начале и в конце учебного года); выполнение нормативов в конце учебного года; аттестация на кю; открытые занятия; показательные выступления. Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс. Позволяет детям, родителям увидеть результаты своего труда, что создает хороший психологический климат в коллективе.

Для стимулирования детей, особенно актуально для младшего возраста, используются дневники, где ставятся оценки за поведение базовую и спарринговую технику, задается домашнее задание. Открытые занятия позволяют родителям быть в курсе тренировочного процесса. Родители помогают оформлять видео и фото материалы. Для проверки результатов своей работы с детьми и уровня их физической подготовки два раза в год проводятся соревнования по общей физической подготовке. Два раза в год учащиеся посещают учебные семинары по совершенствованию базовой техники, с последующей аттестацией на КЮ (пояс).

Обучающиеся выступают на соревнованиях по кумитэ и участвуют в показательных выступлениях. Для подготовки к соревнованиям и совершенствования техники кумитэ они участвуют в спаррингах и обмениваются опытом с ребятами из других клубов.

2.4. Оценочные материалы

Два раза в год обучающиеся сдают нормативы, включающие теорию и практику, соответствующую нормативам шести КЮ по годам обучения.

Качество обучения при использовании десятибалльной шкалы, как соответствующее конкретному показателю обученности характеризуется исходя из показателей:

- *высокое качество* (ВК) – это «перенос» ЗУН в практику,
- *хорошее качество* (ХК) – «элементарные умения и навыки»,
- *среднее* (СК) – «понимание»,
- *низкое* (НК) - «запоминание»,
- *плохое качество* (ПК) – «узнавание» (различение ,распознавание).

Аналогично это можно представить в виде цепочки:

- *узнавание* (демонстрация степени знакомства с пройденным материалом) ,
- *запоминание* (предъявление количества усвоенной информации),
- *понимание* (осознанное воспроизведение усвоенных знаний) ,
- *элементарные умения и навыки* (репродуктивный уровень – применение теории на практике в простейших, алгоритмизированных ситуациях, в выполнении практических работ по шаблону, образцу),
- *перенос* (творческий уровень реализации полученных знаний на практике в новой, нестандартной ситуации).

Десятибалльная шкала оценивания степени обученности обучающихся (по Симонову)		
10-бал. шкала	Теоретические параметры оценивания	Практические параметры оценивания
1 балл Очень слабо	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.
2 балла Слабо	Отличает какое-либо явление, действие или объект от их аналогов в ситуации, при визуальном предъявлении, но не может объяснить отличительные признаки.	Затрудняется повторить учебное действие за педагогом
3 балла Посредственно	Запомнил большую часть учебной информации, но объяснить свойства, признаки явления не может.	Выполняет действия, допускает ошибки, но не замечает их.
4 балла Удовлетвори - тельно	Знает изученный материал, применяет его на практике, но затрудняется что-либо объяснить с помощью изученных понятий.	Выполняет учебные задания, действия не в полном объёме. Действует механически, без глубокого понимания.
5 баллов Недост. хорошо	Развёрнуто объясняет, комментирует отдельные положения усвоенной теории или её раздела, аспекта.	Чётко выполняет учебные задания, действия, но слабо структурирует свою деятельность, организует свои действия.
6 баллов Хорошо	Без особых затруднений отвечает на большинство вопросов по содержанию теоретических знаний, демонстрируя осознанность усвоенных понятий, признаков, стремится к самостоятельным выводам, обобщениям.	Выполняет задания, действия по образцу, проявляет навыки целенаправленно-организованной деятельности, проявляет самостоятельность.

7 баллов Очень хорошо	Четко и логично излагает теоретический материал, хорошо видит связь теоретических знаний с практикой.	Последовательно выполняет почти все учебные задания, действия. В простейших случаях применяет знания на практике, отрабатывает умения в практической деятельности.
8 баллов Отлично	Демонстрирует полное понимание сути изученной теории и основных её составляющих, применяет её на практике легко, без затруднений.	Выполняет разнообразные практические задания, иногда допуская несущественные ошибки, которые сам способен исправить при незначительной (без развёрнутых объяснений) поддержке педагога.
9 баллов Великолепно	Легко выполняет разнообразные творческие задания на уровне переноса, основанных на приобретенных умениях и навыках.	С оптимизмом встречает затруднения в учебной деятельности, стремится найти, различные варианты преодоления затруднений, минимально используя поддержку педагога.
10 баллов Прекрасно	Способен к инициативному поведению в проблемных творческих ситуациях, выходящих за пределы требований учебной деятельности.	Оригинально, нестандартно применяет полученные знания на практике. Формируя самостоятельно новые умения на базе полученных ранее знаний и сформированных умений и навыков.

Соответствие качества обучения уровню обучения

Уровень обучения	Процесс формирования знаний, умений и навыков		Проверка и оценка уровня компетенции (обученности)		Качество
Информационный	Узнавание (знакомство)		Различение (распознавание)		ПК
	Понимание	Восприятие	Запоминание	Воспроизведение	НК
	Запоминание		Понимание		СК
Репродуктивный	Выработка элементарных умений и навыков (применение полученных знаний на практике).		Выполнение практических заданий по алгоритму, по образцу, по аналогии с предыдущим.		ХК

Творческий	Формирование опыта применения полученных знаний в нестандартной, не алгоритмизированной ситуации («Перенос»).	Легко применяет полученные знания на практике, проявляет способность к нестандартности мышления и к творчеству.	ВК
------------	---	---	----

2.5. Методические материалы программы

Образовательная программа обеспечена материалами аттестации с 10-го по 1-й кю; материалами тестирования физических качеств. Конспектами занятий для демонстрации техники выполняемых упражнений, лекционными материалами для проведения беседы с детьми и родителями, специальной литературой по каратэ кекусенкай.

Методы обучения - повторный, соревновательный, игровой.

Формы организации учебных занятий.

1. Занятия проходят в форме бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания:

- групповые;
- индивидуальные.

Педагогические технологии -группового обучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, коллективной творческой деятельности.

Дидактические материалы. Приложение 4.4. Наборы карточек с заданиями, видеоматериалы, таблицы с нормативами, плакаты; алгоритмы. Настольно-печатные игры; игры-загадки; игры-беседы; словесные игры; сюжетные игры; плакаты; алгоритмы.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель воспитательной работы - создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

Задачи:

- выявить и развить творческие способности обучающихся путем создания творческой атмосферы через совместную деятельность педагога, обучающегося и родителей;

- создать условия, направленные на формирование нравственной культуры, их гражданской позиции, расширение кругозора, интеллектуальное развитие;
- повысить социальную активность обучающихся, их самостоятельности и ответственности в организации жизни детского коллектива и социума;
- пропагандировать здоровый образ жизни, осуществить профилактику безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений.

Виды, формы и содержание деятельности

Виды воспитания:

Умственное воспитание. Данный вид воспитания ориентирован на развитие интеллектуальных способностей, интереса к познанию окружающей действительности и самопознанию.

Трудовое воспитание. Такое воспитание заключается в развитии и подготовке ответственного и творческого отношения к трудовой деятельности, накоплении профессионального опыта.

Эстетическое воспитание. Такой вид воспитания подразумевает формирование эстетического отношения к реальности, которое предполагает наличие у индивида способности видеть и воспринимать прекрасное.

Физическое воспитание заключено в соответствующем физическом развитии, воспитании силы воли и характера и направлено на повышение уровня работоспособности человека.

Гражданское воспитание. Результатом такого воспитания должно стать ответственное отношение к семье, окружающим людям, своей стране.

Экономическое воспитание. Воспитательный процесс данного вида направлен на развитие экономического мышления человека в различных масштабах.

Экологическое воспитание основано на понимании неоспоримой ценности природы.

Правовое воспитание, кроме знания своих прав и обязанностей, учит нести ответственность за их несоблюдение.

Свободное воспитание. При таком подходе воспитание заключается в помощи естественно развивающемуся ребенку в процессе освоения им окружающего мира и самоопределяющемуся в нем.

Социальное воспитание является составной частью контролируемой социализации. Социализация достигается за счет планомерного создания специальных условий и взаимодействия в них людей, групп, коллективов, организаций.

Нравственное воспитание. Данный вид воспитания - это одна из форм формирования и наследования нравственности в обществе.

Нравственное воспитание не является обучением нравственности. Оно выражает потребность общества осознанно влиять на процесс, который является очень индивидуализированным и в большинстве случаев протекает стихийно.

Внешкольное воспитание решает поставленные задачи воспитательного характера во внешкольных образовательно-воспитательных учреждениях, организациями и различными обществами.

Формы деятельности

Воспитательная деятельность как деятельность имеет все компоненты деятельности: исполнителя, цель, предмет, средства, совокупность действий, результат. Воспитание проводится как на учебных занятиях через содержание образовательной программы и формы работы с детьми, так и во внеурочной деятельности (учебно-тренировочные сборы, соревнования).

Содержание деятельности

Предметом воспитательной деятельности явится выделенная совокупность необходимых личностных качеств и приемлемых в социуме форм их проявления.

Средствами, при помощи которых осуществляется воспитательная деятельность, являются природные свойства и качества, принадлежащие человеку, наличие социальных качеств и вспомогательные средства: художественные тексты, теле- и кинофрагменты, содержащие и представляющие совокупность необходимых личностных социальных качеств, методические пособия,

письменные принадлежности, различные инструменты и т. п., использование которых позволяет достичь цели воспитательной деятельности.

Планируемые результаты воспитания

1. Осознание требуемых норм и правил поведения.
2. Переход знаний в убеждения.
3. Воспитание чувств.
4. Деятельность и поведение, соответствующие требованиям общества и культурным нормам.

Оценка результатов воспитания

1. Критерии воспитанности учащихся: степень приобщения к нравственным ценностям; степень ориентации в правилах, нормах, идеалах и ценностях общества и мера руководства ими в поступках и действиях; приобретенные на их основе личностные качества.

2. Показатели воспитанности: проявления критериев: внешний облик, речь, манера поведения, отдельные поступки, отношение к деятельности, стиль общения.

Примечание:

Регулярно проводится инструктаж и мероприятия по технике безопасности, в том числе и на тему предотвращения экстремальных ситуаций в условиях эпидемиологической обстановки.

На каждый месяц составляется план мероприятий с уточнением даты, места и количества участников.

На время каникул составляется отдельный план.

План воспитательной работы является рабочим и может дополняться, изменяться в зависимости от реальной жизненной ситуации и дополнительно возникающих условий, и состава учебных групп.

2.2. Календарный график воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется по направлениям:

Общественно – патриотическое направление

1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
2. Проведение спортивных мероприятий, посвящённых памятным датам.
3. Участие в спортивных мероприятиях района и города.

Работа с родителями

1. Установочное родительское собрание.
2. Родительские собрания по группам.
3. Привлечение родителей к организации культурно-массовых мероприятий, в том числе спортивных соревнований.

Нравственно- правовое направление

1. Совершенствование культуры и правосознания обучающихся, формирование осознанного стремления к правомерному поведению.
2. Профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений на основе развития сотрудничества с социальными партнерами, обеспечения межведомственного взаимодействия, совершенствования форм и методов сопровождения несовершеннолетних. Изучение интересов, склонностей и способностей обучающихся «группы риска», включение их в общественно-полезную деятельность.

План мероприятий

№	Направления воспитательной работы	Название мероприятия и форма его проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1.	Работа с родителями	День открытых дверей	Набор группы, рекламная деятельность	Размещение объявлений в школах, в интернете. Фотовыставка об участии обучающихся в соревнованиях и аттестациях	Сентябрь	Прокопьева М.В

2.	Работа с родителями	Родительское собрание «Нормативно – правовое обеспечение образовательной деятельности ДМЦ Флагман»	Знакомство, встреча с родителями	Выборы родительского комитета и планирование его работы на учебный год , организационные вопросы, профилактика детского травматизма, необходимость прохождения мед. осмотра	Сентябрь	Прокопьева М.В
3.	Правовое воспитание и культура безопасности	Беседа «Правила поведения детей в общественных местах»	Правила ПДД. Правила поведения при угрозе террористических актов и ЧП.	Меры предосторожности предотвращения теракта и поведение при возникновении ЧП. Правила поведения в общественном транспорте и пешеходных переходах	Сентябрь	Прокопьева М.В.
4.	Детские общественные организации	Входящая диагностика: нормативы ОФП.	Определение физической подготовки обучающихся в начале учебного года.	Выполнение нормативов ОФП: 1) Количество поднятия туловища за минуту 2) Подтягивания и отжимания на максимальное количество. 3) Приседания в минуту. 4) Прыжок в длину. 5) Шпагат	Октябрь	Прокопьева М.В.
5.	Детские общественные организации	Видеосъемка тренировочного занятия	Создание видео с занятиями каратэ для дистанционного обучения и размещения в социальных сетях	1) Разминка 2) Ударная техника 3) Базовая техника 4) Спарринги	Ноябрь	Прокопьева М.В.
6.	Детские общественные организации	Участие в социально-экологической акции «Мы за чистый город» по благотворительному сбору пластиковых крышек, батареек, макулатуры для помощи детям с особенностями развития.	Привлечение внимания подрастающего поколения к необходимости вторичного использования природных ресурсов	Благотворительный сбор пластиковых крышек, батареек, макулатуры для помощи детям с особенностями развития.	В течение года	Прокопьева М.В
7.	Детские общественные организации	Семинар-аттестация по базовой технике	Повышение уровня знания базовой техники и сдача на пояс (кю).	Семинар под руководством экзаменатора Петрова С.В.4 дан., с последующей аттестацией на пояс.	Декабрь	Прокопьева М.В
8.	Детские общественные организации	Областные соревнования «К бою готов» по кумитэ	Выявление сильнейшего бойца в каждой весовой категории по правилам каратэ «Кекусенкай» и получение наград. Воспитания таких качеств личности как: вера в себя, - умение с достоинством	Соревнования по боевой технике по правилам каратэ «Кекусенкай»	Январь	Прокопьева М.В

			принимать поражение, самостоятельность в принятии решения, целеустремленность и мотивация в дальнейшем профессиональном росте.			
9.	Детские общественные организации	Областные соревнования «К бою готов» по ката.	Совершенствование базовой техники каратэ «Кекусенкай» и получение наград	Соревнования по базовой технике: «Кихон», «Ката» по правилам каратэ «Кекусенкай»	Январь	Прокопьева М.В
10.	Детские общественные организации	Промежуточная диагностика возможностей для обучения по дополнительной образовательной программе.	Определение уровня физической и технической подготовки обучающихся в середине учебного года.	Выполнение нормативов ОФП. Спарринги. Выполнение программы на пояс (кю).	Январь	Прокопьева М.В
11.	Работа с родителями	«Рождественская эстафета»	Вовлечение родителей в тренировочный процесс.	Эстафеты родителей совместно с детьми: 1) Челночный бег. 2) «Каракавица». 3) Бег с мячом.	Январь	Прокопьева М.В
12.	Детские общественные организации	Областной турнир по каратэ «кекусенкай», посвященный 23 февраля, на призы СПК "Центр"	Повышение спортивного мастерства обучающихся. Воспитание воли к победе.	Поединки по правилам каратэ «кекусенкай» с выбыванием по олимпийской системе	Февраль	Прокопьева М.В
13.	Детские общественные организации	Областной турнир по каратэ «кекусенкай», в дисциплине «Ката», посвященной 8 марта.	Совершенствование уровня базовой техники. Подготовка к аттестации. Воспитание психологической устойчивости.	Соревнования по базовой технике: «Кихон», «Ката» по правилам каратэ «Кекусенкай»	Март	Прокопьева М.В
14.	Детские общественные организации	«Фестиваль единоборств»	Повышение спортивного мастерства. Обмен опытом между спортсменами. Популяризация каратэ «Кекусенкай»	Поединки по правилам каратэ «кекусенкай» с выбыванием по олимпийской системе наряду со спортсменами других единоборств.	Март	Прокопьева М.В
15.	Детские общественные организации	Турнир по ОФП "Самый сильный".	Выявление сильнейшего центра. Общение между обучающимися других объединений.	Соревнования по ОФП между обучающимися центра.	Апрель	Прокопьева М.В

16.	Детские общественные организации	Областной турнир по каратэ на призы администрации р. п. Черепаново	Повышение спортивного Обмен опытом между спортсменами. Стремление быть лучшими двигаться к намеченной цели.	Поединки по правилам каратэ «Кекусенкай» с выбыванием по олимпийской системе	Апрель	Прокопьева М.В
17.	Ключевые общешкольные дела	Участие в конкурсе репортажей среди учащихся центра	Воспитание положительного отношения к журналистике, развитие творческого потенциала	Создание репортажей про объединение центра, публикация в социальных сетях	Апрель	Прокопьева М.В
18.	Детские общественные организации	Областной турнир по каратэ на призы администрации р. п. Линево	Повышение спортивного Обмен опытом между спортсменами. Целеустремленность и мотивация в дальнейшем профессиональном росте.	Поединки по правилам каратэ «Кекусенкай» с выбыванием по олимпийской системе	Май	Прокопьева М.В
19.	Детские общественные организации	Областной турнир по каратэ, посвященный 9 мая, на призы СК «Центр»	Повышение спортивного мастерства. Обмен опытом между спортсменами.	Поединки по правилам каратэ «Кекусенкай» с выбыванием по олимпийской системе	Май	Прокопьева М.В
20.	Детские общественные организации	Участие в концерте «Штурвал года»	Создание праздничного настроения. Популяризация объединения.	Показательные выступления для родителей наряду с другими объединениями. Награждение.	Май	Прокопьева М.В
21.	Детские общественные организации	Итоговая диагностика возможностей обучающихся по дополнительной образовательной программе.	Определение уровня физической и технической подготовки обучающихся. подведение итогов учебного года.	Выполнение нормативов ОФП. Спарринги. Выполнение программы на пояс (кю).	Май	Прокопьева М.В
22.	Детские общественные организации	Семинар-аттестация по базовой технике	Повышение уровня знания базовой техники и сдача на пояс (кю).	Семинар под руководством экзаменатора Петрова С.В.4 дан., с последующей аттестацией на пояс.	Май	Прокопьева М.В
23.	Экскурсии, экспедиции, походы	Прогулка на теплоходе с обучающимися и родителями	Развитие основных компетенций, необходимых для выстраивания межличностных отношений, привития норм поведения в обществе	Совместная прогулка на теплоходе	Июнь	Прокопьева М.В

Раздел 3

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

3.1. Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 25.07.2002 г. № 115-ФЗ «О правовом положении иностранных граждан в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 27.07.2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации».
5. Федеральный закон от 27.06.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».
6. Федеральный закон № 304 от 31.07.2020 г. «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании» по вопросам воспитания обучающихся» (01.09.2020).
7. Указ Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года».
8. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
9. Национальный проект «Образование», утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол заседания от 03.09.2018 г. № 10.
10. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г. № 3.
11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р.
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 26.09.2022г.).

14. Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23.06.2022 № 3\22)).
15. Профессиональный стандарт: Педагог дополнительного образования детей и взрослых, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н.
16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 18.09.2017 г., регистрационный № 48226).
18. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 24 декабря 2019 г. № 3260 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественной экспертизы).
19. Приказ Министерства образования Новосибирской области «Об информационной системе «Навигатор дополнительного образования Новосибирской области»» от 08.04.2020 г. № 138-1-В.
20. Распоряжение правительства Новосибирской области от 31.10.2018 г. № 404-рп (с изменениями, внесенными распоряжением Правительства области от 02.07.2019 г. № 243-рп) «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области».
21. Санитарно-Эпидемиологические правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

22. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 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».
23. Постановление мэрии г. Новосибирска от 19.02.2021 г. № 547 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Новосибирске».
24. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области, утв. Приказом Минобразования Новосибирской области от 31.03.2020 г. № 886.
25. Устав МБУДО «ДМЦ «Флагман».
26. Должностные инструкции педагогов дополнительного образования.

3.2. Литература для педагога

1. Аватисян Л.Р. Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся /Л.Р. Аватисян //Гигиена и санитария, 2001. № 6. С. 48 - 49.
2. Ахтемзянова Н.М. Реализация проекта «Школьный спортивный клуб» в условиях спортизации физического воспитания /Н.М. Ахтемзянова //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 2. С. 11 -13.
3. Алхасов Д.С. Структура тренировочных средств различной направленности на этапе начальной подготовки в косики каратэ: Автореф. дис.... канд.пед.наук/Д.С. Алхасов. Москва, 2007. 23 с.
4. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье /Н. М. Амосов. - 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Физкультура и спорт, 1989. 64 с.
5. Анцупов А .Я., Шипилов, А.И. Словарь конфликтолога /А.Я. Анцупов, А.И. Шипов. - СПб.: Питер, 2006. 528 с.
6. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития: Основы негэнтропийной теории онтогенеза /И.А. Аршавский. М.: Наука, 1982. 270 с.

7. Ассоциация Карате России. АКР. Карате Кёкусинкай [электронный ресурс]: URL: <http://akr.rsbi.ru>.
8. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно - силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис.... канд.пед.наук/С.А. Астахов. Москва, 2002. 24 с.
9. Аттестация и государственная акредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей: Методические рекомендации /под ред. И.И. Столова; составители: М.М. Полевщиков, В.Е. Петров. М.: Советский спорт, 2005. 96 с.

3.3. Литература для обучающихся

1. Журнал “Гладиатор” № 15. Изд.: “Советская Сибирь”, 2011 год.
2. Журнал «Гладиатор» № 13. Изд.: «Советская Сибирь», 2005 год.
3. Инадзо Нитобе «Бусидо – дух Японии», Киев, Изд.: «София», 2007 год.
4. Масутацу Ояма «Путь к истине», Москва, Изд.: «Кислород», 2011 год.
5. Миямото Мусаси «Книга пяти колец», Такуан Сохо «Письма мастерства дзен мастера фехтования», СПб, Изд.: «Евразия», 2010год.
6. Экзаменационные требования с 10 кю по 2 дан. Москва. Федерация кекусенкай России, 2013 год.
7. Юдзан Дайдодзи Книга самурая «Будо сесин си», Мамото Цунетомо «Хагакуре», СПб, Изд.: «Евразия», 2010год.

Раздел 4. Приложения

4.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022г.	36	72	108 час., 3 часа в неделю	1 раза в нед. по 1 час 1 раза в нед. по 2 час
2 год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022г.	36	72	216 час., 6 часа в неделю	2 раза в нед. по 3 часа
3 год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022г.	36	144	288 час., 8 часов в неделю	4 раза в нед. по 2 часа
4 год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022г.	36	144	288 час., 8 часов в неделю	4 раза в нед. по 2 часа

5 год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022г.	36	144	288 час., 8 часов в неделю	4 раза в нед. по 2 часа
6 год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022г.	36	144	288 час., 8 часов в неделю	4 раза в нед. по 2 часа

4.2. Перечень оборудования и материалов:

- лапы, маки вары; резина для совершенствования техники ударов; специальный мяч, весом 5 - 10 кг; баскетбольный мяч; футбольный мяч; канат; утяжелители 0,5 – 1 кг; шведская стенка, перекладина, канат, утяжелители, гантели; резиновые эспандеры; гимнастические маты для выполнения элементов акробатики (кувырков, страховки, змейки),
- защитная экипировка: щитки для ног, рук, шлемы (для детей до 12 лет).

4.3. Контрольно-измерительные материалы.

1. Подтягивание на турнике (хват любой). Оценка: 1 подтягивание – 2 балла.
2. Прыжки через пояс (пояс на уровне середины бедра) на максимальное количество в течение 30 секунд. Оценка: 1 прыжок - 1 балл.
3. Пресс на максимальное (число) количество. Оценка: 1 подъем – 0,5 балла.
4. Отжимания (корпус держать ровно). Оценка: 1 полное отжимание на ладонях – 1 балл, 1 полное отжимание на кулаках - 2 балла.

Выявляется суммированием баллов по итогам всех испытаний.

Диагностика воспитанности качеств личности

На основе включенного педагогического наблюдения показатели развития личностных качеств детей оцениваются с помощью баллов:

- 0 – никогда не проявляется;
 1 – проявляется крайне редко;
 2 – проявляется иногда;
 3 – проявляется всегда.

Баллы выставляются в журнал ежеквартально в отведенных графах.

Мотивация выбора объединения

Дети заполняют анкету, выбирая ТОЛЬКО ОДИН вариант из предложенных.

№ ПП	Вопрос	Количество выборов
1.	Хочу занять своё свободное время.	
2.	Хочу подготовиться к выбору профессии.	

3.	Хочу общаться.	
4.	Хочу найти новых друзей.	
5.	Хочу узнать новое и интересное.	
6.	Считаю, что знания пригодятся в жизни.	
7.	Нравится, как педагог ведёт занятия.	
8.	Хочу заниматься любимым делом.	

4.4. Перечень дидактических материалов

Аттестация на кю (пояса).

Программа на 10 кю (белый пояс).

ТЕХНИКА

Удары:

- 1) сэйкен моротэ-цуки
- 2) сэйкэн ой-цуки
- 3) хидза гаммэн-гири
- 4) кин - гири

Ката: тайкеку сонно ити

Блоки:

- 1) сэйкэн дзедан-укэ
- 2) сэйкэн маэ гэдан-барай

Стойки:

- 1) йой-дати
- 2) фудо-дати
- 3) дзэнкутцу-дати
- 4) утихатидзи-дати

КОНДИЦИЯ

- 1) 10 отжиманий на сэйкен
- 2) 20 пресс

ТЕОРИЯ

- 1) смысл названия школы кекусинкай
- 2) этикет додзэ

Программа на 9 кю (бело-синий пояс)

ТЕХНИКА

Удары:

- 1) сэйкэн аго-ути
- 2) сэйкэн гяку цуки
- 3) маэ-гири тюдан

Стойки:

- 1) сантин-дати
- 2) кокуцу-дати
- 3) мусуби-дати
- 4) дзию-камаэ

Блоки:

- 1) сэйкэн ути-укэ

- 2) сэйкэн сото укэ

Ката: Тайкеку сонно ни

КОНДИЦИЯ

- 1) 15 отжиманий на сэкэн
- 2) 25 пресс

ТЕОРИЯ

- 1) история развития кекусенкай в мире и в России
- 2) история создания и развития федерации IFK

Программа на 8 кю (синий пояс)

ТЕХНИКА

Удары:

- 1) татэ-цуки
- 2) сита-цуки
- 3) дзюн-цуки
- 4) маэгири дзёдан

Блоки:

- 1) сэйкэн морото тюдан ути-укэ
- 2) сэйкэн тюдан ути-укэ (гадан барай

Стойки: Киба-дати

Ката: Тайкеку сонно саи

КОНДИЦИЯ

- 1) 20 отжиманий на сэйкэн
- 2) 10 отжиманий на пальцах
- 3) 30 пресс
- 4) 10 приседания

Программа на 7 кю (сине-желтый пояс)

ТЕХНИКА

Удары:

- 1) тэтцуи ороси гаммэи-ути
- 2) тэтцуи комеками-ути
- 3) тэтцуи еко ути
- 4) тэтцуи еко-ути
- 5) маэ-кэагэ
- 6) тэйсоку маваси сото-кэагэ
- 7) хайсоку маваси ути-кэагэ
- 8) сокуто еко-кэагэ

Стойки: мэкоаси-дати

Блоки:

- 1) маваси гёдан-барай
- 2) исюто маваси-укэ

Ката: пинан соно ити

КОНДИЦИЯ

- 1) 25 отжиманий
- 2) 30 пресс
- 3) 20 приседаний

Программа на 6 кю (желтый пояс)

Удары:

- 1) уракэн семэн гаммэн-ути
- 2) уракэн саю-ути
- 3) уракэн хидзо-ути
- 4) уракэн гаммэн ороси-ути
- 5) уракэн маваси ути
- 6) нихон нукитэ
- 7) ехон нукитэ
- 8) гэдан маваси гири хайсоку, тюсоку
- 9) кансэку-гири

Ката: пинан соно ни

Стойки: цуруаси-дати

КОНДИЦИЯ

- 1) 30 отжиманий
- 2) 40 пресс
- 3) 30 приседаний

Программа на 5 кю (желто-зеленый пояс)

ТЕХНИКА

Удары:

- 1) сетэй-ути
- 2) хитэн атэ
- 3) тюдан маваси гири
- 4) усиро гири
- 5) мороаси-дати

Блоки: сетэй-укэ

Ката: пинан сонно сан

КОНДИЦИЯ

- 1) 35 отжиманий
- 2) 45 пресс
- 3) 40 приседаний