

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. Дошкольники»

стартовый уровень

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

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.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Форма аттестации.....	14
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5. Методические материалы.....	17
2.6. Рабочая программа воспитания.....	18
2.7. Календарный график воспитательной работы.....	21
Раздел 3. Список литературы.....	25
3.1. Нормативные документы.....	25
3.2. Литература для педагога.....	27
3.3. Литература для обучающихся.....	28
Раздел 4. Приложения.....	29
4.1. Контрольно-измерительные материалы.....	29
4.2. Программа на 10-кю (белый пояс).....	30

Раздел 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа «Каратэ Кекусенкай. Дошкольники» имеет физкультурно-спортивную **направленность** и является начальным этапом знакомства детей с Каратэ Кекусенкай.

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.

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

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время счастливые и здоровые люди — это основа процветания любой страны. А простой и доступный каждому путь к яркой, насыщенной и полноценной жизни – это физическая активность. Данная программа прекрасно вписывается в государственный проект «Спорт - норма жизни».

Каратэ Кекусенкай для детей дошкольного возраста является отличной системой психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья обучающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости, координации движений).

Кроме того, занятия каратэ Кекусенкай стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

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.

Отличительной особенностью программы является её ведущая идея - развитие духовных и физических возможностей обучающихся, а также формирование активной жизненной позиции путём физического и морального совершенствования.

По своей специфике работы с детьми дошкольного возраста, образовательный процесс в каратэ Кекусенкай имеет развивающий характер, направлен на развитие природных задатков детей, реализацию их интересов и способностей. Каждое занятие обеспечивает развитие личности ребенка. Особое внимание уделяется личностно-ориентированным технологиям обучения детей 4-6 лет, в центре внимания которых отдельная неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей. В образовательном процессе особое внимание уделяется созданию комфортного, неформального характера психологической атмосферы, нерегламентированной обязательствами и стандартами.

Занятия проводятся с детьми групповым и индивидуальным методами обучения. **Отличительной особенностью** занятий каратэ с детьми данного возраста является разностороннее воздействие на организм, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы. Содержание модуля для дошкольников направлено на развитие ребенка через общие физические упражнения и изучение основ каратэ кекусинкай: элементов ударов, блоков на 10 кю.

Целевая аудитория – программа адресована детям от 5 до 7 лет, прошедших медицинский осмотр и получивших допуск к занятиям каратэ.

Возрастными особенностями дошкольников является острая потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями. Заметив перевозбуждение ребенка, необходимо переключить его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Акцент направлен на развитие гибкости и координации движений тела с учетом возрастных особенностей.

Объём программы:

Данная образовательная программа рассчитана на 2 года обучения для дошкольников (5-7 лет) и реализуется за 216 часов учебного времени:

1 год обучения – 108 часа в год;

2 год обучения – 108 часов в год.

Срок обучения по программе - с 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

Срок освоения программы - 36 недель.

Форма обучения – очная.

При освоении образовательной программы используется очная и групповая ***форма обучения*** в составе группы 10-20 чел.

Язык обучения – русский.

Уровень программы - стартовый.

Форма реализации образовательной программы – традиционная модель.

Организационные формы обучения – занятия проводятся по возрастным группам в составе 10-20 человек.

Режим занятий:

1-й год обучения

- Дошкольники (5-6 лет), 108 часов в год, 3 раза в неделю по 1 часу (45 мин. с

перерывом 15 мин.), итого 3 часа в неделю.

2-й год обучения

- Дошкольники (6-7 лет), 108 часов в год, 3 раза в неделю по 1 часу (45 мин. с перерывом 15 мин.), итого 3 часа в неделю.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создать условия для развития духовных и физических качеств детей, посредством обучения основам каратэ.

Задачи:

Предметные:

- сформировать навыки специальной физической подготовки;
- дать основы медитации;
- обучить технике дыхания и эффективной самообороне на базе каратэ,
- подготовить к спортивным соревнованиям;
- обучить основным техникам выполнения комплекса физических упражнений и подвижных игр.

Метапредметные:

- развить сильный характер, организованность, целеустремленность, волю к победе, отстаивание личных и командных интересов;
- приобщить к здоровому образу жизни, участию в общественной жизни;
- воспитать стремление идти к намеченной цели, несмотря на трудности;
- научить не падать духом при поражении, а становиться сильнее и верить в последующие победы;
- сформировать интерес к занятиям спортом;
- развить и совершенствовать общие физические качества (реакцию, скорость, силу, выносливость);
- развить память, внимание, восприятие, быстроту мышления;
- развить способность взаимодействовать в команде, искать общие интересы, пути совместного преодоления трудностей.

Личностные:

- воспитывать терпение и наблюдательность;
- обучать доводить начатое дело до конца;
- воспитывать чувство долга и ответственности перед товарищами и обществом;
- формировать навыки и стремления к совместной жизнедеятельности в коллективе сверстников.

1.3.Содержание программы**Первый год обучения****Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	опрос
2.	Физическая подготовка	40	1	39	тестирование
3.	Ударная техника	32	2	30	соревнования
4.	Базовая техника	22	2	20	аттестация
5.	Растяжка	8	1	7	зачёт
6.	Акробатическая подготовка	5	1	4	зачёт
	Итого:	108	8	100	

Содержание учебного плана**Раздел 1 «Вводное занятие» (1 час)**

Тема: «Вводный инструктаж по технике безопасности».

Теория: Вводный инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2: «Физическая подготовка» (40 часов)

Теория: Правила выполнения физических упражнений.

Практика: Выполнение упражнений (3 вида прыжков: выпрыгивания (колени к груди вверх, на прямых ногах, в длину), прыжки через препятствия и через лапы, отжимания на ладонях и на кулаках, приседания, велосипед, ножницы, плавание (лежа на спине выполнение движений, имитирующих плавание брассом), уголок (поднятие прямых ног), комплекс упражнений для мышц брюшного пресса

(поднятие корпуса на 90 градусов, поднятие ног на 30 градусов).

Раздел 3: «Ударная техника» (32 часа)

Теория: Правила выполнения ударов ногами и руками.

Практика: Выполнение ударов ногами (Маваси-гири, Хидзе-гири), выполнение ударов руками (Цуки чудан). Серии: «Мае-гири-цуки-цуки», «Маваси-гири-Цуки-цуки» Отработка ударов.

Раздел 4: «Базовая техника» (22 часа)

Теория: Правила выполнения стоек и блоков.

Практика: Выполнение стоек «Фудо-дати», «Дзенкутце-дати» и блоков «Ага-укэ», «Мае-гедан-барай».

Раздел 5: «Растяжка» (8 часов)

Теория: Правила выполнения поперечного и продольного шпагата, наклоны, мостик.

Практика: Выполнение поперечного и продольного шпагата, наклоны из положения сидя и стоя, мостик.

Раздел 6: «Акробатическая подготовка» (5 часов)

Теория: Правила выполнения кувырков вперед и назад.

Практика: Выполнение кувырков вперед и назад.

Второй год обучения

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	опрос
2.	Физическая подготовка	40	1	39	тестирование
3.	Ударная техника	32	2	30	соревнования
4.	Базовая техника	22	2	20	аттестация
5.	Растяжка	8	1	7	зачёт
6.	Акробатическая подготовка	5	1	4	зачёт
	Итого:	108	8	100	

Содержание учебного плана

Раздел 1 «Вводное занятие» (1 час)

Тема: «Вводный инструктаж по технике безопасности».

Теория: Вводный инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2: «Физическая подготовка» (40 часов)

Теория: Правила выполнения физических упражнений.

Практика: Выполнение упражнений (3 вида прыжков: выпрыгивания (колени к груди вверх, на прямых ногах, в длину), прыжки через препятствия и через лапы, отжимания на ладонях и на кулаках, приседания, велосипед, ножницы, плавание (лежа на спине выполнение движений, имитирующих плавание брассом), уголок (поднятие прямых ног), комплекс упражнений для мышц брюшного пресса (поднятие корпуса на 90 градусов, книжка).

Раздел 3: «Ударная техника» (32 часа)

Теория: Правила выполнения ударов ногами и руками.

Практика: Выполнение ударов ногами (Маваси-гири, Хидзе-гири), выполнение ударов руками (Цуки чудан). Серии: «Мае-гири-цуки-цуки», «Маваси-гири-Цуки-цуки» Отработка ударов.

Раздел 4: «Базовая техника» (22 часа)

Теория: Правила выполнения стоек и блоков.

Практика: Выполнение стоек «Фудо-дати», «Дзенкутце-дати» и блоков «Ага-укэ», «Мае-гедан-барай».

Раздел 5: «Растяжка» (8 часов)

Теория: Правила выполнения поперечного и продольного шпагата, наклоны, мостик.

Практика: Выполнение поперечного и продольного шпагата, наклоны из положения сидя и стоя, мостик.

Раздел 6: «Акробатическая подготовка» (5 часов)

Теория: Правила выполнения кувыркков вперед и назад.

Практика: Выполнение кувыркков вперед и назад.

1.4. Планируемые результаты

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

Положительным результатом программы является успешное выполнение нормативов: 10 отжиманий, 50 пресс, 3 подтягивания, знание и выполнение стоек на 10 КЮ - в первый год обучения; Аттестация на 10 КЮ, выполнение нормативов 10 отжиманий на кулаках, 70 пресс, 5 подтягиваний - во второй год обучения.

Первый год обучения

По окончании первого года обучения:

обучающиеся будут знать:

- этикет «додзе»;
- историю развития каратэ;
- основы медитации;
- счет от 1 до 10 по-японски.

обучающиеся будут уметь:

- выполнять спортивные нормативы: пресс - 50 раз, подтягивания - 3 раза, отжимания на ладонях – 10 раз;
- владеть своим телом (реакцией, скоростью, координацией движений, гибкостью, силой, выносливостью).

у обучающихся будут развиты личностные качества:

- дисциплинированность;
- аккуратность;
- самостоятельность.

Второй год обучения

По окончании первого года обучения:

обучающиеся будут знать:

- основы медитации;
- счет от 1 до 10 по-японски;
- требования к аттестации на 10 кю;
- упражнения для разминки;
- терминологию на 10 кю;
- названия блоков и ударов;
- правила подвижных игр.

обучающиеся будут уметь:

- выполнять спортивные нормативы: пресс – 70 раз, подтягивания - 5 раз, отжимания на сёкен – 10 раз;
- принимать участие в городских, областных соревнованиях;
- владеть своим телом (реакцией, скоростью, координацией движений, гибкостью, силой, выносливостью).

у обучающихся будут развиты личностные качества:

- терпение и наблюдательность;
- аккуратность;
- целеустремленность;
- самостоятельность.
- стремления к совместной жизнедеятельности в коллективе сверстников.

Раздел 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2023г.	31 мая 2024 г.	36	108	108 часов, 3 часа в неделю	3 раза в неделю по 1 часу
2 год обучения	01 сентября 2023г.	31 мая 2024 г.	36	108	108 часов, 3 часа в неделю	3 раза в неделю по 1 часу

2.2. Условия реализации программы

Учебное помещение:

- спортивный зал.

Материально-техническое обеспечение:

- шведская стенка;
- перекладина;
- напольное покрытие татами;
- канат;
- страховки;
- змейки;
- лапы;
- щитки для ног и рук;
- шлемы.

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. Форма 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, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс. Позволяет детям, родителям увидеть результаты своего труда, что создает хороший психологический климат в коллективе.

Для стимулирования детей для младшего возраста, используются дневники, где ставятся оценки за поведение базовую и технику спаррингов, задается домашнее задание; проводятся открытые занятия, что позволяет родителям быть в курсе тренировочного процесса. Родители охотно помогают делать видео и фотоматериалы. 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.

Положительным результатом программы будет выполнение физических упражнений: 70 пресса, 10 отжиманий на ладонях, 3 подтягивания. выполнение ударов «мае-гири», «цуки». Успешная аттестация 10 КЮ - во второй год обучения. Занимаясь каратэ, дети участвуют в показательных выступлениях.

2.4. Оценочные материалы

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

Диагностика в начале учебного года, в середине учебного года и в конце учебного года, а также текущая диагностика выполнения личностных, поставленных программой задач - проводится по системе В.П. Симонова.

Уровень обученности учащихся выявляется при помощи различных видов контроля. Выделяют несколько уровней обученности.

Основные уровни, характеризующие процесс обучения:

- первый уровень: *информационный* - формирует знания;
- второй уровень: *репродуктивный* - формирует простейшие умения;
- третий: *творческий* - формирует сложные умения и навыки.

Применение десятибалльной шкалы оценивания учащихся по методике В.П. Симонова позволяет:

- более эффективно использовать всё многообразие возможных оценочных суждений как фактора стимуляции и положительной мотивации учащихся к учебно-познавательной деятельности;
- научно определить и проверить на практике возможность неформального подхода вначале к оценке качества обучения, а затем и качества образования в целом, на основе математически - обоснованной и более доказательной десятибалльной шкале;
- ликвидировать необоснованные притязания обучающихся и родителей к оценке обученности их детей на основе простой и понятной им методики оценивания.

Десятибалльная шкала оценивания степени обученности обучающихся

10-ти балльная 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 отрабатываемое учебное действие за педагогом
3 балла посредств енно	Запомнил большую часть учебной информации, но объяснить свойства, признаки явления не может	Выполняет действия, допускает ошибки, но не замечает их
4 балла удовлетво рительно	Знает изученный материал, применяет его на практике , но затрудняется что-либо объяснить с	Выполняет учебные задания, действия не в полном объёме . Действует механически , без глубокого понимания

	помощью изученных понятий	
5 баллов недостаточно 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

Качество обучения десятибалльной шкалы характеризуется по пяти его показателям:

- *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).

Всё это также можно представить в виде следующей 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, незнакомой, нестандартной ситуации).

2.5. Методические материалы

Образовательная программа обеспечена материалами аттестации с 10-го по 1-й ю; 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 носят комплексный характер:

Словесный: объяснение, разбор ситуации.

Наглядный: показ, демонстрация видео.

Игровой: в форме эстафет и веселых стартов (челночный бег, каракатица, в) прыжки в полном приседе, тачка, передвижение на локтях).

Групповые занятия проходят в форме бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения, используются соревновательные задания, спортивные состязания.

Педагогические технологии: групповое обучение, проблемное обучение, игровая деятельность.

Алгоритм учебного занятия:

учебное 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.

Дидактические материалы: наборы карточек с заданиями, видеоматериалы, таблицы с нормативами, плакаты; алгоритмы. Настольно-печатные игры; игры-загадки; игры-беседы; словесные 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.

2.7. 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	Декабрь	Прокопьева М.В

				дан., с последующей аттестацией на пояс.		
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 принимать поражение, самостоятельность в принятии решения, целеустремленность и мотивация в дальнейшем профессиональном росте.	Соревнования по боевой технике по правилам каратэ «Кекусенкай»	Январь	Прокопьева М.В
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	Соревнования по ОФП между обучающимися центра.	Апрель	Прокопьева М.В

			других объединений.			
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. 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.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье /Н. М. Амосов. - 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Физкультура и спорт, 1989. 64 с. Анцупов А .Я., Шипилов, А.И. Словарь конфликтолога /А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. - СПб.: Питер, 2006. 528 с.
4. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности

индивидуального развития: Основы негэнтропийной теории онтогенеза /И.А. Аршавский. М.: Наука, 1982. 270 с.

5. Ассоциация Карате России. АКР. Карате Кёкусинкай [электронный ресурс]: URL: <http://akr.rsbi.ru>.
6. 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.
7. Аттестация и государственная аккредитация 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.
8. Экзаменационные требования с 10 кю по 2 дан. Москва. Федерация кекусенкай России, 2013.

3.3. Литература для родителей и учащихся

1. Микрюков В.Ю. Энциклопедия каратэ. Издательство: ИГ «Весь», 2013 г.
2. Мисак Мисакян Каратэ Киокушинкай: Самоучитель. Издательство: Гранд-Фаир, 2009 г.

Раздел 4

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

4.1. Контрольно-измерительные материалы

Диагностика воспитанности качеств личности

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

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

Мотивация выбора объединения

Дети заполняют анкету, выбирая ТОЛЬКО ОДИН вариант из предложенных.

№	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	

Программа турнира по общей физической подготовке «САМЫЙ СИЛЬНЫЙ»

Цель: диагностика обучающихся.

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.

Победитель турнира выявляется суммированием баллов по итогам всех испытаний.

Приложение 2

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 додзе.