

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД КОЗЬМОДЕМЬЯНСК»  
МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
Г. КОЗЬМОДЕМЬЯНСКА»

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом МОДО  
«Центр спорта г.Козьмодемьянска»  
Протокол № 10 от 11.05.2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОДО «Центр спорта  
г.Козьмодемьянска»  
*Е.Н. Москвина*  
Приказ № 64 от 11.05.2023г.  
«11» мая 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«КАРАТЭ»

ID программы: 7808

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 144

Разработчики программы: Капустин И.Н., тренер-преподаватель  
МОДО «Центр спорта г.Козьмодемьянска».

город Козьмодемьянск  
2023

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка/общая характеристика программы**

#### **Направленность программы**

Программа физкультурно-спортивной направленности, т.к. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

#### **Актуальность программы**

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочной деятельности, и в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Содержание данной программы гармонично сочетает в себе общую физическую подготовку и элементы каратэ.

Каратэ – вид спорта японской культуры, направленный на самооборону. Исторически сложившиеся традиции использования приемов исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку обучающихся, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом. Элементы каратэ повышают интерес обучающихся к занятиям и мотивируют их к достижению определённых результатов, в соответствии с их возможностями и талантами.

Единоборства способствуют выработке самодисциплины, формируют внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

#### **Отличительные особенности программы**

При составлении данной программы были проанализированы аналогичные программы: «Каратэ. Программа дополнительного образования», автор Бондарев Г.В., МБУДО "Центр внешкольной работы Советского района", г. Брянск; «Киокусинкай. Программа дополнительного образования», автор Айриян А.И., МАУ ДО «ДЮСШ №1», г. Тамбов.

Характерными особенностями данной программы является то, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по каратэ, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей и подростков 7-17 лет, которые имеют интерес к спорту и к каратэ в частности.

### **Срок освоения программы**

Срок освоения программы: 1 год.

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная. В случае ухудшения эпидемиологической обстановки, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции, при реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии с внесением изменений в учебный план.

### **Уровень программы**

Уровень программы – базовый. За период обучения обучающийся наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки каратэ, расширит кругозор.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Аудиторные занятия проходят при учебно-тренировочных и теоретических занятиях, внеаудиторные – при участии в соревнованиях.

Организационная форма обучения – групповая. Группа – разновозрастная.

### **Режим занятий**

Общее количество учебных часов: 144 часа в год. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 академического часа с обучающимися 7-17 лет – 40 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 40 минут занятий.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством изучения каратэ.

### **Задачи:**

предметные	<ul style="list-style-type: none"><li>• знакомить с содержанием правил соревнований по каратэ;</li><li>• способствовать достижению результатов согласно своим способностям и возрастным особенностям;</li><li>• обучить основам техники и тактики в каратэ;</li><li>• обучить истории каратэ и его основным правилам;</li><li>• познакомить с анатомическими и физиологическими особенностями человека;</li></ul>
------------	---

метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать мотивы и интересы к систематическим занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>• сформировать морально-волевые, нравственные и коммуникативные качества;</li> <li>• способствовать и приобщать к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;</li> <li>• развивать основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма.</li> </ul>
личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• пробудить устойчивый интерес к занятиям спортом, в частности каратэ, формировать у обучающихся навыки ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;</li> <li>• сформировать ценностные ориентации;</li> <li>• привить обучающимся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.</li> </ul>

### 1.3. Объем программы

Общее количество учебных часов 144. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа.

### 1.4. Содержание программы

#### 1. Вводное занятие.

**Теория.** Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. История возникновения и развития каратэ. Знакомство с программой и планом работы на год. Режим проведения занятий. Инструктаж по технике безопасности.

**Форма контроля:** опрос.

#### 2. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие каратэ.

**Теория.** История развития каратэ в мире и в нашей стране. Достижения каратистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях по каратэ

**Форма контроля:** опрос.

#### 3. Общая физическая подготовка.

**Теория.** Теория выполнения упражнений на выносливость при работе в условиях меняющейся интенсивности, сопровождающейся значительными

силовыми нагрузками, а также методик, вырабатывающих ловкость и повышающих скорость двигательных реакций.

**Практика.** Общая физическая подготовка включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств осуществляется по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств. Основной упор в подготовке каратистов делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений.

**Форма контроля:** опрос, наблюдение.

#### **4. Специальная физическая подготовка (СПФ).**

**Теория.** Значение СФП в каратэ.

**Практика.** Упражнения для развития быстроты движения: Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей максимума. Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения.

Упражнения для развития специальной выносливости: Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные спарринги с увеличением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

**Форма контроля:** опрос, наблюдение.

#### **5. Техническая и тактическая подготовка.**

**Теория.** Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приемов и тактических действий, показатели надежности, активности технических действий, вариативность техники и тактики.

**Практика.** Техника нанесения ударов руками и ногами на месте: прямые удары руками и ногами, боковые удары курами и ногами, круговые удары руками и ногами; Техника нанесения ударов руками и ногами в движении: то же самое в боевой стойке со смещениями вперед, назад, влево, вправо; Передвижения в базовых стойках: санчин дачи, кибя дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, камаэ дачи; Защитные, атакующие и контратакующие технические действия без партнера: комбинирование технических действий руками и ногами в единое целое, быстрый переход от защитных технических действий к атакующим действиям; Защитные, атакующие и контратакующие

действия с партнером: блоки, отводы, подставки от наносимых ударов партнером, работа на опережение; Техника выполнения формальных упражнений – ката: Тайкиоку сонно ичи, тайкиоку сонно ни, тайкиоку сонно сан, пинан сонно ичи, пинан сонно сан; Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером: вариативная самостоятельная работа в парах, работа по заданиям в парах и тройках, работа в ограниченном пространстве и с ограниченным арсеналом технических действий.

**Форма контроля:** опрос, наблюдение.

#### **6. Учебно-тренировочные спарринги.**

**Практика.** Отработка изученного материала и применение в условиях спортивного поединка (спарринга). Моделирование соревновательных поединков. Выезды на спарринговые тренировки в другие клубы и секции. Участие в соревнованиях муниципального, районного и городского уровня.

**Форма контроля:** наблюдение.

#### **7. Итоговая аттестация. Контрольные испытания.**

**Практика.** Контрольные испытания.

**Форма контроля:** сдача нормативов.

### **1.5. Планируемые результаты**

Предметные результаты	<p>В результате обучения по программе ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• будет знать историю карате;</li> <li>• будет владеть техническими и тактическими действиями;</li> <li>• будет знать правила соревнований по карате и обладать необходимыми практическими навыками по карате;</li> <li>• будет знать анатомию и физиологию человека</li> <li>• достигнет результатов согласно своим способностям и возрастным особенностям.</li> </ul>
Метапредметные результаты	<p>В результате обучения по программе у обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• коммуникативные качества: уверенность в себе, умение работать в команде;</li> <li>• морально-волевые и нравственные качества;</li> <li>• развиты мотивы и интерес к занятиям карате, а также ребёнок будет приобщён к самостоятельным занятиям;</li> <li>• развиты основные физические качества ребёнка;</li> </ul>
Личностные результаты	<p>Занятия по программе будут содействовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитию навыков ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;</li> <li>• удовлетворенности ребенком своей деятельностью, занятием спортом, в частности карате;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формированию ценностных ориентаций;</li> <li>• развитию жизненных компетенций: трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.</li> </ul>
--	--

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

№	Наименование темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Все го	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие каратэ.	2	2		Опрос
3.	Общая физическая подготовка	30	4	26	Опрос, наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	42	12	30	Опрос, наблюдение
5.	Техническая и тактическая подготовка	56	12	44	Опрос, наблюдение
6.	Учебно-тренировочные спарринги	10		10	Наблюдение
7.	Итоговая аттестация. Контрольные испытания.	2		2	Сдача нормативов
	Итого	144	31	113	

### 2.2. Календарный учебный график

#### Общий календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Комплектование	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в год
01.09.23г.- 11.09.23г.	11.09.23г.- 30.12.23г.	16 недель	31.12.23г.- 07.01.24г.	08.01.24г.- 26.05.24г.	20 недель	36 недель

**Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2023-2024 учебном году**

Название группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
Группа 1	1	4	2	144



## Календарный учебный график

### Группа 1

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля	Время проведения занятий
1.	Сентябрь	11.09-17.09	Вводное занятие	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение	Вторник, четверг 19.00-20.30
2.			Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие каратэ	Беседа	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос	
3.		18.09-24.09	Общая физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение	
4.			Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
5.		25.09-01.10	Общая физическая подготовка. Предварительный контроль.	Испытания для предварительного контроля, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение	
6.								
7.		Октябрь	02.10-08.10	Общая физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	

8.			Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение практика
9.		09.10-15.10	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
10.			Общая физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
11.		16.10-22.10	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
12.			Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение практика
13.		23.10-29.10	Общая физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
14.			Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение практика
15.	Ноябрь	30.10-05.11	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
16.				Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»
17.			06.11-12.11	Общая физическая	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ

			подготовка.			№3»	
18.			Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
19.		13.11-19.11	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение практика
20.			Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
21.		20.11-26.11	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
22.			Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
23.	Декабрь	27.11-03.12	Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
24.			Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
25.		04.12-10.12	Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
26.			Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение

27.		11.12-17.12	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
28.			Учебно-тренировочные спарринги	Соревнование	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Соревнования
29.		18.12-24.12	Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
30.			Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
31.		25.12-31.12	Специальная физическая подготовка. Промежуточный контроль.	Испытания для промежуточного контроля, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
32.			Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
33.	Январь	08.01-14.01	Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
34.			Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
35.		15.01-21.01	Учебно-тренировочные	Соревнование	2	Спортивный зал «СОШ	Соревнования

			спарринги			№3»	
36.			Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
37.		22.01-28.01	Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
38.			Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
39.	Февраль	29.01-04.02	Специальная физическая подготовка.	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
40.			Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
41.		05.02-11.02	Техническая и тактическая подготовка	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
42.			Техническая и тактическая подготовка	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
43.		12.02-18.02	Техническая и тактическая подготовка	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
44.			Учебно-тренировочные спарринги	Соревнование	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Соревнования
45.		19.02-	Техническая и	Беседа,	2	Спортивный	Опрос,

		25.02	тактическая подготовка	практическое занятие		зал «СОШ №3»	наблюдение
46.			Техническая и тактическая подготовка	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
47.	Март	26.02-03.03	Техническая и тактическая подготовка	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
48.			Техническая и тактическая подготовка	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
49.		04.03-10.03	Техническая и тактическая подготовка	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
50.			Учебно-тренировочные спарринги	Соревнование	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Соревнования
51.		11.03-17.03	Техническая и тактическая подготовка	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
52.			Техническая и тактическая подготовка	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
53.		18.03-24.03	Техническая и тактическая подготовка	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
54.			Техническая и тактическая подготовка	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение

55.		25.03-31.03	Техническая и тактическая подготовка	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
56.			Техническая и тактическая подготовка	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
57.	Апрель	01.04-07.04	Техническая и тактическая подготовка	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
58.			Техническая и тактическая подготовка	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
59.		08.04-14.04	Техническая и тактическая подготовка	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
60.			Техническая и тактическая подготовка	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
61.		15.04-21.04	Техническая и тактическая подготовка	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
62.			Техническая и тактическая подготовка	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
63.		22.04-28.04	Техническая и тактическая подготовка	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
64.				Техническая и тактическая	Беседа, практическое	2	Спортивный зал «СОШ

			подготовка	занятие		№3»	
65.	Май	29.04-05.05	Техническая и тактическая подготовка	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
66.			Учебно-тренировочные спарринги	Соревнование	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Соревнования
67.		06.05-12.05	Техническая и тактическая подготовка	Беседа, практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Опрос, наблюдение
68.			Техническая и тактическая подготовка	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
69.		13.05-19.05	Техническая и тактическая подготовка	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
70.			Техническая и тактическая подготовка	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
71.		20.05-26.05	Техническая и тактическая подготовка	Практическое занятие	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Наблюдение
72.			Итоговая аттестация. Контрольные испытания. Итоговый контроль.	Контрольные испытания	2	Спортивный зал «СОШ №3»	Сдача нормативов



## 2.3. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал с рингом;
- душевая, раздевалка;
- стенка гимнастическая,
- скамейка гимнастическая,
- таймер,
- скакалки,
- штанга,
- гантели, гири,
- теннисные мячи,
- набивные мячи,
- гимнастические маты,
- брусья,
- турники.

### Информационно-методическое обеспечение

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

#### 1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по каратэ.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в каратэ.
- Правила каратэ.
- Положение о соревнованиях по каратэ.

#### 2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного каратэ.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по каратэ.

#### 3. Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

## Кадровое обеспечение

ФИО педагога, реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Капустин Игорь Николаевич	МОДО «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска», тренер преподаватель по каратэ	Высшее педагогическое

### 2.4. Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

#### Программа контроля

Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Муниципальной организации дополнительного образования «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска».

#### Отслеживание результатов обучения ребенка

Результативность программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в три этапа.

- Начальная диагностика – проводится в начале обучения, при поступлении ребёнка на обучение. Её результаты позволяют определить уровень развития практических навыков. Это деление обеспечивает лично – ориентированный подход в процессе учебного занятия.
- Промежуточная диагностика – проводится в середине учебного года и позволяет определить уровень обученности обучающегося.
- Итоговая диагностика – проводится в конце обучения. По её результатам определяется уровень динамики, которого достигли дети за время обучения. Основным методом диагностики – наблюдение.

В табл. 1 приводится описание процедуры отслеживания учебных результатов обучающихся.

Графа «Показатели (оцениваемые результаты)» фиксирует то, что оценивается, те требования, которые предъявляются к обучающимся в процессе освоения им программы. Содержание показателей составляют те ожидаемые результаты, которые заложены в программу. Эти показатели могут быть даны либо по основным разделам учебно-тематического плана (и тогда мы получаем развернутый вариант наблюдения за усвоением программного материала), либо по итогам каждого учебного года (обобщенный вариант).

Изложенные в систематизированном виде, они наглядно представляют то, что педагог хочет получить на том или ином этапе обучения и воспитания.

Совокупность измеряемых показателей разделена в табл. 1 на несколько групп.

1-я группа показателей — теоретическая подготовка обучающихся: что «дети будут знать»: владение специальной терминологией по тематикам программы.

2-я группа показателей — практическая подготовка обучающихся включает: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики каратэ, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

3-я группа показателей — общеучебные умения и навыки.

Графа «Критерии» содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомых показателей (явлений, качеств) и устанавливается степень соответствия реальных знаний и умений, навыков, обучающихся тем требованиям, которые заданы программой.

Графа «Степень выраженности оцениваемого качества» включает перечень возможных уровней освоения программного материала по пятибалльной шкале: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. В таблице дано краткое описание каждого уровня в содержательном аспекте.

В графе «Возможное количество баллов» напротив каждого уровня проставлен балл, который в наибольшей мере соответствует той или иной степени выраженности измеряемого качества.

В графе «Методы диагностики» напротив каждого из оцениваемых показателей записан способ, с помощью которого будет определяться соответствие результатов обучения и воспитания программным требованиям.

Показатели (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
<b><u>I. Теоретическая подготовка обучающихся:</u></b> 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы).	Соответствие теоретических знаний ребенка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой);</li> </ul>	1	Наблюдение, собеседование
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся овладел менее 1/2 объема знаний, предусмотренных программой)</li> </ul>	2	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более 1/2);</li> </ul>	3	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, но допускает ошибки)</li> </ul>	4	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	5	
1.2. Владение специальной терминологией.	Владение знаниями по специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой);</li> </ul>	1	Наблюдение, собеседование
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся овладел менее 1/2 объема знаний, предусмотренных программой)</li> </ul>	2	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Средний уровень</i></li> </ul>	3	

		<p>(объём усвоенных знаний составляет более <math>\frac{1}{2}</math>);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся освоил практически весь объём знаний, но допускает ошибки)</li> <li><i>Максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	4 5	
<p><b>II.</b> <b>Практическая подготовка обучающихся:</b> 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы).</p>	<p>Следование правилам каратэ, развитость физических качеств в целом плане и с учетом специфики каратэ, умение соревноваться индивидуально и коллективно</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Минимальный уровень</i> (обучающийся не следует правилам единоборства, не способен выполнять упражнения);</li> <li><i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся не всегда следует правилам единоборства, способен выполнить менее <math>\frac{1}{2}</math> упражнений)</li> <li><i>Средний уровень</i> (обучающийся иногда не следует правилам единоборства, способен выполнить более <math>\frac{1}{2}</math> упражнений);</li> <li><i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся допускает ошибки в упражнениях)</li> <li><i>Максимальный уровень</i> (обучающийся выполняет все упражнения правильно).</li> </ul>	1 2 3 4 5	Наблюдение, собеседование
<b>III.</b>	Адекватно	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Минимальный</i></li> </ul>	1	Наблюдение

<p><b><u>Общеучебные умения и навыки обучающихся:</u></b>  3.1. Учебно-коммуникативные умения:  3.1.1. Умение слушать и слышать педагога.</p>	<p>ость восприятия информации идущей от педагога</p>	<p><i>уровень</i> (обучающийся не воспринимает информацию, идущую от педагога);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Уровень ниже среднего</i> (обучающийся воспринимает менее 1/2 объема информации, идущей от педагога)</li> </ul>	2	<p>ние, собеседование</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Средний уровень</i> (объем воспринимаемой информации составляет более 1/2);</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Уровень выше среднего</i> (обучающийся воспринимает практически весь объем знаний, но допускает ошибки)</li> </ul>	4	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, данной педагогом).</li> </ul>	5	

### **Отслеживание личностного развития ребенка в процессе освоения им программы**

В таблице 2 раскрывается методика отслеживания личностного развития ребенка. Тестовая диагностика личностного роста обучающегося, методика индивидуального диагностического собеседования выделяет разные параметры — ценностные отношения, личностные качества и т.д.

В предлагаемой методике отслеживание динамики нравственного развития обучающихся осуществляется по двум направлениям. Каждому направлению соответствует блок личностных качеств. Состав каждого блока отражен в таблице.

Таблица 2 построена по тому же принципу, что и табл. 1. В качестве критериев используются признаки, отражающие умение обучающихся адекватно оценивать собственные возможности, самостоятельно регулировать свое поведение и т.д.

Из методов диагностики личностных изменений используются такие: наблюдение, анкетирование, диагностические беседы, метод рефлексии, метод незаконченного предложения.

Отслеживаемые показатели (нравственные качества) объединены в 2 группы:

1-я группа показателей — организационно-волевые качества.

2-я группа показателей – ориентационные качества.

Показатель (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможно е кол-во баллов	Методы диагностики
<b>1. Организационно – волевые качества:</b>				
1.1. Терпение.	Способность переносить (выдержат ь) известные нагрузки в течение определён ного времени, преодолева ть трудности.	• Терпения хватает только на начало занятия.	1	Наблюдение.
		• Терпения хватает меньше чем на ½ занятия.	2	
		• Терпения хватает на ½ занятия.	3	
		• Терпения хватает больше чем на ½ занятия.	4	
		• Терпения хватает на всё занятие.	5	
1.2. Воля.	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	• Волевые усилия ребёнка побуждаются извне.	1	Наблюдение.
		• Чаще – извне, чем самим ребёнком.	2	
		• Чаще - ребёнком, чем извне.	3	
		• Часто - самим ребёнком.	4	
		• Всегда – самим ребёнком.	5	
1.3. Самоконтроль.	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	• Ребёнок постоянно находится под воздействием контроля извне.	1	Наблюдение.
		• Часто требуется воздействие контроля извне.	2	
		• Периодически	3	

		контролирует себя сам. • Часто контролирует себя сам. • Постоянно контролирует себя сам.	4 5	
<b>2. Ориентационные качества.</b>				
2.1. Самооценка.	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Завышенная.</li> <li>• Заниженная.</li> <li>• Нормальная.</li> </ul>	1 3 5	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении.	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Низкий уровень</i> (интерес к занятиям продиктован ребёнку извне. Посещаемость низкая (более 50% пропусков без уважительных причин));</li> <li>• <i>Уровень ниже среднего</i> (интерес к занятиям продиктован ребёнку извне. Посещаемость низкая (до 40% пропусков без уважительных причин));</li> <li>• <i>Средний уровень</i> (интерес периодически поддерживается самим ребёнком. Посещаемость средняя (до 20% пропусков без уважительных</li> </ul>	1 2 3 4	Анализ посещаемости



		причин)); • <i>Уровень выше среднего</i> (интерес периодически поддерживается самим ребёнком. Посещаемость хорошая (до 10% пропусков без уважительных причин)); • <i>Высокий уровень</i> (интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно. Посещаемость отличная, нет пропусков без уважительных причин).	5	
--	--	--	---	--

### **Формы итоговой аттестации**

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Муниципальной организации дополнительного образования «Центр по развитию физкультуры и спорта г.Козьмодемьянска».

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме контрольного испытания.

### **2.5. Оценочные материалы**

Для проведения контрольных испытаний выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль проводился в начале и конце наиболее ответственных этапов подготовки, в начале и конце учебного года. На контрольных испытаниях выявляется способность обучающегося выполнять контрольные нормативы по физической подготовке.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений	Уровни			
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
1.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	9,4	8,4	7,4	6,4
2.	Бег 60 м. (сек.)	13,8	12,8	11,8	10,8
3.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	2	4	6	8
4.	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Без времени	Без времени	Без времени	Без времени
5.	Прыжок в длину с места толчок двумя (см.)	150	155	160	165
6.	Пресс. На перекладине из виса ноги до прямого угла (количество раз)	7	9	11	13

## по специальной физической подготовке

№	Наименование упражнений	Уровни			
		низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
1.	Приседание с партнёром равного веса, кол-во раз	3	4	5	7
2.	10 кувырков вперед, сек.	18.0	17.9	17.6	17.2
3.	10 бросков с подворотом, сек.	37.0	35.0	33.0	31.0

## 2.6. Методические материалы

### Методы обучения

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил каратэ, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям каратэ и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные методы проведения занятий.

- **Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

- **Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- **Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным является метод повтора упражнений,** который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

1. *Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по каратэ.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в каратэ.
- Правила каратэ.
- Положение о соревнованиях по каратэ.

2. *Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного каратэ.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по каратэ.

3. *Инструкции по охране труда.*

## 2.7. Список литературы и электронных источников

### Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06 июля 2021 г. №656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл».
10. Устав МОДО «Центр спорта г.Козьмодемьянска» (утвержден постановлением администрации МО «Городской округ «Город Козьмодемьянск» от 30.06.2017г. №404).
11. Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска»

(утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» № 82-п от «30» августа 2021г.).

12. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» № 20 от «17» сентября 2021г.

13. Положение о режиме занятий обучающихся муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» № 7 от «12» февраля 2017г.).

14. Положение о внутренней системе оценки качества образования муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» № 7 от «12» февраля 2017г.).

15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» № № 7 от «12» февраля 2017г.).

16. Положение об индивидуальном учете результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ обучающимися муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска», а также хранении в архивах информации об этих результатах на бумажных и (или) электронных носителях (утверждено приказом директора муниципальной организации дополнительного образования «Центр спорта г.Козьмодемьянска» № 7 от «12» февраля 2017г.).

### **Литература для педагога**

1. Айриян А.И. Киокусинкай. Программа дополнительного образования/ А.И.Айриян. - МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тамбов, 2017 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-kiokusinkay-dlya-grupp-nachalnoy-podgotovki-2492600.html>

2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев / С. А. Астахов. – М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 2002. – 23 с.

3. Бондарев Г.В. Каратэ. Программа дополнительного образования / Г.В.Бондарев. - МБУДО "Центр внешкольной работы Советского

района" г. Брянск, 2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obshherazvivayushaya-obsheobrazovatel'naya-programma-karate-5277790.html>

4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие / В.А. Булкин. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

7. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / О.П. Юшков. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

#### **Список литературы для обучающихся:**

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев. - М.: Ф и С, 1985. – 192 с.

2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л.В. Волков. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с.

3. Иванов – Катанский С.А. Базовая техника каратэ /С.А. Иванов – Катанский. – М.: Фаир-пресс, 2004. – 544 с.

4. Иванов – Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ / С.А. Иванов – Катанский. – М.; Фаир-пресс, 2006. – 576 с.

5. Озолин Н.Г Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: «Альянс», 2017. – 480 с.

6. Физическая культура и спорт: малая энциклопедия. – М.: Радуга, 1982. - 296 с.

## Календарный план воспитательной работы

### СЕНТЯБРЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1. Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке». 2. Инструктаж по ТБ «Дорога в школу и домой. ПДД».	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания. «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	Тренеры-преподаватели, директор

### ОКТАБРЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту» (все группы).	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры-преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, директор

### НОЯБРЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
-----------------------------------	----------------------	---------------

Безопасность жизнедеятельности	1.Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». 2.Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте». 3. Беседы на тему: «Пути заражения ВИЧ. Профилактика».	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры-преподаватели, директор
Работа с родителями	1.Проведение родительского собрания. 2.Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, директор

#### ДЕКАБРЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». 2 Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале».	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры-преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, директор

#### ЯНВАРЬ

Направление воспитательной	Название мероприятия	Ответственные
----------------------------	----------------------	---------------



работы		
Безопасность жизнедеятельности	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время» 2. Беседа о вреде наркотиков.	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры-преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания. 2. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, директор

#### ФЕВРАЛЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1. Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов» 2. Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду».	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры-преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, директор

#### МАРТ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1. Беседа о вреде курения. 2. Инструктаж «По правилам	Тренеры-преподаватели

	безопасности для воспитанников на спортплощадке».	
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры-преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, директор

#### АПРЕЛЬ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1.Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» 2.Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, сели, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)».	Тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры-преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, директор

#### МАЙ

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Ответственные
Безопасность жизнедеятельности	1.Инструктаж «Правила поведения при пожаре» 2.Беседа «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний».	Тренеры-преподаватели

	3. Инструктаж по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках	
Работа с одаренными детьми	1 Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	Тренеры-преподаватели, директор
Работа с родителями	1. Итоговое родительское собрание 2. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, директор

### **Рабочая программа воспитания**

#### **1. Характеристика группы «Каратэ»**

Деятельность группы «Каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленности.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 7 до 17 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

#### **2. Цель, задачи и результат воспитательной работы**

##### **Цель воспитания**

Создание условий для развития индивидуальных особенностей обучающихся на основе формирования навыков саморегуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

##### **Задачи воспитания**

– способствовать саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

– развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

– пробудить устойчивый интерес к занятиям спортом, в частности к, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;

– привить у обучающихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность,

настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание;

– воспитывать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

### **Планируемые результаты воспитательной работы**

Реализация программы позволит заложить основы развития личности обучающегося с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развивать его субъективную позицию, создавать условия для самореализации и самоопределения.

Развитие воспитательного потенциала позволит создать условия, способствующие формированию у обучающихся жизненно необходимых компетенций: гражданственности, ответственности, умения работать в команде, целенаправленности.

В ходе реализации программы ожидается, что воспитательная система в группе «Каратэ» будет способствовать:

– развитию координации движений и основных физических качеств;

– развитию познавательных качеств личности;

– развитию такие качества, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

– формированию у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни, ответственного, бережного отношения к своему здоровью, а также развитию лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.

### **Способы отслеживания результатов**

С целью проведения самооценки и отслеживания эффективности деятельности группы «Каратэ» по результатам воспитательной работы ведется мониторинг личностного развития обучающихся. Основу мониторинга составляют количественные показатели, которые могут быть дополнены и качественной характеристикой работы по каждому направлению.

Отслеживается динамика участия обучающихся в мероприятиях разного уровня и достижения обучающихся по разным направлениям деятельности.

Проводится анализ реализации плана воспитательной работы.

## **3. Приоритетные направления в организации воспитательной работы**

Воспитательная работа в группе «Каратэ» является ценностно- и личностно-ориентированной, это целостный социальный организм,

рождающийся в процессе взаимодействия в сотворчестве взрослых и детей, при наличии основных компонентов системы (ценностно-ориентационного, функционально-деятельностного, общенческо-коммуникативного, пространственно-временного и диагностико-аналитического) и обладающий такими интегративными характеристиками, как образ жизни сообщества и его психологический климат.

Результаты и эффективность воспитания в условиях МОДО «Центр спорта г.Козьмодемьянска» определяются готовностью ребенка к сознательной активности и самостоятельной творческой деятельности, позволяющей ему ставить и решать задачи, не имеющие аналогов в опыте прошлых поколений, на основе усвоенных и воспроизведенных ребенком, подростком культурных ценностей и социального опыта. Воспитываясь в творчестве, ребенок убеждается в том, что только творческий труд становится любимым.

В условиях воспитательного пространства МОДО «Центр спорта г.Козьмодемьянска» каждый ребенок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции.

Для организации воспитательной работы в объединении «Каратэ» разработан календарный план, который включает мероприятия, соответствующие профилю образовательной деятельности.