****

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**Каратэ Киокусинкай (спорт)**

Физкультурно-спортивной направленности

для детей 12-16 лет

срок реализации 2 года

Составитель:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Глухов Сергей Геннадьевич  педагог дополнительного образования |

г. Нижний Новгород

2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Аннотация к программе………………………….……………………………………….…..3
2. Пояснительная записка………………………………………………………………...……..4
3. Учебный план…………………………………………………………..……..........................6
4. Содержание учебного плана………………………………….……….…………… ……….7
5. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год……..…….………..……..….12
6. Формы аттестации……………………………………………..………………………...…..13
7. Оценочные материалы……………………………………………………..…………...…...14
8. Методические материалы…………………….…………………………………..................18
9. Условия реализации программ……………………………………………………………...19
10. Список литературы……………………………………………….……………………....…20
11. Приложение………………………………………………………………………….....…....22

ПРИЛОЖЕНИЕ:

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2023-2024 учебный год

1.1Календарный план учебных занятий по программе, включая контроль и аттестацию

* 1. План воспитательных мероприятий по программе, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

1. Аннотация к программе

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Каратэ Киокусинкай (спорт) |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Специализация  программы | Теоретическая и практическая подготовка в спортивном направлении. |
| Основания для  разработки программы | Привлечение молодежи к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, ведению здорового образа жизни, становлению личности и достижению спортивных результатов. |
| Организация, предоставившая программу, юридический адрес | МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н. Новгород,  ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56; ddt20a@mail.ru |
| Место реализации, *включая сетевые формы* | МБУ ДО «ЦДТ Московского района», ДПК «Юность»  *Возможно взаимодействие с образовательными организациями по договору о сетевой форме реализации ДООП* |
| Составитель  программы | Глухов Сергей Геннадьевич,  педагог дополнительного образования |
| Руководитель  программы | Помелова М.В. директор МБУ ДО «ЦДТ Московского района» |
| Формы обучения, виды деятельности по программе | Очная; групповые занятия; теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия  *Возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.* |
| Цель программы | Развитие гармоничной личности,физических и координационных способностей по средствам занятий каратэ киокусинкай. |
| Условия достижения цели и задач | Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков в коллективных выступлениях, создание ситуации успешного освоения двигательных умений и навыков. |
| Сроки реализации, уровень программы | 2 года. |
| Официальный язык программы | Русский |
| География  участников | Обучающиеся ОО г. Н. Новгорода, неорганизованные дети. |
| Формы контроля, аттестации | Входной, текущий, итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы |
| Условия участия в программе | Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей |

**Комплектование на 2023-2024 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Группы** | **Количество обучающихся** | **Часов в неделю** |
| **1 год обучения** | **2.1** | **10** | **6** |

**2. Пояснительная записка**

Программы «Каратэ Киокусинкай» (спорт) имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Программа направленна на подготовку обучающихся, уже обладающих начальными знаниями, к выступлениям на соревнованиях разного уровня в дисциплинах «Кумитэ» и «Ката».

Киокусинкай - полно-контактный стиль каратэ. Основу технического арсенала составляют удары руками и ногами. Обучающиеся, получившие знания и навыки боевой техники, развиваю свое мастерство владения ими в «Кумитэ» - учебный, или спортивный поединок с соперником, подходящий по возрасту и весу.

Учебные и спортивные поединки проводятся в полную силу, удары наносятся по корпусу, ногам и рукам. Запрещены удары руками в голову и все удары в пах сопернику. Для проведения учебных и соревновательных спаррингов используется специальная защита: шлем с металлической решёткой, защита ног стопа-голень, защита рук и «раковина» защита паха (обязательно у мальчиков, по желанию у девочек), для девочек протектор на грудь.

Подготовка к выступлениям, сложный этап тренировок. Очень важно поддерживать себя в форме в течении всего сезона, учебного года. Стараться исключать пропуски тренировок, приходить на занятие с хорошим настроением и боевым настроем, иметь необходимое индивидуальное снаряжение, это залог успеха и прогрессирующего развития. Спортсмен должен обладать такими качествами, как, упорство, характер и целеустремлённость.

**Актуальность программы.** Главное в жизни, это стать здоровыми, физически крепкими, сдержанными и психологически уравновешенными личностями. Учиться преодолевать себя (побеждать самого себя: свой страх и боль, лень и усталость), в совершенстве управлять своим телом и координировать все движения, правильно думать (вникать в смысл и суть всего увиденного и услышанного), правильно двигаться, дышать и уверенно защищаться. Соблюдать «Правила этикета» и уважения к старшим. Постигать смысл философии Каратэ. Быть уверенными в себе, добрыми, честными, справедливыми и порядочными людьми. Занятия по программе «Каратэ Киокусинкай» (спорт) помогут обучающимся на пути к достижению гармонично развитой личности.

**Отличительная особенность.** Программа «Каратэ Киокусинкай (спорт)» предназначена для совершенствования таких разделов, как «Кихон» и «Ката», базовая техника каратэ, но особенное предпочтение отдается самому главному разделу «Кумитэ», проведение соревновательных поединков. Подготовка и участие в соревнованиях различных уровней, от областных до всероссийских.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей 12 – 16 лет и предназначена для обучающихся уже прошедших начальные этапы обучения и приступивших к оттачиванию своих навыков. На программу «Каратэ Киокусинкай (спорт)» зачисляются дети средних и старших классов общеобразовательных школ, желающие заниматься киокусинкай, имеющие начальный опыт в единоборствах с письменным заявлением от родителей и разрешение от врача-педиатра.

**Цель –** развитие гармоничной личности,физических и координационных способностей по средствам занятий каратэ киокусинкай.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- совершенствование техники каратэ киокусинкай;

- подготовка к выступлениям на соревнованиях различных уровней.

**Развивающие:**

- развить силы духа и воли;

- развить физические качества: сила и выносливость.

**Воспитательные:**

- воспитание уважения к старшим, к учителям и к своим родителям;

- приобщение к здоровому образу жизни.

Основные задачи обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: закрепление и совершенствование знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований, профилактике травматизма и т. д.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на специальную физическую подготовку, совершенствование техники киокусинкай, подготовка к соревнованиям, выполнение контрольных нормативов и сдача обязательной программы аттестации.

**Объём и сроки программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения, 108 часов в год, 216 часов всего по программе.

**Режим занятий.** Первый и второй год обучения – 3 раза в неделю по 1 часу (45 минут).

**Формы обучения.** Очная. Индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая. Формы организации учебного занятия: лекция, практическое занятие (тренировка) открытое занятие.

При реализации данной ДООП могут реализовываться **дистанционные образовательные технологии**, электронное обучение с учетом требований. Основная форма организации учебной деятельности — групповая. Состав группы — постоянный. Обучающиеся занимаются два раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час – 30 минут. При реализации дистанционной формы обучения занятия проводятся по специальному расписанию. При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности обучающихся. При планировании учебной деятельности с младшим возрастом в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, следует:

- определить степень участия родителей в сопровождении младшего школьника;

- предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно;

- руководствоваться требованиями СанПиН.

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обеспечивается регулярная дистанционная связь с обучающимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации дополнительной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий. Электронное и дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, может иметь следующие способы передачи информации на занятиях в дополнительном образовании детей (ДОД): Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чат технологий.

**Ожидаемые результаты.**

1-й год обучения:

* знать правила соревнований, технику выполнения элементов;
* уметь выполнять элементы и использовать знания;
* показывать свои умения и навыки.

2-й год обучения:

* знать правила соревнований, технику выполнения элементов;
* уметь выполнять элементы и использовать знания;
* показывать свои умения и навыки, уметь использовать их, научить других.

Формы и способы фиксации результатов: видеозапись, протокол соревнований, фото, диплом, медаль, кубок.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в соревнованиях, победа в соревновании, присвоение разряда.

**3. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Название  раздела | 1-й год обучения | | | 2-й год обучения | | | Форма контроля /  аттестации |
| Количество часов | | | | | |
| Всего | Теория | Практика | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Общая техника безопасности при занятии спортом | 0,5 | 0,5 | - | 0,5 | 0,5 | - | входной контроль |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 30,5 | 9,2 | 21,3 | 61 | 18,3 | 42,7 | текущий контроль |
| 3 | Техника каратэ | 18 | 5,4 | 12,6 | 36 | 10,8 | 25,2 | текущий контроль |
| 4 | Комплексы - Ката | 23,5 | 7 | 16,5 | 49 | 14,7 | 34,3 | текущий контроль |
| 5 | Спарринговая техника | 23,5 | 7 | 16,5 | 52 | 15,6 | 36,4 | текущий контроль |
| 6 | Медицинский контроль | 0,5 | 0,5 | - | 0,5 | 0,5 | - | текущий контроль |
| 7 | Легкая атлетика | 2,5 | 0,7 | 1,8 | 5 | 1,5 | 3,5 | текущий контроль |
| 8 | Текущий контроль успеваемости | 4 | 1,2 | 2,8 | 4 | 1,2 | 2,8 | входной контроль |
| 9 | Акробатические упражнения | 3 | 0,9 | 2,1 | 6 | 1,8 | 4,2 | текущий контроль |
| 10 | Промежуточная аттестация | 2 |  |  | 2 |  |  | переводная/ итоговая |
|  | **Итого:** | 108 | 32,4 | 73,6 | 216 | 64,9 | 149,1 |  |

**4. Содержание учебного плана**

**Первый год обучения.**

**Вводное занятие.**

**Общая техника безопасности при занятии спортом.**

*Теория:* проведение беседы по технике безопасности при занятии спортом. Соблюдение правил поведения на занятии, в спортивном зале. Правила этикета, посещение занятий без опоздания, опрятный вид, уважительное отношение к товарищам, выполнение рекомендаций от тренера (педагога).

**Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* объяснение и показ физических упражнений, развивающих силовую, скоростно-силовую выносливость. Важность выполнение технически правильного действия.

*Практика:* подготовкаквыполнению упражнений, заданий. Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

**Техника каратэ.**

*Теория:* техника каратэ – это выполнение и совершенствование ударов руками, ногами и блоков в стойке. Стойка – это устойчивое положение стоящего человека, при котором ноги и руки принимают определённое положение.

Выполнение, ударов, или блоков происходит строго в определённой стойке, стоя на месте, или в движении. Действие выполняется по команде. Многократное повторение техники способствуют развитию равновесия, силовой выносливости. Особая система дыхания укрепляет мышцы живота, грудной клетки и увеличивает жизненную емкость легких.

*Практика:* выполнение и совершенствование выполнения уже знакомых элементов ударов и блоков. Сохранение равновесия и правильное распределение усилий. Важно следить за дыханием: подготовка к выполнению – вдох, само выполнение действия – выдох. Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

**Комплексы – Ката.**

*Теория:* Ката - условный поединок с несколькими противниками. Сочетание блоков и ударов руками и ногами. Перемещение и удержание позиции осуществляется в стойке (стойки могут быть разные). Выполнение Ката развивают координацию движений, укрепляет суставы и мышцы, способствует развитию равновесия. Особая система дыхания укрепляет мышцы живота, грудной клетки и увеличивает жизненную емкость легких.

*Практика:* выполнение и совершенствование Ката начального уровня. Соблюдение стоек, удержание равновесия. Четкое выполнение отдельных элементов руками с соблюдением уровня (есть три уровня – «гедан», «чудан», «дзёдан»)

Гедан – низ пояса

Чудан – от пояса до плеч

Дзёдан – от плеч и выше

Знание рисунка Ката, динамика выполнения, чувство ритма, выполнение «Кимэ».

Кимэ – концентрация силы в конечной точке действия.

**Спарринговая техника**

*Теория:* спарринговая техника – это обобщение элементов, направленных на проведение тренировочных, или спортивных поединков: боевая стойка и перемещения в ней, выполнение отдельных ударов руками и ногами, комбинации рука-нога и т.п., способы защиты, обманные маневры.

Спарринги – тренировочный поединок, направленный на отработку, закрепление и улучшение боевой техники.

*Практика:* выполнение способов перемещения в боевой стойке, отработка комбинаций рука-рука, рука-нога и т.д. на специальных подушках (макивара), в парах. Тактико- технические действия в сочетании: перемещение, рука, нога и т.п. Психологический настрой «ни шагу назад» Проведение тренировочных поединков в полной экипировке: шлем с маской, защита рук, защита ног, защита паха, у девочек нагрудник (защита паха по желанию). Допускается использование защитных жилетов и шорт. Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

**Медицинский контроль**

*Теория:* профилактика беседо здоровом образе жизни. Важность соблюдение личной гигиены. Посещение занятий должно осуществляться только в сменной, предназначенной для занятия одежде. Вид должен быть опрятным, тело чистым, ногти на руках и ногах подстрижены. Тренировочный индивидуальный инвентарь (защитное снаряжение), сухой и чистый.

Важно иметь личное защитное снаряжение!

**Легкая атлетика.**

*Теория:* упражнения, предназначенные для эффективной разминки перед боевой(спарринговой) техникой. Интенсивность выполнения упражнений разминает не только суставы, но помогает раздышаться, тем самым способствует лучшему выполнению основных заданий. При выполнении ударной техники важно помнить о дыхании, после данной разминки дышать становится легче, а работа выполняется продуктивнее.

В теплую погоду, если позволяет возможность, допускается тренировка на улице в виде кросса, или коротких забегов на дистанцию.

*Практика:* выполнение легко - атлетических упражнений во время общей разминки. Смена упражнений, начало и окончание выполнения, по команде тренера (педагога). Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

**Текущий контроль успеваемости.**

*Теория:* форма занятия, направленная на выявление явного прогресса в освоении техники и приобретённых навыках. Контроль с отметкой в журнал.

**Акробатические упражнения.**

*Теория:* простейшие акробатические упражнения, позволяющие группировать тело при необходимости, что приводит к правильному, более качественному выполнении техники (кувырки, перекаты, вращения и т.д.). Упражнения выполняются при разминке, в начале тренировки, перед боевой (спарринговой) техникой.

*Практика:* совершенствование простейших акробатических элементов и выполнение более сложных («колесо», хождение на руках и т.п.). Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

**Второй год обучения.**

**Вводное занятие.**

**Общая техника безопасности при занятии спортом.**

*Теория:* проведение беседы по технике безопасности при занятии спортом. Соблюдение правил поведения на занятии, в спортивном зале. Правила этикета, посещение занятий без опоздания, опрятный вид, уважительное отношение к товарищам, выполнение рекомендаций от тренера (педагога).

**Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* объяснение и показ физических упражнений, развивающих силовую, скоростно-силовую выносливость. Важность выполнение технически правильного действия.

*Практика:* подготовкаквыполнению упражнений, заданий. Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

**Техника каратэ.**

*Теория:* техника каратэ – это выполнение и совершенствование ударов руками, ногами и блоков в стойке. Стойка – это устойчивое положение стоящего человека, при котором ноги и руки принимают определённое положение.

Выполнение, ударов, или блоков происходит строго в определённой стойке, стоя на месте, или в движении. Действие выполняется по команде. Многократное повторение техники способствуют развитию равновесия, силовой выносливости. Особая система дыхания укрепляет мышцы живота, грудной клетки и увеличивает жизненную емкость легких.

*Практика:* совершенствование выполнения уже знакомых элементов ударов и блоков, разучивание новых. Сохранение равновесия и правильное распределение усилий. Важно следить за дыханием: подготовка к выполнению – вдох, само выполнение действия – выдох. Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

**Комплексы – Ката.**

*Теория:* Ката - условный поединок с несколькими противниками. Сочетание блоков и ударов руками и ногами. Перемещение и удержание позиции осуществляется в стойке (стойки могут быть разные). Выполнение Ката развивают координацию движений, укрепляет суставы и мышцы, способствует развитию равновесия. Особая система дыхания укрепляет мышцы живота, грудной клетки и увеличивает жизненную емкость легких.

*Практика:* совершенствование Ката начального уровня. Разучивание следующих по сложности Ката. Соблюдение стоек, удержание равновесия. Четкое выполнение отдельных элементов руками с соблюдением уровня (есть три уровня – «гедан», «чудан», «дзёдан»)

Гедан – низ пояса

Чудан – от пояса до плеч

Дзёдан – от плеч и выше

Знание рисунка Ката, динамика выполнения, чувство ритма, выполнение «Кимэ».

Кимэ – концентрация силы в конечной точке действия.

**Спарринговая техника**

*Теория:* спарринговая техника – это обобщение элементов, направленных на проведение тренировочных, или спортивных поединков: боевая стойка и перемещения в ней, выполнение отдельных ударов руками и ногами, комбинации рука-нога и т.п., способы защиты, обманные маневры.

Спарринги – тренировочный поединок, направленный на отработку, закрепление и улучшение боевой техники.

*Практика:* выполнение способов перемещения в боевой стойке, отработка комбинаций рука-рука, рука-нога и т.д. на специальных подушках (макивара), в парах. Тактико- технические действия в сочетании: перемещение, рука, нога и т.п. Психологический настрой «ни шагу назад». Отработка комбинаций в парах. Проведение тренировочных поединков в полной экипировке: шлем с маской, защита рук, защита ног, защита паха, у девочек нагрудник (защита паха по желанию). Допускается использование защитных жилетов и шорт. Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

**Медицинский контроль**

*Теория:* профилактика беседо здоровом образе жизни. Важность соблюдение личной гигиены. Посещение занятий должно осуществляться только в сменной, предназначенной для занятия одежде. Вид должен быть опрятным, тело чистым, ногти на руках и ногах подстрижены. Тренировочный индивидуальный инвентарь (защитное снаряжение), сухой и чистый.

Важно иметь личное защитное снаряжение!

**Легкая атлетика.**

*Теория:* упражнения, предназначенные для эффективной разминки перед боевой(спарринговой) техникой. Интенсивность выполнения упражнений разминает не только суставы, но помогает раздышаться, тем самым способствует лучшему выполнению основных заданий. При выполнении ударной техники важно помнить о дыхании, после данной разминки дышать становится легче, а работа выполняется продуктивнее.

В теплую погоду, если позволяет возможность, допускается тренировка на улице в виде кросса, или коротких забегов на дистанцию.

*Практика:* выполнение легко-атлетических упражнений во время общей разминки. Смена упражнений, а так же, начало и окончание выполнения, по команде тренера (педагога). Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

**Текущий контроль успеваемости.**

*Теория:* форма занятия, направленная на выявление явного прогресса в освоении техники и приобретённых навыках. Контроль с отметкой в журнал.

**Акробатические упражнения.**

*Теория:* простейшие акробатические упражнения, позволяющие группировать тело при необходимости, что приводит к правильному, более качественному выполнении техники (кувырки, перекаты, вращения и т.д.). Упражнения выполняются при разминке, в начале тренировки, перед боевой (спарринговой) техникой.

*Практика:* совершенствование простейших акробатических элементов и выполнение более сложных («колесо», хождение на руках и т.п.). Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

**5. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**

1. Продолжительность 2023-2024 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель - с 01.06.2024г. по 31.08.2024г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

1. Сроки проведения каникул:

осенние с 30.10.2023 по 05.11.2023 - 7 дней

зимние с 25.12.2023 по 08.01.2024 – 15 дней

весенние с 25.03.2024 по 01.04.2024 – 8 дней

летние каникулы с 01.06.2024 по 31.08.2024 - 91 дня

1. Организационный период комплектования

с 01.09. по 15.09.2023 г. для групп 1 года обучения и групп второго и последующих годов при наличии вакансий

**4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группа | количество учебных часов в неделю | количество учебных недель | количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию | продолжительность занятий | даты аттестации  1 полугодие | даты аттестации  2 полугодие |
| 2.1. | 3 | 36 | 216 | 2 х 45 мин. х 3 раза в неделю; | 19.12.2023 | 27.04.2024 |
| **ИТОГО** | **3** | **36** | **216** | | | |

**5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:**

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября – День народного единства.

**6. Корректировка календарного графика**

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

-учет праздничных дней

-больничный лист/учебный или административный отпуск педагога

-перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями

-приказ по учреждению об изменениии в календарном графике

**Календарный учебный график представлен в Приложении № 1**

6. **Формы аттестации**

**Программа предполагает комплексный контроль**, проводимый регулярно и основывающийся на объективных и количественных показателях.

**Форма контроля** – контрольные испытания подготовленности учащихся, с определение соответствующего уровня (балла) при выполнении обязательной программы, при сдаче аттестационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

**Форма аттестации** – сдача нормативов по общей, специальной физической подготовке и по тактико-технической подготовке.

**Аттестация** проходитв очном формате, два раза в год. Последовательность проведения схожа с тренировочным процессом. Выполнения всех элементов происходит на оценку, с занесением в протокол.

**Форма выставления оценки.** Есть четыре этапа, которые оцениваются отметками «зачёт» и «незачёт», где «зачёт» - хорошо, или удовлетворительно, «незачёт» - полное не знание техники, не желание выполнять.

I этап – знание стоек, элементов базовой техники, осмысленное и чёткое их выполнение;

II этап – навыки перемещения в стойках с выполнением элементов базовой техники;

III этап – комплексы – Ката (для каждого уровня подготовки свои комплексы);

IV этап – физические показатели, гибкость, усердие.

**Протокол**

**проведения промежуточной / итоговой аттестации**

**в 2023 – 2024 учебном году**

Объединение каратэ Киокусинкай (спорт)

Группа \_\_\_\_ Руководитель объединения \_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ форма аттестации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Результаты итоговой аттестации**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Фамилия, имя воспитанника | Теория.  Критерий аттестации по программе (балл/зачёт/уровень и т.д.) | Практика.  Критерий аттестации по программе (балл/зачёт/уровень  результативность) | Особые отметки/  предложения комиссии | **Итоговый уровень**:  *(учитывается в Мониторинговой таблице п.1.*  *Знания. Умения. Навыки.*  Подготовительный-1  начальный-2  освоения-3  совершенствования-4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили \_\_\_\_\_этап \_\_\_\_\_\_год (а) обучения по дополнительной образовательной программекаратэ Киокусинкай (спорт) \_\_\_\_учащихся.

Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску \_\_\_\_\_учащихся.

Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ руководитель СП \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_­­­­­

**7. Оценочные материалы**

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

(по каждой группе объединения)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объединение/год обучения/группа | Кол-во часов по программе | Кол-во выполненных часов | % прохождения |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА

(по каждой группе)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группы |  |  |  |  |  |  |
| На начало учебного года |  |  |  |  |  |  |
| На конец I полугодия |  |  |  |  |  |  |
| Выбыли  в течение полугодия |  |  |  |  |  |  |
| Прибыли в течение полугодия |  |  |  |  |  |  |
| Сохранность контингента  в %) |  |  |  |  |  |  |

ТАБЛИЦА УЧЁТА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **название конкурса** | **участники** (объединение, учащиеся, руководитель) | **результат** |
| международные | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
| всероссийские | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
| региональные (областные) | | |
|  |  |  |
| муниципальные (городские) | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
| районные | | |
|  |  |  |
|  |  |  |

ТАБЛИЦА ФИКСИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Анализ уровня воспитанности (на основании оценки уровня отношений)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Отношение к ценностям** | **Уровни отношений** | | | | | |
| **Примитивно-поведенческий (1)** | | **Эмоциональный (2)** | | **Мотивированно-поведенческий (3)** | |
|  | ***чел.*** |  | ***чел.*** |  | ***чел.*** |
| Отношение к человеку | Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет |  | Эмоциональная сопричастность |  | Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности |  |
| Отношение к обществу | Отсутствие правонарушений и злостных нарушений |  | Умение проявлять интерес, умение переживать успех |  | Общественная активность и инициатива |  |
| Отношение к труду | Выполнение трудовых обязанностей |  | Трудолюбие |  | Участие в общественно полезной деятельности |  |
| Отношение к знаниям | Выполнение учебных обязанностей |  | Познавательный интерес |  | Самообразование, самосовершенствование |  |
| Отношение к прекрасному | Умение замечать и различать прекрасное |  | Стремление к общению с прекрасным |  | Самостоятельное общение с прекрасным |  |
| Отношение к себе | Умение защитить себя |  | Умение оценивать свои достоинства |  | Самореализация и самоанализ |  |

**Протокол**

**о проведении промежуточной аттестации/ аттестации по итогам освоения программы**

**в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_учебном году**

  Объединение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дата проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ форма аттестации\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Фамилия имя обучающегося | Отметка согласно критериям аттестации по программе (балл/зачёт/уровень и т.д.) | **Перевод отметки в уровень**:  Низкий-1  Средний-2  Высокий-3 | Особые отметки/  предложения комиссии |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Итого Низкий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_% Средний \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_% Высокий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_% | | | | |

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_этап \_\_\_\_\_\_\_\_год (а) обучения по дополнительной образовательной программе «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»\_\_ \_\_обучающихся.

Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_учащихся

Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту/программе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(роспись)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ФИО, должность

Члены аттестационной комиссии:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ИТОГОВЫЙ МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**объединение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Группа/**  **обучающийся** | **уровень:**  *1 низкий, 2 средний, 3 высокий,* | | |
| Результаты обучения | Результаты развития | Достижения |
|  |  | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%  2\_\_\_\_\_\_\_\_%  3\_\_\_\_\_\_\_\_% | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%  2\_\_\_\_\_\_\_\_%  3\_\_\_\_\_\_\_\_% | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%  2\_\_\_\_\_\_\_\_%  3\_\_\_\_\_\_\_\_% |
| 15. |  | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%  2\_\_\_\_\_\_\_\_%  3\_\_\_\_\_\_\_\_% | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%  2\_\_\_\_\_\_\_\_%  3\_\_\_\_\_\_\_\_% | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%  2\_\_\_\_\_\_\_\_%  3\_\_\_\_\_\_\_\_% |
| Среднестатистический **показатель в группе** по каждому из трёх разделов:  (сумму «1» делим на количество учеников, затем сумму всех «2», затем «3» | | % каждого из уровней по разделу «Обучение»  1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%  2\_\_\_\_\_\_\_\_%  3\_\_\_\_\_\_\_\_% | % каждого из уровней по разделу «Развитие»  1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%  2\_\_\_\_\_\_\_\_%  3\_\_\_\_\_\_\_\_% | % каждого из уровней по разделу «Достижение»  1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%  2\_\_\_\_\_\_\_\_%  3\_\_\_\_\_\_\_\_% |
| *\*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению:Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3»*  **Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения** | | | | |
| Среднестатистический **показатель в объединении** по каждому из трёх разделов:  сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп | | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%  2\_\_\_\_\_\_\_\_%  3\_\_\_\_\_\_\_\_% | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%  2\_\_\_\_\_\_\_\_%  3\_\_\_\_\_\_\_\_% | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%  2\_\_\_\_\_\_\_\_%  3\_\_\_\_\_\_\_\_% |

**Приложение 1**

к плану реализации дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы

**«Календарный план реализации программы»**

Педагогог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Название программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Часы | Формы занятия | Формы контроля | Корректировка программы *(написать фактическую дату проведения указанной темы)* |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Приложение 2**

к плану реализации дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы лист \_\_\_\_из\_\_\_\_

**«План мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием»**

Педагогог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Название программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**План воспитательных мероприятий по реализации программы,**

**не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мероприятие | Статус:  Конкурсное  Воспитательное/  Каникулярное | Участники:  *коллектив/*  *группа/*  *индивидуальное участие* | Планируемые сроки:  *Месяц* | Дата проведения по факту |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Летние каникулы (***кроме периода отпуска педагога)* | | | |
| Мероприятие / форма | сроки | база | Организатор  /ответственный |

**8. Методические материалы**

***1-й и 2-й года обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название раздела, темы | Форма занятий | Методы организации занятий, технологии | Дидактические материалы | Техническое и материальное оснащение | Формы подведения итогов |
| Вводное занятие.  Общая техника безопасности при занятии спортом | беседа | словесный | книги | - | входной контроль |
| Специальная физическая подготовка | Рассказ-показ, практическое выполнение | репродуктивный, словесный,  практический | книги,  видео. | Татами, макивары, скакалки. | текущий контроль |
| Техника каратэ | Рассказ-показ, практическое выполнение | репродуктивный, словесный,  практический | книги,  видео. | Татами, макивары, скакалки. | текущий контроль |
| Комплексы - Ката | Рассказ-показ, практическое выполнение | репродуктивный, словесный,  практический | книги,  видео. | Татами, макивары, скакалки. | текущий контроль |
| Спарринговая техника | Рассказ-показ, практическое выполнение | репродуктивный, словесный,  практический | книги,  видео. | Татами, макивары, скакалки. | текущий контроль |
| Медицинский контроль | беседа | словесный | книги | Татами, макивары, скакалки. | текущий контроль |
| Легкая атлетика | Рассказ-показ, практическое выполнение | репродуктивный, словесный,  практический | книги,  видео. | Татами, макивары, скакалки. | текущий контроль |
| Текущий контроль успеваемости | практическое выполнение | словесный,  практический | - | Татами, макивары, скакалки. | входной контроль |
| Акробатические упражнения | Рассказ-показ, практическое выполнение | репродуктивный, словесный,  практический | книги,  видео. | Татами, макивары, скакалки. | текущий контроль |
| Промежуточная аттестация | беседа, практическое выполнение | словесный,  практический | - | Татами, макивары, скакалки. | переводная/ итоговая |

9. Условия реализации программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Кадровые ресурсы** | | | |
| ФИО педагога | стаж | категория | Привлеченные кадры, партнеры |
| Глухов С.Г. | 10 лет | Соответствует занимаемой должности | Нижегородская федерация Синкёкусинкай каратэ |
| **Материально-техническая база** | | | |
| № название кабинета, помещение | площадь | база | адрес |
| Зал | 38 кв.м | 1 кабинет | ДПК «Юность»  Ул.Чаадаева 30а |
| Мебель | зеркало | 6 шт. | |
| Технические средства |  |  | |
| Оборудование, раздаточный материал | Борцовский ковер «Ласточкин хвост» | 25 шт. | |
| Скамья для жима | 1 шт. | |
| Гриф (тяж.атл.) | 1 шт | |
| Блины для штанги | 8 шт. | |
| **Информационно-методические ресурсы** | | | |
| Медиатека | <https://vk.com/shinkyokushinkainnov>  <https://vk.com/shinkyokushinkainn>  <https://www.youtube.com/watch?v=ZiR3bLKyZ-4>  <https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6>  <https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY>  <https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU> | | |
| Интернет-ресурсы | <https://vk.com/shinkyokushinkainnov>  <https://vk.com/shinkyokushinkainn>  <https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6>  <https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY>  <https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU>  <https://karate.ru/federations/nizhegorodskaya-federaciya-sinkyokusinkaj-karate/#tab1> | | |
| Фонотека | <https://vk.com/shinkyokushinkainnov>  <https://vk.com/shinkyokushinkainn>  <https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6>  <https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY>  <https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU> | | |
| Дидактический материал | Правила соревнований по каратэ Синкёкусинкай | | |

**10. Список литературы**

Рекомендуемая педагогу:

1. Шамардина, Г. Н. Шамардин, В. Н. Основы физ. подготовки в восточных единоборствах/ Г. Н. Шамардина, В. Н. Шамардин, - Кривой Рог, 1991.
2. Вайцеховский, С. М. Книга тренера/ С. М. Вайцеховский, - Москва, ФиС, 1971.
3. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо/ Г. П. Пархомович, Пермь, «Урал-пресс», 1993.
4. Письменский, И. А. Коблев, Я. К. Многолетняя подготовка дзюдоистов/ И. А. Письменский, Я. К. Коблев. - Москва, ФиС, 1982.
5. Набатников, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ М. Я. Набатников, - Москва, ФиС, 1982.
6. Фарфель, В. С. Физиология спорта/ В. С. Фарфель, - Москва, ФиС, 1960.
7. Кресговников, А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений/ А. Н. Кресговников, - Москва, ФиС, 1981.
8. Танюшкин, А. И. Игнатов, О. В. Фомин, В. П. Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до А. И. Танюшкин, О. В. Игнатов, В. П. Фомин, выпуск 1-15. - Москва, Федерация Кекусинкай России, 1992.
9. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва – Просвещение, 1986.
10. Степанов, С. В. Кёкусин каратэ-до Учебное пособие. Издательство Уральского университета/ С. В. Степанов - Екатеринбург, 2004.
11. Холодов, Ж. К. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М. Academia, 2003.
12. Якимов А. «Основы тренерского мастерства». М., 2003. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. // Молодой ученый – 2015 -№15.
13. Васильева, М. А. Гербова, В. В. Комарова, Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду/ М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова -2006 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
14. Викулов, А. Д. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей/ А. Д. Викулов, И. М. Бутин -Ярославль; Гринго-1996 г.
15. Танюшкин А. И. Мокусо ямэ - Открыть глаза/ А. И. Танюшкин М., 2000
16. Танюшкин А. И, Фомин В. П. «Кёкусинкай. Духовная воинская традиция». М., 1999. 3. Масутацу Ояма. «Это каратэ». М., 2002.

**Рекомендуемая обучающимся:**

1. Образовательная программа дополнительного образования Киокусинкай. Москва, 2009
2. Программа для ДЮСШ Кекусинкай № 1
3. Годовой учебный план и график прохождения материала
4. Шамардина, Г. Н. Шамардин, В. Н. Основы физ. подготовки в восточных единоборствах/ Г. Н. Шамардина, В. Н. Шамардин, - Кривой Рог, 1991.
5. Вайцеховский, С. М. Книга тренера/ С. М. Вайцеховский, - Москва, ФиС, 1971.
6. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо/ Г. П. Пархомович, Пермь, «Урал-пресс», 1993.
7. Письменский, И. А. Коблев, Я. К. Многолетняя подготовка дзюдоистов/ И. А. Письменский, Я. К. Коблев. - Москва, ФиС, 1982.
8. Набатников, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ М. Я. Набатников, - Москва, ФиС, 1982.
9. Фарфель, В. С. Физиология спорта/ В. С. Фарфель, - Москва, ФиС, 1960.
10. Кресговников, А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений/ А. Н. Кресговников, - Москва, ФиС, 1981.
11. Танюшкин, А. И. Игнатов, О. В. Фомин, В. П. Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до А. И. Танюшкин, О. В. Игнатов, В. П. Фомин, выпуск 1-15. - Москва, Федерация Кекусинкай России, 1992.
12. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду, М., Мозаика-Синтез, 2006
13. Танюшкин А. И, Фомин В. П. «Кёкусинкай. Духовная воинская традиция». М., 1999. 3. Масутацу Ояма. «Это каратэ». М., 2002.
14. Масутацу Ояма. «Путь к истине». М., 2001.
15. Рояма Хацуо. «На пути к постижению мастерства». Книга 1. М., 2008.
16. Рояма Хацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 1. М., 2003.
17. Рояма Хацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 2. М., 2005.
18. Периодический журнал «Додзё».
19. «Кодекс Бусидо». М., 2004.
20. Маслов А. «Путь воина». М., 2004.
21. Танюшкин А. И. Мокусо ямэ - Открыть глаза/ А. И. Танюшкин М., 2000

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Календарный план учебных занятий по реализации программы**

Группа 2.1 спорт

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Часы | Формы занятия | Формы контроля | Корректировка  Программы |
| 02.09.2023 | Общая техника безопасности при занятии спортом  Техника каратэ | 2 | беседа | беседа |  |
| 05.09.2023 | Специальная физическая подготовка  Медицинский контроль | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 07.09.2023 | Специальная физическая подготовка  Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 09.09.2023 | Спарринговая техника  Легкая атлетика | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 12.09.2023 | Техника каратэ  Акробатические упражнения | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 14.09.2023 | Специальная физическая подготовка | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 16.09.2023 | Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 19.09.2023 | Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 21.09.2023 | Специальная физическая подготовка | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 23.09.2023 | Техника каратэ  Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 26.09.2023 | Специальная физическая подготовка  Акробатические упражнения | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 28.09.2023 | Спарринговая техника  Легкая атлетика | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 30.09.2023 | Специальная физическая подготовка  Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 03.10.2023 | Техника каратэ | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 05.10.2023 | Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 07.10.2023 | Специальная физическая подготовка  Текущий контроль успеваемости | 2 | Беседа, практическое занятие | входной контроль (беседа, рефлексия) |  |
| 10.10.2023 | Специальная физическая подготовка  Техника каратэ | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 12.10.2023 | Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 14.10.2023 | Специальная физическая подготовка  Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 17.10.2023 | Специальная физическая подготовка  Техника каратэ | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 19.10.2023 | Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 21.10.2023 | Специальная физическая подготовка  Акробатические упражнения | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 24.10.2023 | Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 26.10.2023 | Техника каратэ  Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 28.10.2023 | Комплексы - Ката  Легкая атлетика | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 07.11.2023 | Специальная физическая подготовка  Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 09.11.2023 | Техника каратэ  Акробатические упражнения | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 11.11.2023 | Специальная физическая подготовка | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 14.11.2023 | Специальная физическая подготовка  Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 16.11.2023 | Спарринговая техника  Легкая атлетика | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 18.11.2023 | Техника каратэ | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 21.11.2023 | Специальная физическая подготовка | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 23.11.2023 | Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 25.11.2023 | Комплексы - Ката  Текущий контроль успеваемости | 2 | Беседа, практическое занятие | входной контроль (беседа, рефлексия) |  |
| 28.11.2023 | Специальная физическая подготовка | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 30.11.2023 | Техника каратэ  Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 02.12.2023 | Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 05.12.2023 | Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 07.12.2023 | Специальная физическая подготовка  Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 09.12.2023 | Техника каратэ | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 12.12.2023 | Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 14.12.2023 | Специальная физическая подготовка | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 16.12.2023 | Специальная физическая подготовка  Техника каратэ | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 19.12.2023 | Комплексы - Ката  Промежуточная аттестация | 2 | Беседа, практическое занятие | входной контроль |  |
| 21.12.2023 | Специальная физическая подготовка  Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 23.12.2023 | Специальная физическая подготовка  Техника каратэ | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 26.12.2023 | Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 09.01.2024 | Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 11.01.2024 | Специальная физическая подготовка | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 13.01.2024 | Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 16.01.2024 | Техника каратэ  Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 18.01.2024 | Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 20.01.2024 | Специальная физическая подготовка  Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 23.01.2024 | Техника каратэ | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 25.01.2024 | Специальная физическая подготовка  Текущий контроль успеваемости | 2 | Беседа, практическое занятие | входной контроль (беседа, рефлексия) |  |
| 27.01.2024 | Специальная физическая подготовка  Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 30.01.2024 | Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 01.02.2024 | Техника каратэ | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 03.02.2024 | Специальная физическая подготовка | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 06.02.2024 | Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 08.02.2024 | Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 10.02.2024 | Специальная физическая подготовка | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 13.02.2024 | Техника каратэ  Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 15.02.2024 | Специальная физическая подготовка  Акробатические упражнения | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 17.02.2024 | Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 20.02.2024 | Специальная физическая подготовка  Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 22.02.2024 | Техника каратэ | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 24.02.2024 | Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 27.02.2024 | Специальная физическая подготовка | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 29.02.2024 | Специальная физическая подготовка  Техника каратэ | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 02.03.2024 | Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 05.03.2024 | Специальная физическая подготовка  Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 07.03.2024 | Специальная физическая подготовка  Техника каратэ | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 09.03.2024 | Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 12.03.2024 | Специальная физическая подготовка | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 14.03.2024 | Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 16.03.2024 | Техника каратэ  Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 19.03.2024 | Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 21.03.2024 | Специальная физическая подготовка  Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 23.03.2024 | Специальная физическая подготовка | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 26.03.2024 | Техника каратэ  Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 28.03.2024 | Специальная физическая подготовка | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 02.04.2024 | Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 04.04.2024 | Техника каратэ  Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 06.04.2024 | Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 09.04.2024 | Специальная физическая подготовка  Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 11.04.2024 | Техника каратэ  Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 13.04.2024 | Специальная физическая подготовка | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 16.04.2024 | Специальная физическая подготовка  Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 18.04.2024 | Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 20.04.2024 | Техника каратэ  Легкая атлетика | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 23.04.2024 | Специальная физическая подготовка  Текущий контроль успеваемости | 2 | Беседа, практическое занятие | входной контроль (беседа, рефлексия) |  |
| 25.04.2024 | Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 27.04.2024 | Комплексы - Ката  Промежуточная аттестация | 2 | Беседа, практическое занятие | входной контроль |  |
| 30.04.2024 | Специальная физическая подготовка | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 02.05.2024 | Техника каратэ  Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 04.05.2024 | Специальная физическая подготовка  Акробатические упражнения | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 07.05.2024 | Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 09.05.2024 | Специальная физическая подготовка  Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 11.05.2024 | Техника каратэ | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 14.05.2024 | Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 16.05.2024 | Специальная физическая подготовка | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 18.05.2024 | Специальная физическая подготовка  Техника каратэ | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 21.05.2024 | Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 23.05.2024 | Специальная физическая подготовка  Спарринговая техника | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 25.05.2024 | Специальная физическая подготовка  Техника каратэ | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 28.05.2024 | Комплексы - Ката | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |
| 30.05.2024 | Специальная физическая подготовка | 2 | практическое занятие | текущий контроль |  |

**План воспитательных мероприятий по реализации программы,**

**не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мероприятие | Статус:  Конкурсное  Воспитательное/  Каникулы | Участники:  коллектив/  группа/  индивидуальное участие | Планируемыесроки:  Месяц |
| Закрытый турнир НФСК по  Синкёкусинкай | воспитательное | коллектив | октябрь |
| Чемпионат и Первенство НФСК  Г. Н. Новгород | конкурсное | коллектив | ноябрь |
| Учебно-тренировочные сборы | воспитательное | коллектив | ноябрь |
| Чемпионат России по Синкёкусинкай г. Санкт- Петербург | конкурсное | коллектив | декабрь |
| День «Самурая» | воспитатльное | коллектив | январь |
| Учебно-тренировочные сборы | воспитательное | коллектив | апрель |
| УТС и Аттестация | конкурсное | коллектив | май |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Летние каникулы (***кроме периода отпуска педагога)* | | | |
| **форма** | **сроки** | **база** | **Организатор/ответственный** |
| Индивидуальные занятия, консультации | июнь | ЦДТ | педагог |
| Работа летнего оздоровительного лагеря | июль | ЦДТ | ЦДТ, структурное подразделение |
| Реализация проекта  «Дворовая практика» | июль | По месту жительства | Отдел культуры, спорта и молодёжной политики |
| Выездные лагеря/пленэры, профильные смены | Июль-август | ДОЛ «Красный плёс» | Педагог, родители |