Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом Детского творчества «У Белого озера» города Томска

Утверждена
педагогическим советом
структурного подразделения
Протокол № 1 от 05.02.25
Рекомендована к реализации НМС
МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»
Протокол №4 от 17.03.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ДДТ
«У Белого озера» г. Томска
Т.Н. Пазинич
№83 от 17.03.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D225F89712E24D4DEE27872B9CECC321
Владелец: Пазинич Татьяна Николаевна
Действителен: с 13.05.2024 до 06.08.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Каратэ. Спортивное совершенствование»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы 5 лет
Программа рассчитана на детей 14-18 лет

Авторы программы:
Бельц Виктор Эрнестович
педагог дополнительного образования,
Сумина Ольга Вячеславовна
педагог дополнительного образования,
Канбекова Марина Фаритовна
педагог дополнительного образования
Малофеев Вячеслав Вячеславович
педагог дополнительного образования,

Томск – 2024

Информационная карта образовательной программы

I. Наименование программы	© Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Каратэ. Спортивное совершенствование»	
II. Направленность	Физкультурно - спортивная	
III. Сведения об авторах (составителях)		
1. ФИО	Бельц Виктор Эрнестович	Сумина Ольга Вячеславовна
2. Место работы	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»
3. Должность	педагог дополнительного образования	педагог дополнительного образования
4. Квалификационная категория		
5. Авторский вклад в разработку программы (в % / долях или с указанием конкретных разделов программы	30%	30%
1. ФИО	Канбекова Марина Фаритовна	Малофеев Вячеслав Вячеславович
2. Место работы	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»
3. Должность	педагог дополнительного образования	педагог дополнительного образования
4. Квалификационная категория	1 категория	
5. Авторский вклад в разработку программы (в % / долях или с указанием конкретных разделов программы	30%	10%
IV. Сведения о педагогах и иных специалистах, реализующих программу		
1.ФИО	Бельц Виктор Эрнестович	
2.Образование	высшее	
3.Место работы	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»	
4.Должность	Педагог дополнительного образования	
5.Квалификационная категория		
1.ФИО	Сумина Ольга Вячеславовна	
2.Образование	высшее	
3.Место работы	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»	
4.Должность	Педагог дополнительного образования	
5.Квалификационная категория		
1.ФИО	Малофеев Вячеслав Вячеславович	
2.Образование	высшее	
3.Место работы	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»	

4.Должность	Педагог дополнительного образования
5.Квалификационная категория	
V. Сведения о программе	
1.Нормативная база	• Послание Президента РФ Федеральному собранию-2024; • Указ Президента РФ № 309 от 7 мая 2024 г. “О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года” • Постановление администрации Города Томска от 29.03.2024 № 248 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска от 26.09.2023 № 813 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования» на 2024-2030 годы» • Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ); • Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся" • Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16) • Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3); • Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; • «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования»; • Концепция развития ДОД до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; • Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); • Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28; • Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; • Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях» N ИР-352/09 от 30.05.2013 г.; • «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации N 996-р от 29.05. 2015 г.); • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);

	• Устав МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» (утв. Педагогическим советом 27.05.2022, Пр. № 3); • Целевая комплексная Программа развития МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2025 - 2029 г.г (Пр. № 191 от 28.08.2024) • Программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2024-2025 уч. г. (Пр. № 190 от 28.08.2024) • Положение о дополнительной общеразвивающей разноуровневой программе МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 3 от 27.05.2022) • Положение об аттестации учащихся детских объединений МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 161 от 23.09.2021) • Положение о внутренней системе оценки качества образования (ВСОКО) МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 138 от 01.09.2021) • Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 2 от 08.04.2021); • Положение об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и с использованием дистанционных технологий (Пр. № 138 от 01.09.2021); • Положение о реализации национальных проектов в МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр.№ 169 от 20.06.2022 г.) • Дорожная карта (план мероприятий) ДДТ по достижению показателей муниципального проекта «Успех каждого ребёнка» (Пр. № 190 от 28.08.2024)
2. Объем и срок освоения программы	5 лет (45 месяцев), 2160 часов
3. Форма обучения	Очная
4. Возраст обучающихся	14-18 лет
5. Особые категории обучающихся	
6. Тип программы	Авторская
7.Статус программы	Лауреат регионального этапа Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей, 2008
8. Характеристика программы	
по месту в образовательной модели	Для разновозрастного детского объединения / для индивидуального обучения
9. Цель программы	Совершенствование базовых способностей ребёнка и его творческих возможностей средствами каратэ.
10. Учебные курсы/ дисциплины/разделы (в соответствии с учебным планом)	1. Техника выполнения физических упражнений 2. Развитие общих физических качеств 3. Развитие специальных физических качеств 4. Техника каратэ 5. Тактика ведения боя 6. Рейги – этикет каратэ 7. Навыки анализа и самоанализа 8. Правила проведения соревнований 9. Судейская практика 10. Инструкторская практика
11. Ведущие формы и методы	*Методы спортивной подготовки:*

образовательной деятельности	повторный; игровой; соревновательный; темповой, переменный; контрольный; круговой; интегральный. *Методы обучения:* словесный, наглядный, практический, эвристический. *Ведущие формы организации занятий:* учебно-тренировочное занятие, тренинг, бинарное занятие.
12. Формы мониторинга результативности	Входная диагностика: собеседование, сдача контрольных нормативов Аттестация по итогам полугодия: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Аттестация по итогам года: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Текущий мониторинг: социометрия, анкетирование, медицинская диагностика, наблюдение.
13. Результативность реализации программы	**Количество выпусков:** **Сохранность контингента** 2021-2022 уч.г.: 100% 2022-2023 уч.г.: 100% 2023-2024 уч.г.: 100% Положительная динамика формирования ЗУН, развития личностных качеств учащихся. **Достижения учащихся:** **2021-2022 уч.г.** - Первенство и Чемпионаты Города Томска (24 – I место, 19 – II место, 20 – III место); Первенство и Чемпионаты Томской области (28– I место, 10 – II место, 12 – III место); Всероссийские соревнования (2 – I место, 3 – 2 места, 5 – 3 мест); Первенства и Чемпионаты России (1 – 2 место, 1 – III место), Межрегиональные соревнования (5-1 мест, 8 – 2 мест, 3-3 мест), Международные соревнования (1-1 место) **Достижения обучающихся:** **2022 – 2023 учебный год** –Всероссийские соревнования (4 - I место 2 - II место, 7 - III место. Первенство и Чемпионаты России (1 - I место). **2023 -2024 учебный год** Международные соревнования (1 – III место). Всероссийские соревнования (5 – I мест, 1 – II место, 2 – III место). Межрегиональные соревнования (1 – II место). Региональные соревнования (6 – I мест, 5 – II мест, 4 – III мест). (*Приложение 10*)
14. Цифровые следы реализации программы	https://vk.com/school_karate_orion; группа vk «Школа каратэ «Орион» https://tomsk.zoon.ru/trainings/shkola_karate_orion/social/ группы в WhatsApp — размещены обучающие ролики, задания и иные материалы
15. Дата утверждения и последней корректировки	16.01.2001 28.08.2024
15. Рецензенты	Ревякин Ю.Т., профессор, почётный работник высшей школы, почётный работник физической культуры РСФСР, кандидат педагогических наук. Борисанова Н.В., зам. директора по научно-методической работе

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	**7**
1.1. Пояснительная записка	7
1.2. Цель и задачи программы	10
1.3. Содержание программы	11
1.3.1. Учебный план программы	11
1.3.2. Краткое описание модулей и разделов	12
1.3.3. Предполагаемые результаты освоения образовательной программы по уровням	14
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	**20**
2.1. Примерный годовой календарный учебный график	20
2.2. Условия реализации программы	21
2.3. Мониторинг результативности образовательной деятельности	21
2.3.1. Формы аттестации	22
2.3.2. Оценочные материалы	24
2.4. Методические материалы	24
Список использованной литературы	**26**
Приложения	
Приложение 1. Психофизиологические особенности детей.	29
Приложение 2. Мониторинговые материалы.	31
Приложение. 3. Карта результативности реализации образовательных программ	33
Приложение 3.1. Критерии оценивания уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения учащегося	34
Приложение 4. Условия продвижения обучающихся спортивной школы «Орион» по образовательным ступеням	36
Приложение 5. Программа аттестации по итогам года	37
Приложение 6. Рабочая программа воспитательной работы	40
Приложение 7. Этикет каратэ	41
Приложение 7.1. Этикет и правила Доджо	42
Приложение 8. Формы работы с родителями	44
Приложение 9. Календарный план воспитательной работы	45
Приложение 10. Результативность реализации программы	49

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа — завершающая ступень среди реализуемых программ: ***«Каратэ. Подготовительная ступень», «Каратэ. Спортивное совершенствование»,*** является составной частью (образовательным модулем) комплексной общеразвивающей разноуровневой образовательной программы физкультурно-спортивной направленности Школы каратэ «Орион».

Программа ориентирована на решение задач государственной политики в сфере образования, культуры и социального развития, опирается на актуальную нормативно-правовую базу РФ, региона и образовательного учреждения.

Комплекс образовательных программ Школы карате «Орион» разработан авторским коллективом педагогов (Бельц В.Э., Сумина О.В., Канбекова М.Ф. – 30%, Малофеев В.В. – 10%) для решения задач спортивной подготовки воспитания и личностного становления детей и подростков 5-18 лет средствами карате.

Разработка программы проводилась с учётом истории развития каратэ, анализа диагностического исследования и результатов анкетирования участников образовательного процесса с целью изучения актуальности занятий каратэ.

Краткая характеристика программ (образовательных модулей) представлена в Таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Программа	Возраст обучающихся	Срок реализации	Объём учебных часов	
				В год	За весь период реализации
1.	«Каратэ. Подготовительная группа»	5-7 лет	3 года	216	27 месяцев 648 ч
2.	«Каратэ. Самопознание»	8-13 лет	6 лет	288	54 месяца 1728 ч
3.	«Каратэ. Спортивное совершенствование»	14-18 лет	5 лет	432	45 месяцев 2160 ч

Отличительные особенности программы. Существующие программы по каратэ направлены на развитие физических и технических способностей занимающихся.

Программа «Каратэ. Спортивное совершенствование» состоит из четырех модулей:

- «Каратэ»
- «В здоровом теле-здоровый дух»
- «Наставник»
- Дистанционный модуль

Программа разработана на основе изучения образовательного запроса детей и родителей.

Новизна программы:

- апробирована структура образовательного пространства Школы на базе ДДТ, включающая в себя: ступени и уровни освоения программы, формы, социализирующие принципы, психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности, условия и содержание взаимодействия структурных подразделений ДДТ, на базе которых осуществляется образовательная деятельность Школы;

- эффективности влияния на процесс социализации и воспитания личности и выражается в изменении самооценки статусной позиции подростка, в позитивной динамике его ценностных ориентаций, в повышении параметров физического и развития;
- разноуровневая образовательная программа направлена на детей с разным уровнем подготовки и освоения образовательной программы.

Актуальность определена тем, что программа отвечает современным трендам в образовании. Учитывая задачу нацпроекта «Успех каждого ребёнка», направленной на выявление, поддержку и развитие способностей и талантов у детей и молодежи, направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся, педагоги Школы задумываются над персонализацией обучения. Понимая, что образование и воспитание неразрывны, в программе большое внимание уделяются воспитательному компоненту, этикету каратэ, этикету и правилам Доджо, организации и проведению коллективных дел объединения.

Теоретическая значимость программы состоит в расширении и дополнении теоретических представлений о подходах к повышению эффективности обучения подростков в учреждениях дополнительного образования.

Практическая значимость программы заключается в разработке и реализации структуры образовательного пространства Школы на базе учреждения дополнительного образования, позволяющей оптимально решать задачи социализации, воспитания и дополнительного образования детей.

Учебно-тренировочные группы формируется из мальчиков и девочек, перешедших из групп начальной подготовки, освоивших программу основной ступени, и детей, пришедших из других секций и по уровню подготовки соответствующих уровню группы. Состав групп определяется по результатам переводного тестирования, аттестации по итогам учебного года и входного тестирования для вновь пришедших (см. Приложение 4). Программа учитывает возрастные особенности и уровень подготовки воспитанников, и является продолжением курса обучения и предполагает рост ребёнка как спортсмена, судьи, наставника, тренера по виду спорта каратэ, волонтера, общественного деятеля.

Характеристика группы представлена в таблице 2.

Таблица 2.

Программа	**Тип группы**	**Возрастные группы**	**Уровень подготовки**	**Спортивный уровень занимающихся**	**Минимальное число занимающихся в группе, человек**	**Максимальный объем работы, час. в неделю**
«Каратэ. Спортивное совершенствование»	Учебно-тренировочная	14-18 лет	Продолжающие	Без разрядов, 50% имеют разряды	10	12

Программа является разноуровневой, задания для детей дифференцируются в зависимости от их психологических и физических способностей и возможностей (см. Приложение 1, 2).

Признаки разноуровневости программы:

- предусмотрены и методически описаны разные уровни сложности учебного материала»;
- программа содержит описание процедур, с помощью которых определяется адекватный возможностям и потребностям учащегося уровень освоения образовательной программы (входная диагностика, изучение образовательного запроса, публичная аттестация, контрольные точки, зачётные выступления);

- организован и обеспечен доступ новых участников программы к освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованных педагогических процедур;
- программа предусматривает методику определения уровня личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы;
- программа содержит фонд оценочных средств, дифференцированных по принципу уровневой сложности.

Построение программы проводилось согласно следующим принципам:

Принцип актуальности, который подразумевает определение целей и построение содержания программы с учетом социального заказа на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения средствами физической культуры.

Принцип системности и комплексности, который предполагает взаимосвязь и взаимодополнение элементов содержания программы, обеспечивающие целостность гармоничного развития и воспитания подростков (физического, психического, духовного, социального компонентов), а также освоение учащимся системы средств и методов его сохранения и развития.

Принцип научности и доступности, который предполагает усвоение ребенком определенного объема знаний и умений, основанных на многовековом опыте человечества, соответствующего уровню образовательных возможностей учащихся.

Принцип интегративности, который предполагает учет многокомпонентности процессов воспитания и развития, а также интегративности наук и учебных предметов в воспитании и развитии. То есть, гармоничное развитие и воспитание подростков осуществляется с позиции системного подхода и комплексности средств и методов обучения, воспитания, развития.

Принцип соответствия, который предполагает оптимальное сочетание элементов социальной инфраструктуры (материально-технические, социально-организованные, культурно-бытовые факторы жизнедеятельности учащихся) и педагогической системы дополнительного образования.

Принцип региональности. Содержание программного материала учитывает региональные природно-климатические, социальные, этнические, демографические особенности региона.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья обучающихся в процессе реализации образовательной программы.

Принцип триединого представления о здоровье (единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья).

Принцип "Не навреди!" – все применяемые методы, приёмы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью обучающегося и педагога.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с *принципом системного чередования нагрузок и отдыха.*

Принцип разноуровневости организации содержания учебного материала и дифференцированного подхода в условиях группового обучения.

***Особенности организации учебной деятельности*:**

Форма обучения — очная

Режим занятий: 4 раза в неделю по 3 часа [5]

Количество детей в группе – 10-12 чел.

Общее количество часов в год – 432 ч. Общее количество часов реализации программы — 2160 ч.

1.2.Цель и задачи программы

Цель и задачи программы сформулированы тренерско-преподавательским коллективом Школы для программы в целом и имеют свою конкретизацию на каждой из ступеней.

Цель программы: Совершенствование базовых способностей ребёнка и его творческих возможностей средствами каратэ.

Задачи:

Учебные:

- Совершенствовать технику каратэ,
- Приобретение опыта участия в соревнованиях, показательных выступлениях, освоение правил и тактики соревнований,
- Совершенствовать общие и специальные физические качества, - координационные (*точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве)* и кондиционные *(скоростных, скоростно-силовых и выносливость.*

Воспитательные:

- Сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни; приобретение знаний и навыков самоорганизации (осознанное выполнение режима дня, личной гигиены, отказ от пагубных привычек, усвоение основ физической культуры),
- Сформировать устойчивую мотивацию к занятиям каратэ,
- Создать условия для самоопределения личности (*оказать помощь в выработке своей жизненной позиции, в определении отношений к себе, к окружающему миру*).

Развивающие:

- Развивать морально-волевые качества, личностные коммуникативные качества (*партнерство, соревновательность, взаимное уважение, дисциплинированность, инициативность, ответственность, отзывчивость*),
- Укреплять здоровье, гармонизацию физического развития и психологической сферы (*улучшение осанки, профилактика плоскостопия, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, в том числе, социальным*),
- Сформировать чувство гражданственности и патриотизма, уважение к культуре и традициям других народов
- Формировать опыт взаимодействия со сверстниками, младшими и старшими детьми.

1.3.Содержание программы «Каратэ. Спортивное совершенствование»

Количество часов **УЧЕБНОГО ПЛАНА** по годам обучения одинаково. Но происходит усложнение заданий от года к году с учётом возрастных способностей и возможностей обучающихся.

1.3.1. Учебный план программы «Каратэ. Спортивное совершенствование»

Таблица 3

№ п/п	Тема раздел	Ступень спортивное совершенствование			
		14-18 лет			
		всего	теория	практика	Формы аттестации/контроля
1.	**Модуль «Каратэ»**				
1.1	Техника выполнения физических упражнений	32	4	28	Тестирование соревнование
1.2	Развитие общих физических качеств	42	4	38	Тестирование соревнование
1.3	Развитие специальных физических качеств	40	4	36	Тестирование соревнования
1.4	*Техника каратэ:*				
	Кихон – базовая техника	24	4	20	Опрос, Тестирование
	Кихон-кумитэ – базовая техника с партнером	44	6	38	Соревнование
	Ката – формальные упражнения	36	6	30	Соревнования
	Атакующие комбинации	30	4	26	Тестирование соревнования
	Защитные действия	30	4	26	Тестирование, соревнования
	Кумитэ – спарринг	48	10	38	Соревнования
1.5	Тактика ведения боя	10	8	2	Тестирование соревнования
1.6	Акробатика	4	2	2	Наблюдение
1.7	Техника безопасности при занятиях каратэ; в зале; на стадионе; в бассейне.	2	2	0	Опрос
2.	**Модуль «В здоровом теле – здоровый дух»**				
2.1	Восстановительные мероприятия	10	6	4	Наблюдение
2.2.	«Рейги» - этикет каратэ, развивающие беседы коммуникативные тренинги	18	12	6	Опрос
3.	**Модуль «наставник»**				
3.1	Навыки анализа и самоанализа	10	5	5	Тестирование
3.2	Оказание первой медицинской помощи	4	2	2	Опрос
3.3	Правила проведения соревнований	12	8	4	Опрос
3.4	Судейская практика	20	2	18	Практические занятия
4.	***Дистанционный модуль***				
4.1.	Развитие специальных физических качеств	4	1	3	наблюдение
4.2.	Техника каратэ: защитные действия	3	1	2	наблюдение
4.3.	Техника каратэ: Атакующие комбинации	3	1	2	наблюдение
4.4.	Навыки анализа и самоанализа	2		2	опрос
4.5.	Тактика ведения боя	4	2	2	тестирование, опрос
	Общее количество часов	**432**	**98**	**334**	

1.3.2. Краткое описание разделов и тем

Раздел «Каратэ»:

1.Техника выполнения физических упражнений

Изучение и выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на развитие всех физических качеств в различном сочетании.

2.Развитие общих физических качеств (ОФП).

Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, силовых качеств с использованием одновременного, повторного, поточного, игрового, контрольного и соревновательного методов.

3.Развитие специальных физических качеств (СФП)

Развитие скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств с использованием одновременного, кругового, игрового, интегрального, контрольного и соревновательного методов.

4. Техника каратэ

Кихон на 5-1 кю (Приложение 5), кихон-кумитэ на 5-1 кю, ката на 5-1 кю. Сложнокоординированная техника каратэ атакующего и защитного характера, применение тактических заданий на практике. Прикладная техника каратэ (не используемая на соревнованиях).

5. Тактика ведения боя

Изучение данного раздела начинается с основной ступени, когда сформированность физических, технических и волевых качеств у учащихся позволяют применять изученные тактические схемы ведения боя и использования технических элементов на практике.

Изучение и практическое применение тактических методов ведения боя, изучение тактики ведения боя ведущих российских и зарубежных спортсменов в различных единоборствах. Помимо традиционных учебно-тренировочных занятий используются формы бинарного, интегрированного занятия с участием педагога компьютерного класса, хореографа, психолога, просмотр и обсуждение видеоматериалов. Нетрадиционные по своей форме занятия, направленные на развитие творческих способностей, позволяют изучить ритм и темп боя, способы взаимодействия с противником, помогают найти нестандартный выход в сложившийся ситуации.

6. Акробатика. Помогает чувствовать свое тело, координироваться в пространстве, дарит необходимую гибкость и подвижность. Занятия акробатикой в сочетании с занятиями каратэ позволяют в полном объеме развить ловкость, скорость, координацию, все то, что пригодится во взрослой жизни.

7. Техника безопасности.

Правила проведения и техника безопасности на занятиях каратэ: в зале, на стадионе, в бассейне. Правила дорожного движения.

Раздел «В здоровом теле – здоровый дух»:

1. **Восстановительные мероприятия**

Действия, направленные на восстановление затраченных ресурсов, увеличение адаптивных возможностей организма, способствуют мобилизации при наступлении утомления во время тренировочных занятий.

Методы аутогенной тренировки, физиотерапии, гидротерапии, бальнеотерапии. Самостоятельное планирование и организация досуга в тренировочной группе. Помощь младшим в организации досуговых мероприятий. Совместная с педагогами подготовка и проведение летней лагерной смены.

2. **Рейги. Развивающие беседы. Коммуникативные тренинги**

Данный раздел предполагает изучение основ спортивной этики, этикета каратэ, практические занятия, тренинги на сплочение и взаимодействие, коллективное обсуждение и проигрывание ситуаций, беседы о физической культуре, спорте, известных спортсменах, культуре, нравственных ценностях, жизненных ситуациях и проблемах, актуальных для детей и подростков (Приложение 6).

Применение Рейги в повседневной жизни (уважение как основа общения), умение объяснить кодекс бусидо младшим товарищам. Поведение как пример использования Рейги для младших (доброта, справедливость, вежливость, уважение, внешний вид). Обсуждение прочитанных книг, фильмов, случаев из повседневной жизни.

Стиль и тон общения. Культура речи и культура высказывания. Коммуникативные тренинги, беседы с выдающимися людьми направленные на патриотическое воспитание. Участие в подготовке и проведение знаменательных событий истории (День победы, день защитника Отечества, международный женский день).

Упражнения на формирования умения регулировать эмоции в повседневной жизни, в тренировочных (специально организованных) и соревновательных ситуациях. Организация и проведение коммуникативных тренингов, встреч с выдающимися и интересными людьми, с младшими учащимся.

Раздел «Наставник»:

1. Анализ и самоанализ

Основы и критерии анализа и самоанализа процесса и результатов выполнения упражнений, тренировки, учебно-тренировочного занятия, боя, соревнований.

Предполагает анализ выполнения отдельных упражнений, технических элементов и тренировочных занятий в целом, нравственных поступков и конкретных жизненных ситуаций. Самоанализ выступлений на соревнованиях, подготовки к соревнованиям, подготовки и проведения занятий и праздников для младших учащихся.

2. Первая медицинская помощь

Занятия по данному разделу проводит врач с участием тренера. В ходе занятий сообщаются необходимые теоретические сведения, основной акцент делается на практических навыках, необходимых для оказания первой доврачебной помощи и профилактики вредных привычек.

Солнечный и тепловой удар, болевой шок, интоксикация, искусственное дыхание, массаж сердца. Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании.

3. Судейская практика.

Изучение правил соревнований, судейский практикум на тренировках и соревнованиях. Изучение правил соревнований с целью более эффективного выступления на соревнованиях различного уровня, более качественного анализа и самоанализа соревновательной деятельности.

4. Дистанционный модуль

Изучение теоретических материалов, решение тактических задач, анализ и самоанализ выступления на соревнованиях. Составление индивидуального тренировочного плана в зависимости от потребностей спортсмена в совершенствовании технических элементов, развитии физических качеств с учетом временных и материально технических возможностей обучающихся.

Взаимодействие осуществляется через мессенджер Сферум.

1.3.3. Предполагаемые результаты освоения программы по годам обучения:

1 г.о. – Знание правил соревнований по каратэ, навыки организации самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием, навыками анализа тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях, коммуникативные навыки, уровень развития физических качеств соответственно возрасту.

2 г.о. – Умение выполнять кихон (базовая техника), ката (формальные упражнения)- соответственно уровню подготовки, умение выполнять атакующие и защитные действия, знание правил соревнований по каратэ. умение выполнять кихон (базовая техника), ката (формальные упражнения)- соответственно уровню подготовки, умение выполнять атакующие и защитные действия, развитые эмоционально-волевые качества (трудолюбия, настойчивости, терпеливости, самообладания, решительности, мужества и смелости, уверенности в своих силах), **у**своение этических норм и правил, применение их в

тренировочном процессе и в бытовых ситуациях, устойчивая потребность в спортивном и личностном самосовершенствовании, чувство уверенности и закрепощенности.

3 г.о. - Овладение навыками анализа тренировочных занятий, наличие навыков организации самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием; гигиены самостоятельных занятий физическими упражнениями; гигиены труда и отдыха, организации режима сна и питания.

4 г.о. – Знание основ теории и методики преподавания физической культуры и каратэ. Навыки организации самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием, навыками анализа и самоанализа тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях, уровень развития физических качеств соответственно возрасту и стажу занятий, умение выполнять кихон (базовая техника), ката (формальные упражнения) соответственно уровню подготовки, знание бункай ката (теоретическое обоснование).

5 г.о. - Умение применять знания на практике (занятия с младшими), навыки организации самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием, навыки анализа и самоанализа тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях, коммуникативные навыки, уровень развития физических качеств соответственно возрасту и стажу занятий, умение выполнять кихон (базовая техника), ката (формальные упражнения)- соответственно уровню подготовки, знание и выполнение бункай ката (теоретическое обоснование), развитые эмоционально-волевые качества (трудолюбие, настойчивость, терпеливость, самообладание, решительность, мужество и смелость, уверенность в своих силах), усвоение этических норм и правил, применение их в тренировочном процессе и в бытовых ситуациях, умение применять адекватный стиль и тон общения; устанавливать межличностные и деловые контакты в конкретных ситуациях, выбирать адекватные способы сотрудничества.

Предполагаемые результаты по **уровням освоения** программы представлена в **Матрице.**

Матрица разноуровневой программы

УРОВНИ	КРИТЕРИИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ	РЕЗУЛЬТАТЫ
СТАРТОВЫЙ	**ЗУН** Развитие общих и специальных физических качеств, соответственно данному возрасту; Освоение сложной техники каратэ. Знать правила соревнований по каратэ, приобретение опыта участия в судейских семинарах; Знать основы теории и методики преподавания физической культуры и каратэ. Уметь применять знания на практике (занятия с младшими); Знать правила соревнований по каратэ. Навыки организации самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием. Навыками анализа и самоанализа тренировочных занятий. Коммуникативные навыки. Уровень развития физических качеств соответственно возрасту и стажу занятий. Уметь выполнять кихон (базовая техника), ката (формальные упражнения). Знать бункай ката (теоретическое обоснование). Умение выполнять атакующие и защитные действия.	Сдача контрольных нормативов 2 раза в год. Аттестация 1 раз в год. Участие в соревнованиях различного уровня. Подготовка плана конспекта к тренировочным и открытым занятиям, подготовка планов мероприятий. Медицинское, психолого-педагогическое тестирование.	Наглядно-практический, словесный, открытие занятия, тренировочное занятие, массовые мероприятия, спортивные соревнования	Развиты общие и специальные физические качества, соответственно данному возрасту; Освоена сложная техника каратэ. Знание правил соревнований по каратэ, приобретен опыт участия в судейских семинарах; Знание основ теории и методики преподавания физической культуры и каратэ. Умение применять эти знания на практике (занятия с младшими); Знание правил соревнований по каратэ. Навыки организации самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием. Навыками анализа и самоанализа тренировочных занятий. Коммуникативные навыки. Уровень развития физических качеств соответственно возрасту. Уметь выполнять кихон (базовая техника), ката (формальные упражнения) - соответственно уровню подготовки. Умение выполнять атакующие и защитные действия.
	Овладение навыками анализа тренировочных занятий Приобретение навыков организации самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием; гигиены			Овладение навыками анализа тренировочных занятий Наличие навыков организации самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием; гигиены

	самостоятельных занятий физическими упражнениями; гигиены труда и отдыха, организации режима сна и питания. **Личностные:** Развитие эмоционально-волевых качеств (трудолюбия, настойчивости, терпеливости, самообладания, решительности, мужества и смелости, уверенности в своих силах); Чувство уверенности и закрепощенности.			самостоятельных занятий физическими упражнениями; гигиены труда и отдыха, организации режима сна и питания. **Личностные:** Развитые эмоционально-волевые качества (трудолюбия, настойчивости, терпеливости, самообладания, решительности, мужества и смелости, уверенности в своих силах); Усвоение этических норм и правил, применение их в тренировочном процессе и в бытовых ситуациях. Устойчивая потребность в спортивном и личностном самосовершенствовании; Чувство уверенности и закрепощенности.
БАЗОВЫЙ	**ЗУН** Развить общие и специальные физические качества, соответственно данному возрасту; Освоить сложную технику каратэ (сложно координированная техника одиночных ударов и комбинаций); Знать правил соревнований по каратэ, приобретение опыта участия в судейских семинарах; Знать основы теории и методики преподавания физической культуры и каратэ. Умение применять эти знания на практике (занятия с младшими); Успешно выступать на соревнованиях (регионального уровня); Знать правила соревнований по каратэ. Знать основы теории и методики преподавания физической культуры и каратэ.	Сдача контрольных нормативов 2 раза в год. Аттестация 1 раз в год. Участие в соревнованиях различного уровня. Подготовка плана конспекта к тренировочным и открытым занятиям, подготовка планов мероприятий. Медицинское, психолого-	Наглядно-практический, словесный, открытие занятия, тренировочное занятие, массовые мероприятия, спортивные соревнования	Развитие общих и специальных физических качеств, соответственно данному возрасту; Освоение сложной техники каратэ (сложно координированная техника одиночных ударов и комбинаций); Знание правил соревнований по каратэ, приобретение опыта участия в судейских семинарах; Знание основ теории и методики преподавания физической культуры и каратэ. Умение применять эти знания на практике (занятия с младшими); Успешные выступления на соревнованиях (регионального уровня); Знание правил соревнований по каратэ. Знание основ теории и методики преподавания физической культуры и каратэ.

	Приобрести навыки организации самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием. приобрести навыки анализа и самоанализа тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях. Коммуникативные навыки. Уровень развития физических качеств соответственно возрасту и стажу занятий. Уметь выполнять кихон (базовая техника), ката (формальные упражнения). Знать бункай ката (теоретическое обоснование). Умение выполнять атакующие и защитные действия.	педагогическое тестирование.		Приобретенные навыки организации самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием, приобретены навыки анализа и самоанализа тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях. Коммуникативные навыки. Уровень развития физических качеств соответственно возрасту и стажу занятий. Умение выполнять кихон (базовая техника), ката (формальные упражнения). Знание бункай ката (теоретическое обоснование). Умение выполнять атакующие и защитные действия.
	Овладеть навыками анализа и самоанализа тренировочных занятий, выступлений на соревнованиях. Приобрести навык организации самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием; гигиены самостоятельных занятий физическими упражнениями; гигиены труда и отдыха, организации режима сна и питания. **Личностные:** Развить эмоционально-волевых качеств (трудолюбия, настойчивости, терпеливости, самообладания, решительности, мужества и смелости, уверенности в своих силах); Уметь применять адекватный стиль и тон общения; устанавливать межличностные и деловые контакты в конкретных ситуациях, выбирать адекватные способы сотрудничества;			Овладение навыками анализа и самоанализа тренировочных занятий, выступлений на соревнованиях, своего поведения в сложных ситуациях; Наличие навыков организации самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием; гигиены самостоятельных занятий физическими упражнениями; гигиены труда и отдыха, организации режима сна и питания. **Личностные:** Развитие эмоционально-волевых качеств (трудолюбия, настойчивости, терпеливости, самообладания, решительности, мужества и смелости, уверенности в своих силах); Умение применять адекватный стиль и тон общения; устанавливать межличностные и деловые контакты в конкретных ситуациях,

				выбирать адекватные способы сотрудничества.
ПРОДВИНУТЫЙ	**ЗУН** Знать основы теории и методики преподавания физической культуры и каратэ. Уметь применять эти знания на практике (занятия с младшими); Знать правила соревнований по каратэ. Приобрести навыки организации самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием. Коммуникативные навыки. Сформировать физических качеств соответственно возрасту и стажу занятий. Уметь выполнять кихон (базовая техника), ката (формальные упражнения) - соответственно уровню подготовки. Знание бункай ката (теоретическое обоснование). Умение выполнять атакующие и защитные действия.	Сдача контрольных нормативов 2 раза в год. Аттестация 1 раз в год. Участие в соревнованиях различного уровня. Подготовка плана конспекта к тренировочным и открытым занятиям, подготовка планов мероприятий. Медицинское, психолого-педагогическое тестирование. Успешные выступления на соревнованиях (регионального, всероссийского уровней, международных турнирах);	Наглядно-практический, словесный, открытие занятия, тренировочное занятие, массовые мероприятия, спортивные соревнования	Знание основ теории и методики преподавания физической культуры и каратэ. Умение применять эти знания на практике (занятия с младшими); Знание правил соревнований по каратэ, приобретение опыта участия в судейских семинарах; Знание основ теории и методики преподавания физической культуры и каратэ. Сформированы навыки организации самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием. Знание и выполнение бункай ката (теоретическое обоснование). Умение выполнять атакующие и защитные действия Коммуникативные навыки.
	Формирование рефлексивной позиции, развитие навыков рефлексии. Обучение навыкам анализа и самоанализа тренировочных занятий, выступлений на соревнованиях, своего поведения в сложных ситуациях; Привитие навыков самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием; гигиены самостоятельных занятий физическими упражнениями; гигиены труда и отдыха, организации режима сна и питания. **Личностные:**			Сформированная рефлексивная позиция, развитие навыков рефлексии. Овладение навыками анализа и самоанализа тренировочных занятий, выступлений на соревнованиях, своего поведения в сложных ситуациях; Наличие навыков организации самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием; гигиены самостоятельных занятий физическими упражнениями; гигиены труда и отдыха, организации режима сна и питания. **Личностные:**

	Развитие эмоционально-волевых качеств (трудолюбия, настойчивости, терпеливости, самообладания, решительности, мужества и смелости, уверенности в своих силах); Усвоение этических норм и правил, применение их в тренировочном процессе и в бытовых ситуациях. Уметь применять адекватный стиль и тон общения; устанавливать межличностные и деловые контакты в конкретных ситуациях, выбирать адекватные способы сотрудничества; чувство уверенности и закрепощенности. Сформировать устойчивую потребность в спортивном и личностном самосовершенствовании; чувство уверенности и закрепощенности.			Развитые эмоционально-волевые качества (трудолюбие, настойчивость, терпеливость, самообладание, решительность, мужество и смелость, уверенность в своих силах); Усвоены этических норм и правил, применение их в тренировочном процессе и в бытовых ситуациях. Умение применять адекватный стиль и тон общения; устанавливать межличностные и деловые контакты в конкретных ситуациях, выбирать адекватные способы сотрудничества; Сформирована устойчивая потребность в спортивном и личностном самосовершенствовании; чувство уверенности и закрепощенности.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Бланк годового календарного учебного графика на 2024_ -25_ уч.г. образовательной программы «Каратэ. Спортивное совершенствование»
в соответствии с годовым учебным графиком Департамента образования администрации г. Томска для МОУ г. Томска на 2024-2025 уч.г., Распоряжение № 779от 25.06.2024.

№п/п	Число месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1 четверть	02.09.2024–25.10.2024	Согласно учебному расписанию	Учебно -тренировочные занятия	8 уч. недель 1 г.о. – 96 ч. 2 г.о. – 96 ч. 3 г.о. – 96 ч. 4 г.о. – 96 ч. 5 г.о. – 96 ч. Итого: 480ч.	ДДТ «У Белого озера», Главный Корпус, Кривая 33	наблюдение Анализ Текущая диагностика Практическая работа Опрос
Осенние каникулы	26.10 – 04.11			10 календарных дней 1 г.о. – 12 ч. *2 г.о – 12 ч* *3 г.о. – 12* *4г.о. – 12* *5г.о. - 12* Итого: 60ч.		
2 четверть	05.11.2024 – 27.12.2024	Согласно учебному расписанию	Учебно -тренировочные занятия, Аттестационные мероприятия	8 уч. недель 1 г.о. – 96 ч. 2 г.о. – 96 ч. 3 г.о. – 96 ч. 4 г.о. – 96 ч. 5 г.о. – 96 ч. Итого: 480ч.	ДДТ «У Белого озера», Главный Корпус, Кривая 33	наблюдение анализ промежуточная аттестация опрос
Зимние каникулы	28.12 – 07.01			11 календарных дней		

3 четверть	08.01.2025 – 21.03.2025	Согласно учебному расписанию	Учебно – тренировочные занятия	10 уч. недель 1 г.о. –120 ч. 2 г.о. – 120 ч. 3 г.о. – 120 ч. 4 г.о. – 120 ч. 5 г.о. – 120 ч. Итого: 600ч.	ДДТ «У Белого озера», Главный Корпус, Кривая 33	наблюдение анализ промежуточная аттестация опрос практическая работа
Весенние каникулы	22.03– 31.03			10календарных дней 1 г.о. – 12 ч. *2 г.о – 12 ч* *3 г.о. – 12* *4г.о. – 12* *5г.о. - 12* Итого: 60ч.		
4 четверть	01.04.2025 – 26.05.2025	Согласно учебному расписанию	Учебно – тренировочные занятия Аттестационные мероприятия	8 уч. недель 1 г.о. – 96 ч. 2 г.о. – 96 ч. 3 г.о. – 96 ч. 4 г.о. – 96 ч. 5 г.о. – 96 ч. Итого: 480ч.	ДДТ «У Белого озера», Главный Корпус, Кривая 33	наблюдение анализ выставка аттестация по итогам учебного года анкетирование
итого: 36 недель. 34 учебных недели + 2 каникулярных недели.8 уч. недель; 1 г.о. – 432 ч.; 2 г.о – 432 ч.; 3 г.о. – 432 ч. 4 г.о. –432 ч.; 5 г.о. –432ч.; 6 г.о. –432 ч						

2.2. Условия реализации программы

Одним из условий успешности реализации программы является соответствие материально-технических возможностей учреждения задачам воспитательно-образовательной деятельности детей по программе «Каратэ» - наличие помещений, которые могут быть использованы под зал для занятий каратэ и зал для общей физической подготовки, способные разместить 8-16 воспитанников. Данные помещения должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям, предъявляемым к спортивным помещениям по показателям: вентилируемость помещения, искусственное освещение.

Кадровые:

- Педагоги дополнительного образования;
- педагог психолог.

Организационно-педагогические:

- количество детей в группах первого и второго года обучения – 14-16 человек, последующих годов обучения 12-14 человек;
- утренние, дневные и вечерние группы;
- учебная нагрузка в зависимости от уровня подготовки, согласно учебному плану;
- сотрудничество с родителями;
- сотрудничество с другими коллективами (физкультурно-спортивной, художественной направленности);
- возможность участия в соревнованиях, конкурсах, семинарах;
- взаимодействие с другими педагогами (спортивной, хореографической, эстетической направленности);
- взаимодействие со средствами массовой информации;
- организация и проведение летних спортивно-оздоровительных лагерей, загородных походов.

Материально-технические:

- помещение, удовлетворяющее минимальным требованиям
- экипировка каратэ
- спортивное оборудование для развития общих и специальных физических качеств
- - Видео- и аудиоаппаратура,
- компьютерная техника.

Методические:

- наличие художественной и специальной (физическая культура и спорт, восточные единоборства, психология, педагогика, философия) литературы;
- наглядные пособия (плакаты, схемы таблицы).

2.3. Мониторинг результативности образовательной деятельности

Для систематического контроля, оценки и анализа уровня подготовки учащихся, их физического развития, состояния здоровья и личностной зрелости необходимо выделять в учебно-тренировочном процессе достаточное время для диагностических, зачётных и аттестационных мероприятий. Большая часть данных мероприятий осуществляется совместно тренером, врачом и педагогом-психологом.

Мониторинговые мероприятия проходят в различной форме на разных ступенях обучения: сюжетно-ролевые игры, соревнования, аттестационные занятия и т.д.

2.3.1. Формы аттестации:

Все процедуры мониторинга проводятся в соответствии с Уставом МАОУ ДО ДДТ. «У Белого озера».

- входная диагностика: собеседование, сдача контрольных нормативов,
- промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях,
- годовая аттестация: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Текущий мониторинг: социометрия, анкетирование, наблюдение.

Достижение высокой результативности обучения по программе «Каратэ» невозможно без правильного формирования групп. Комплектация групп происходила с учётом пола, возраста и степени общефизической подготовки детей.

Помимо традиционно используемых в спорте контрольных упражнений и тестов для измерения физических качеств, в образовательном процессе, обеспеченном данной программой, широко используется психологическое и медицинское тестирование.

Вводная диагностика проводится в начале учебного года и направлена на определение степени готовности ребенка к той или иной деятельности. В неё включены: тестирование физических качеств (приложение 2). По результатам диагностики проводится консультации, где анализируются полученные результаты и подбираются индивидуальные нагрузки, определяется формы и методы работы с данными детьми.

В конце учебного года проводится годовая аттестация, призванная определить динамику развития каждого ребенка, правильность подобранных учебно-тренировочных программ. В неё кроме тестов, используемых при вводной диагностике, включен специализированный экзамен на сдачу технических элементов каратэ (приложение 2), где дети демонстрируют не только степень освоения базовых элементов каратэ и уровень развития физических качеств, но и элементарное знание философских принципов каратэ, истории его развития.

Кроме вводной и годовой аттестации широко применяются различные формы промежуточной аттестации: демонстрация, блиц-опрос, викторина, зачет, игра (деловая, ролевая, сюжетная и т.д.), конкурс, коллективно-творческое дело, мастер-класс, олимпиада, праздник, презентация, портфолио, реферат, семинар, тестирование, соревнование, творческая работа, участие в конкурсах, экзамен.

Подобные формы аттестации, диагностики становятся ярким образовательным событием для детей, родителей и педагогов. Позволяют в непосредственной обстановке отследить уровень подготовленности детей. Привлечь внимание родителей к занятиям. И самое главное оставить у ребят, находящихся в самом начале длинного пути спортивного совершенствования неизгладимое впечатление праздника, мотивирующее дальнейшие занятия.

Для изучения индивидуальных особенностей детей, мотивации, личностных качеств, применяются опросы, беседы, включенное педагогическое наблюдение; тесты, сочинения на заданную тему. Формируется база данных об особенностях учащихся (см. в Приложении №2 «Индивидуальная карта психолого-педагогического наблюдения») для отслеживания динамики развития личности ребенка, откуда тренер получает информацию об особенностях каждого учащегося.

Задачи, которые решает промежуточный и итоговый контроль обучающихся.

Подведение итогов

Выяснение результативности, роста каждого ребенка.

Расширение образовательного пространства.

Связь с родителями.

Формирование коммуникативной культуры.

Формирование здорового образа жизни.

Самореализация учащихся, презентация своей деятельности в социуме.

Мониторинг образовательной программы.

2.3.2. Оценочные материалы:

Для отслеживания результативности учебной деятельности каждого ребёнка (знания, умения, навыки), определения уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения учащегося ведутся специальные мониторинговые карты, в которых указан тот или иной уровень усвоения образовательной программы (см. Приложение 2, 3.1).

Результаты фиксируются в Карте результативности реализации образовательных программ (см. Приложение 3).

2.4. Методические материалы:

Методическая работа ведется в соответствии с планом методического комитета Томской областной федерации каратэ.

В объединении методическое обеспечение тренировочно-образовательного процесса осуществляется на основе результатов методических собраний тренерского совета.

Процесс обучения и воспитания основывается на комплексе учебно-тренировочных занятий. Необходимо уделять достаточное количество времени формированию спортивных навыков и их планомерному развитию, обращать внимание на темпо-ритм каждого обучающегося.

В соответствии с деятельностным подходом, процесс обучения есть всегда ***обучение деятельности.*** Это предполагает: осознание, целеполагание, планирование деятельности, ее организацию, оценку результатов и самоанализ (рефлексия).

- Методы организации занятия.
  - Словесные методы обучения: рассказ, беседа и др.
  - Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций, показ, исполнение педагогом, наблюдение, и др.
  - Практические методы обучения: тренировочные упражнения, практические работы и др.
- Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей.
  - Репродуктивные методы обучения: в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
  - Частично-поисковые методы обучения: участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии.

Групповая, индивидуально-групповая, мелкогрупповая и др.

Формы, методы и принципы реализации содержания программы:

В проведении тренировок используются следующие методы спортивной подготовки:

Повторный метод: основная цель выполнять движения, действия, задания определенной число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться в совершенствовании в них.

Игровой метод – движения, действия, задания выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.

Соревновательный метод: упражнения и задания выполняются в виде состязаний вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.

Темповой – выполнение упражнений с заданной скоростью.

Переменный – выполнение упражнений с ускорениями средней и максимальной интенсивности, с короткими замедлениями.

Контрольный – контрольно-тренировочные упражнения, показывающие специальную подготовленность.

Круговой – продвижения по кругу от «станции» к «станции», на которых выполняются по одному и более упражнений, в том числе со снарядами, на тренажерах.

Интегральный – выполнение в обычных и более сложных и трудных условиях, а так же в обстановке «поля боя».

Принципы спортивной подготовки:

Принцип сознательности и активности.

Ясное и отчетливое понимание цели, задач тренировки, средств, методов и т.д. Обеспечивает успешное обучение спортивной техники и тактики, эффективное развитие силы, быстроты, выносливости, воспитание моральных и волевых качеств, результативное участие в соревнованиях.

Принцип специализации. В зависимости от морфологических, физиологических, психологических особенностей, от уровня подготовки необходима узконаправленная специализация в ката (формальные упражнения) или в кумитэ (реальный бой).

Принцип всесторонности.

Он определяет необходимость для спортсмена всестороннего развития, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, отличную работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения физическое, совершенство в целом.

Принцип возрастающих нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов играет одну из решающих ролей в достижений успеха.

Принцип повторности

Всё многообразие задач спортивной тренировки решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревнований и т.д.

Принцип разнообразия и новизны.

Необходим для облегчения и отдыха психической сферы, устающей от привычного фона занятий, для усиления воздействия средств и методов и, следовательно, адаптационных положительных изменений.

Принцип наглядности.

Принцип наглядности очень важен для обучения спортивной технике, тактике. Демонстрация с помощью видеозаписей, кино, фото таблиц, рисунков, моделей того, чему обучают, значительно убыстряет обучение.

Принцип индивидуализации.

Индивидуальный подход диктует реализацию спортивной подготовки соответственно особенностям спортсмена, обеспечивая достижение более эффективных результатов в воспитании, обучении и тренировке.

Наряду с традиционными формами и методами обучения и спортивной подготовки применяются современные формы и технологии, играющие огромную роль при воспитании творческого человека. Проведение нетрадиционных занятий, которые становятся ярким впечатлением, образовательным событием для педагога и учащихся: занятие – погружение, сюжетные и ролевые игры, комплексные и интегрированные занятия, мастер - классы, открытые занятия, природосообразные технологии.

Использование данных форм и технологий обеспечивает большую эффективность образовательного процесса: воспитание эвристической (проблемно-поисковой) и креативной (проектно-продуктивной) ментальности, которые позволяют выступать рационализатором деятельности, проектировщиком, «автором-художником»; развитию подвижности интеллекта, вырабатыванию здравого смысла, формальной логики; формированию определенного мировоззрения, осознанного в рамках возрастных возможностей отношения ребенка к освоению физкультурных ценностей, развитию его мотивационно-потребностной сферы, что традиционно идентифицируется с социально-психологическими задачами воспитания физической культуры человека.

Список литературы

Документы:

1. Дорожная карта (план мероприятий) ДДТ по достижению показателей муниципального проекта «Успех каждого ребёнка» (Пр. № 190 от 28.08.2024)
2. Закон Российской Федерации "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся" от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ. Принят Государственной Думой 22 июля 2020 г. Одобрен Советом Федерации 24 июля 2020 г. - https://rg.ru/2020/08/07/ob-obrazovanii-dok.html (дата обращения 13.08.2024);
3. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых»);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года- http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204040022?rangeSize=Все (дата обращения 13.08.2024);
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
6. Положение о внутренней системе оценки качества образования (ВСОКО) МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр.№ 48 от 08.09.2017 г.)
7. Положение о разработке и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Приказ № 169 от 20.06.2022).
8. Положение о реализации национальных проектов в МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр.№ 3 от27.05.2022 г.)
9. Положение об аттестации учащихся детских объединений МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр.№ 72 от 24.06.2019 г.)
10. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28;
11. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" https://minjust.consultant.ru/documents/32648 - (Дата обращения: 22.08.2024);
12. Программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2024-2025 уч. г. (Пр. № 190 от 28.08.2024)
13. Устав МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» (утв. Педагогическим советом 27.05.2022, Пр. № 3);
14. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» Национального проекта «Образование» - https://projectobrazovanie.ru//project18 (дата обращения 13.08.2024);
15. Целевая комплексная Программа развития МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2025 - 2029 гг (Пр. № 191 от 28.08.2024).

Литература, использованная при разработке программы

1. Аббосов, Б.А. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов / Стратегии и тренды развития науки в современных условиях. – 2019. – № 1 (5).
2. Авдеева Т.Г., Виноградова Л.В., Шестакова В.Н. Спортивная медицина у детей и подростков. ГЭОТАР-Медиа:2020 г.
3. Алексеева, Л.Ф. Социальная педагогическая психология [Текст]: учеб. пособие/ Л.Ф. Алексеева. - Томск: Томский ЦНТИ, 2000. – 116 с.

4. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии – М.:ТВТ Дивизион, 2017. – 328 с.
5. Биджиев С. Каратэ - до Сетокан. С - Петербург. 1994 г.
6. Борисанова Н.В., Васильева О.К., Качина Т.В., Сафина Л.С., Остапова Е.А. Методический конструктор по разработке и корректировке дополнительной общеразвивающей разноуровневой образовательной программы. Материалы в помощь педагогу дополнительного образования. Томск, 2021.
7. Горлова Н. А. Педагогика личности - «КноРус», 2020
8. Гутин, М. Восточные единоборства / М. Гутин. - М.: АСТ, Астрель, **2020**. - 160 с.
9. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. - М.: «Наука», 1991г.
10. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. М., «Просвещение», 1983 г.
11. Иссурин, В.Б. Координационные способности спортсменов. – М.: Спорт, 2019. – 208 с.
12. Котов И.В., Снустиков Г.К. Каратэ - до Дошинкан. - М.:-»ХГС», 1992
13. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта./ Под редакцией Виленского М.Я., Метлушко О.С. М.: 2002 г.
14. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты – М.: Спорт, 2019. – 320 с.
15. Микрюков В. Ю. «Энциклопедия каратэ» ИГ "Весь", 2013 - 830с.
16. Мудрик А. Что такое воспитание? // Директор школы №10.2002 г.
17. Мудрик А. Воспитание в контексте социализации. //Классный руководитель №5. 2002
18. Накаяма М. Динамика каратэ.-М: 2003 г.
19. Накаяма М. Лучшее каратэ. Основы. –М: 2002 г.
20. Никитушкин, В.Г.Спорт высших достижений: теория и методика-М.:Спорт, 2017. – 317 с.
21. Овчинникова Т.Н. Личность и мышление ребенка.- М.: ,1999 г.
22. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия тренер. М., 2016
23. Педагогика: педагогические теории и системы, технологии. /Под редакцией С.А. Смирнова.- М.: -»ACADEMIA»,2001.
24. Педагогические технологии в 3 ч. Часть 1. Образовательные технологии : учебник и практикум для академического бакалавриата / Л. В. Байбородова [и др.] ; под общей редакцией Л. В. Байбородовой, А. П. Чернявской. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 258 с.
25. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
26. Смирнов Н.К.. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / [Н. К. Смирнов]. - Москва : АРКТИ, 2003. - 270 с.; 21 см. - (Методическая библиотека. Управление ГОУ).; ISBN 5-89415-346-8 : 5000
27. Тегнер, Брюс; Фунакоси Г. Начальное пособие восточных единоборств.У-шу. Каратэ. Кунг-фу / Тегнер, Брюс; Фунакоси, Г., Г. Аяма, и др.. - М.: Чимкент, 2020. - 132 с.

Список литературы для детей и родителей

28. Биджиев С.В. Сётокан.-СПб, 1994
29. Брызгалов, И.В. История адаптации каратэ к Олимпийским играм 2020 года / International scientific and practical conference «World Science». – 2017. – № 6.
30. Войцехович, В.Э. Духовные основы здоровья [Текст] / В.Э. Войцехович// Мир психологии. – 2000. - №4. – С.233-242.
31. Воронов, И.А. Психотехника восточных единоборств [Текст]/ И.А. Воронов // Восточно-азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев. – Минск: Харвест, 2005. – С. 18-20. (стр.64)
32. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. М.: Спорт, 2018.
33. Мейксон, Г.Б. Как стать сильным и выносливым [Текст] / Г.Б. Мейксон, Е.Н. Литвинов, Е.Н. Любомерский. – М., 1984. -64 с.
34. Микрюков В. Ю. «Энциклопедия каратэ» ИГ "Весь", 2013 - 830с.
35. Мишин, И.Н. Психологические особенности спортсменов каратистов / Спортивный психолог. – 2017. – № 1 (44). – С.67-70.

36. Найто Такэнобу Каратэ-до: входные ворота.-Пер.М.Богачихина, - М.: 1992
37. Петров, В.К. Грация и сила [Текст]/ В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1989.- 67 с.
38. Петров П.К., Дмитриев О.Б., Широков В.А. Обучающая мультимедиа-система по восточным единоборствам (на примере каратэ-до) / П.К.Петров, О.Б.Дмитриев, В.А.Широков // Теория и практика физической культуры, 1998, № 12, с. 55-58.
39. Пле А.Ф. Каратэ от первого шага до чёрного пояса. - СПб.,1992.-580 с.
40. Ротенбург, Р. Расти здоровым [Текст]: детская энциклопедия здоровья / Р. Ротенбург. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 592 с.
41. Савченко, Ю.И. Здоровый ребенок. Физиологические параметры детского возраста [Текст] / Ю.И. Савченко, Т.В. Венгер. - Красноярск, 1998.- 160 с.

Интернет – ресурсы:

42. «Здоровый образ жизни и его составляющие» https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie (Дата обращения: 20.08.2024)
43. «Мир, созданный мастером» [Электронный ресурс], URL: http://www.superkarate.ru 2014г. (Дата обращения: 20.08.2024)
44. Дубасова И. Я. Технология разноуровневого обучения (мастер-класс на РМО). [Электронный ресурс], URL: http://www.inksystem-az.com/texnologiya-raznourovnevogo-obucheniya Март 2011г. (Дата обращения: 20.08.2024)
45. Ояма Масутацу. Философия каратэ [Электронный ресурс], URL: https://superkarate.ru/Library/biblioteka_masoyama_filos.htm 2015г., (Дата обращения: 20.08.2024)
46. Распоряжение Правительства РФ от 11 декабря 2023 г. № 3547-р Об утверждении Концепции сокращения потребления алкоголя в РФ на период до 2030 г. и дальнейшую перспективу https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/40811396 (Дата обращения: 13.03.2025).

Приложение 1

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

По материалам сборника «Становление личности ребенка через призму использования ресурсов образовательной среды

(Из опыта работы психологической службы ДДТ «У Белого озера» г. Томска)

Возрастные психологические особенности детей 12-15 лет.

- Ведущая потребность – общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции.
- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания.
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера.
- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности.
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости).

Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе тела. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

В 15-17 лет у подростков заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно

воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомлению. У девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В этом возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

Возрастные психологические особенности детей 16-18 лет:

- Кризис идентичности. Формирование нового Я – образа (я - взрослый), создание первичной жизненной концепции.
- Профессиональное самоопределение
- Период формирования, опробования и усвоения системы ценностей и социальных установок.
- Период формирования социальных компетенций.

Сенситивные периоды развития физических качеств

(по В.П. Филину, А.А. Гужаловскому, В.М. Волкову, В.И. Ляху, Н.Г. Некрасову)

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7- 13 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые	14-15 лет	9- 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13,14-15	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13 лет	7-14 лет
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергообеспечения)	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 12-14 лет	с 7 до 12-14 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-1 5 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет
Способность к перестроению питательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11,14-15 лет

Приложение 2

МОНИТОРИНГОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ.

1) Ф.И.О.
2) Число, месяц, год рождения
3) Состав семьи (полная или нет, какой ребенок первый или последний)
4) Домашний адрес
5) Родители (Ф.И.О., где и кем работают, увлечения, отношение к спорту)
6) Краткая биография (с кем воспитывался, где занимался, посещал или нет детский сад)
7) Цель прихода для родителей, детей.
8) Психологическое развитие

Психологическое развитие	**Начало года**	**Конец года**
Работоспособность		
Общительность		
Доброжелательность		
Самостоятельность		
Активность		
Эмоциональность		
Статусное положение в группе		

Физическое развитие	**Начало года**	**Конец года**
Отжимание за 30 сек (кол-во раз)		
Пресс за 30 сек (кол-во раз)		
Приседание за 30 сек (кол-во раз)		
Прыжок в длину с места (см.)		
Челночный бег 3х9м. (сек.)		
Гибкость: наклон вперед (см.)		
Шпагат (градусы)		

Медицинская диагностика	**Начало года**	**Конец года**
Вес		
Рост		
Артериальное давление (до и после нагрузки)		
ЧСС (до и после нагрузки)		
Уровень физического развития		
Соматотип		
Состояние здоровья		

Контрольные нормативы для обучающихся по программе «Каратэ. Спортивное совершенствование»

14– 15 лет

	Контрольные упражнения	Показатели					
		мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
	Бег 20 м (с)	3,7	3,9	4,1	3,9	4,1	4,3
	Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10.0	9,7	10,1	10,5
	Челночный бег 6х10 м (с)	16,2	17,2	18,2	17,7	18,9	20,1
	Прыжки в длину с места (см)	205	190	175	175	165	155
	Подтягивание (раз)	11	8	5	-	-	-
	Поднимание ног до 90 (раз) за 1 мин	40	35	30	35	30	25
	Кросс 2000 м (мин)	8,10	9.10	10,10	10,15	11,0	11,55
	Отжимание в упоре лежа (раз) за 30 сек	40	35	30	35	30	25

16 - 18 лет

	Контрольные упражнения	Показатели					
		мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
	Бег 20 м (сек)	3,2	3,4	3,6	3,7	4,0	4,4
	Бег 100 м (сек)	13,1	13,7	14,3	15,8	17,5	18,2
	Челночный бег 10х 10 м (сек)	25.0	27.0	28,5	28,6	30,0	31,0
	Прыжки в длину с места (см)	240	225	215	185	175	165
	Подтягивание (раз)	16	14	12			
	Кросс 3000 / 2000 м (мин)	12.0	12.50	13,50	8,40	9,20	10,0
	Отжимание в упоре лежа за 30 сек (раз)	45	40	35	40	35	30
	Поднимание ног до 90 за 1 мин (раз)	50	45	40	45	40	35

Приложение. 3. Карта результативности реализации образовательных программ

ФИО педагога Название программы	**%**		**Указывается процент от общего количества воспитанников объединения по каждому уровню**																						**Указывается количество призовых мест по каждой позиции**							
	Сохранность		**Освоение Разделов программы**				**Знания и мастерство**								**Личностное и социальное развитие**										**Достижения**							
	качественная	**количественная**					**Формирование ЗУН**				**Формирование общеучебных способов деятельности**				**Развитие личностных свойств и способностей**				**Воспитанность**				**Формирование социальных компетенций**				**объединение**	**СП**	**ДДТ**	**Район**	**Город**	**Область**	**Россия**	**Междунар**

	низкий (недостаточный) уровень (нулевой)
	достаточный (стартовый) уровень
	оптимальный (базовый)уровень
	высокий (продвинутый)уровень

Приложение 3.1.

Критерии оценивания
уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения учащегося

			Знания и мастерство			**Личностное и социальное развитие**		
Показатели	**Уровень**	**цветовое обозначение**	**Освоение разделов программы**	**Формирование Знаний, умений, навыков**	**Формирование общеучебных способов деятельности**	**Развитие личностных свойств и способностей**	**Воспитанность**	**Формирование социальных компетенций**
Критерии оценивания 2.5	недостаточный низкий)		Менее 1/3	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т. д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного учащегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов.	Знание элементарных норм, правил, принципов.
	достаточный (средний)		1/3-1/2	Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т. д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии).	Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного учащегося).	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами.	Усвоение, применение элементарных норм, правил. принципов по инициативе «извне» (педагог, родители, референтная группа).	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе «извне» (педагог, родители, референтная группа).

	оптимальный		Более 1/2-2/3	Применение, перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях).	Выполнение при поддержке. Разовой помощи. Консультации кого-либо.	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами.	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление).	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление).
	высокий		2/3-практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос на другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретёнными; использует в ежедневной практике).	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.

Приложение 4

Условия продвижения обучающихся спортивной школы «Орион» по образовательным программам

Перевод с одной программы на другую осуществляется на основании итоговой аттестации, по решению педагогического совета.

Для перехода с первой ступени на вторую необходимо:

1) Уровень развития общих физических качеств не ниже 3 балов по таблице контрольных нормативов, соответственно данному возрасту.
2) Знать названия технических элементов каратэ, физических и игровых упражнений, изучаемых по программе. Уметь выполнять их, показывать, рассказывать.
3) Знать правила поведения на тренировках и общественных местах
4) Знать «Рейги» - этикет каратэ
5) Уметь самостоятельно выполнить подготовительную часть тренировки

Для перехода со второй ступени на третью необходимо:

1) Уровень развития общих физических качеств не ниже 4 балов по таблице контрольных нормативов, соответственно данному возрасту.
2) Успешно сдать аттестационный экзамен на 7-6 кю.
3) Знать «Рейги» - этикет каратэ-до и применять его в повседневной жизни
4) Уметь самостоятельно выполнять подготовительную и основную часть тренировки
5) Уметь самостоятельно выполнять тренировочные задания дома и вести дневник самостоятельных занятий
6) Участвовать в соревнованиях по физической подготовке в течение учебного года.
7) Участвовать в соревнованиях по каратэ-до
8) Активно участвовать в общественной жизни клуба «Орион» и ДДТ «У Белого озера»

Приложение 5

Программа аттестации по итогам года

Квалификация	**Физические нормативы**	**кихон**	**ката**	**кумитэ**	**Теоретические знания**
8 кю (желтый пояс)	Отжимание – 20 раз Пресс – 20 раз Приседание – 20 раз Устойчивость – 10 сек.	1 ой- цки 2 аге – уке 3 гедан – барай 4 сото – уке 5 шуто – уке 6 учи - уке 7 мае – гири	Хейан - шодан	Гохон – кумитэ: ой-цки чудан ой-цки дзедан	Название блоков, ударов, стоек. Способы их применения. Бункай(теоретическое обоснование) ката. «Рэйги»- этикет каратэ-до. Правила поведения в зале.
7 кю (оранжевый пояс)	Отжимание – 25 раз Пресс – 25 раз Приседание – 25 раз Устойчивость – 15 сек.	1 ой- цки 2 аге – уке\гияку-цки ой-цки дзедан 3 гедан-барай\гияку-цки ой-цки чудан 4 сото- уке\гияку-цки 5 учи-уке\гияку-цки 6 шуто-уке 7 мае-гири 8 йока-гири кеаге	Хейан - нидан	санбон-кумитэ: ой-цки дзедан ой-цки чудан мае-гири	Бункай(теоретическое обоснование) ката. «Рэйги»- этикет каратэ-до. Правила поведения в зале и общественных местах. Историю появления каратэ-до
6 кю (зеленый пояс)	Отжимание –30 раз Пресс – 30 раз Приседание – 30 раз Устойчивость – 20 сек.	1 ой-цки 2 гияку-цки 3 уракен-учи 4 назад: учи-уке\кидзами цки\гияку-цки 5 шуто-уке\гияку нукитэ 6 мае-рен-гири 7 йоко-гири кеаге 8 йока-гири кекоми 9 маваси-гири	Хейан - сандан	санбон-кумитэ ой- цки дзедан ой-цки чудан мае-гири	Бункай (теоретическое обоснование) ката. «Рэйги»- этикет каратэ-до. Правила поведения в зале и общественных местах. Историю развития каратэ-до. Философские принципы (на основе «Рейги»)
5 кю (светло синий пояс)	Отжимание - 35 раз Приседание – 35 раз Пресс – 35 раз Устойчивость – 25 сек.	1 санбон-цки 2 уракен-учи\гияку-цки 3 назад: уче-уке \ кидзами цки \ гияку цки 4 сото-уке\йока эмпи-чуи\гияку-цки 5 шуто-уке\мая-гери\гияку-цки 6 мае-рен-гири 7 йока-гери кеаги 8 йока-гери кекоми	хеан – йодан	кихон-иппон кумитэ: ой-цки дзедан ой-цки чудан мае-гири маваси-гири	Бункай (теоретическое обоснование) ката. «Рэйги»- этикет каратэ-до. Правила поведения в зале и общественных местах. Историю развития каратэ-до. Философские принципы (на основе «Рейги»). Анализ аттестации своих партнеров.

		9 маваси-гири 10 ура-маваси-гири			
4 кю (синий пояс)	Отжимание - 40 раз Приседание – 40 раз Пресс – 40 раз Устойчивость – 30 сек	1 санбон-цки 2 назад: геданбарай\гияку-учи-уке\ кидзами-цки\гияку-цки 3 сото-уке\йока эмпи-учи\уракен-учи\гияку-цки 4 назад: шуто-уке\йока-гири кекоми\гияку-цки 5 мая-гири\ой-цки 6 маваси-гири\гияку-цки 7 йока-гири кеаге \йока-гири кекоми(без постановки) 8 урамаваси-гири	хейан-годан	кихон-иппон кумитэ: ой-цки дзедан ой-цки чудан мае-гери маваси-гери йока-гири	Бункай (теоретическое обоснование) ката. «Рэйги»- этикет каратэ-до. Правила поведения в зале и общественных местах. Историю развития каратэ-до. Философские принципы (на основе «Рейги»). Анализ и самоанализ аттестации. Самостоятельное составление подготовительной части тренировочного занятия
3 кю (светло коричневый пояс)	Отжимание - 45 раз Приседание – 45 раз Пресс – 45 раз Устойчивость – 35 сек	1 санбон-цки 2 назад: шуто-уке\кидзами-маваси гири\ гияку-цки 3 мая-гири\санбон-цки 4 геданбарай\гияку-цки\маваси-гири 5 назад: аге-уке\ гияку сото-уке\ маваси-эмпи\ гияку-цки 6 уширо-гери 7 мая-гири\маваси-гири(без постановки) 8 учи-уке\кидзами-ура-маваси-гири\гияку-цки 9 маваси-рен-гири	тэкки-шодан	дзю-иппон кумитэ: гияку-цки кидзами-цки мая-гири маваси-гири	Бункай (теоретическое обоснование) ката. «Рэйги»- этикет каратэ-до. Правила поведения в зале и общественных местах. Историю развития каратэ-до. Философские принципы (на основе «Рейги»). Анализ и самоанализ аттестации. Самостоятельное составление тренировочного занятия.

I Дан'Шодан
кихон
1. Санбон-дзуки (дзёдан, чудан, чудан) - агэ-укэ + маэ-гири + рэн-дзуки
2. Сото-укэ + эмпи-учи + уракэн-учи + гьяку-дзуки
> учи-укэ + кидзами-дзуки + гьяку-дзуки
3. Шуто-укэ + нукитэ - Шуто-укэ + маэ-аши маэ-гири + нукитэ
4. Агэ-укэ + гьяку маваши шуто-учи дзёдан
5. Маэ-гири + ое-дзуки - маэ-гири + гьяку-дзуки
Свободно из КАМАЭ
6. Маэ-аши маваши-гири чудан + маваши-гири дзёдан + гьяку-дзуки - маэ-аши ёко-гири кэагэ + ёко-гири кэкоми (киба-дачи)
7. Гьяку-дзуки + назад шуто-укэ + маэ-аши маваши-гири дзёдан + гьяку-дзуки
8. Маэ-гири + маваши-гири + уширо-гири + агэ-укэ + гьяку-дзуки
9. Рэн-дзуки + назад учи-укэ + гьяку-дзуки (ёри-аши) + маэ-гири + гьяку-дзуки
10. Гири на 3 стороны (по 3 раза слева и справа)
11. Рэн-дзуки (по 10 раз на месте, дзенкуцу-дачи)

ката
1. Тэкки Шодан
2. Канку Дай
кумитэ
Дзию иппон кумитэ

II Дан'Нидан
кихон
Свободно из КАМАЭ
1. Кидзами-дзуки + санбон-дзуки + маэ-гири + гьяку-дзуки
2. Кидзами-дзуки + маэ-гири + ое-дзуки
3. Назад агэ-укэ + маваши-гири + уракэн-учи + ое-дзуки
4. Дзёдан маэ-гири + гьяку-дзуки + дзёдан уширо-маваши-гири + гьяку-дзуки
5. Кидзами-дзуки + гьяку-дзуки + дзёдан маваши-гири + гьяку-дзуки + уширо-гири + уракэн-учи + гьяку-дзуки
6. Ёко-гири кэагэ + ёко-гири кэкоми (меняя ногу в киба-дачи)
7. Тоби гири
8. Гири на 4 стороны (слева, справа)
9. Гьяку-дзуки (цель перемещения слева-справа, дзенкуцу-дачи). Кимэ, контроль движений
ката
1. Тэкки Нидан
2. Эмпи
кумитэ
1. Дзию иппон кумитэ
2.Дзиюкуми

Приложение 7

РЕЙГИ – ЭТИКЕТ КАРАТЭ

Этикет — установленный порядок поведения — очень важен в КАРАТЭ. Этикет пришел в КАРАТЭ из конфуцианства, вместе с практикой четко разработанной церемонии и догмами морали. Положения морали легли в основу «БУСИ-ДО» — кодекса самурайской чести, который и сейчас определяет поведение каратэка. Кодекс БУСИ-ДО сводится к 5 ключевым установкам:

I. Верность
а) верность народу и любовь к отечеству;
б) любовь к родителям и привязанность к братьям;
в) усердие.
II. Вежливость
а) уважение и любовь;
б) скромность;
в) утонченность.
III. Мужество
а) храбрость;
б) твердость и хладнокровие;
в) терпеливость и выносливость;
г) находчивость.
IV. Правдивость
а) прямота и искренность;
б) честь;
в) справедливость.
V. Простота
а) простота;
б) скромность и чистота.

Соблюдение этикета КАРАТЭ с первой же тренировки воспитывает в учениках вежливость и уважение, что является очень важным в изучении КАРАТЭ-ДО и в воспитании гармоничной высокоразвитой не только с физической, но и с других сторон личности.

По древним традициям окинавского общества все начинается с поклона и заканчивается поклоном. В карате-до происходит то же самое - карате начинается с поклона и заканчивается поклоном. В КАТА, например, вы кланяетесь перед самым началом КАТА и затем снова в конце. Правильный этикет с поклонами и знаками уважения очень важен. В обществе то же проявление откровенности и уважения является важной частью повседневной жизни.

Рей, что означает «поклон», но может означать и уважение, должен идти от сердца и добровольно. Вы должны иметь подлинное уважение к людям и к личности каждого человека. Вместе с этим ваше отношение, через ваши действия и физическое поведение, должно быть корректным и искренним. Если ваше физическое отношение и искренность подлинны, то тогда Рей (уважение) естественно изойдет от сердца. Очень важно, чтобы физические и духовные аспекты Рей сочетались таким образом.

В ходе собственной подготовки, если вы всегда помните об уважении во время поддержания чистого и корректного отношения и стремитесь совершенствовать ваш характер, то в результате сформируется уважение и покорность, и в вашем карате или жизни не останется места для надменности. Поэтому при входе в Доджо вы кланяетесь старшему и друзьям-ученикам. Для тех из нас, кто изучает боевые искусства, если тренировка начинается с уважения, то наши отношения и поведение также будут правильными. Если наши отношения корректные и мы тренируемся с покорностью, то и истинная техника приходит легко, а уважение и искренность будут естественно выражаться при поклоне.

Приложение 7.1.

ЭТИКЕТ И ПРАВИЛА ДОДЖО

Доджо - священное место, где мы тренируемся физически и умственно. Ученики должны уважать доджо и соблюдать следующие правила поведения:

1. Ученики должны соблюдать график тренировок. Они не должны опаздывать на занятия.
2. Перед тем, как войти в Доджо, снимайте верхнюю одежду: пальто, шарф и головной убор. У входа снимите обувь.
3. Если на входе позади вас оказывается старший ученик, пропустите его вперед.
4. Войдя в Доджо, проявите уважение, поклонившись святыне Доджо.
5. Войдя в Доджо, скажите «Онегай-шимасу «что значит «пожалуйста, помогите мне», четко и радостно.
6. Будьте всегда вежливыми с вашими учителями, старшими учениками и старшими по возрасту.
7. Следите за своим физическим состоянием.
8. Постригайте ногти на руках и ногах, чтобы не нанести повреждений себе и другим ученикам во время тренировки.
9. Не ешьте за час до тренировки.
10. Перед началом занятий сходите в туалет.
11. Ради безопасности и аккуратности, не носите украшения во время тренировки (цепи, кольца, серьги и т.п.).
12. Не ешьте, не жуйте жвачку, не пейте и не курите в доджо.
13. Старайтесь всегда держать форму для тренировок чистой и опрятной. Всегда тренируйтесь в чистой одежде.
14. Не забывайте делать разминку, даже если тренируетесь одни.
15. Когда учитель объявляет начало тренировки, быстро постройтесь лицом к святыне доджо.
16. Когда учитель дает команду « Мокусо « (медитация), закройте глаза, глубоко дышите нижней частью живота, сосредоточьте внимание на «тандене» и попытайтесь сконцентрироваться.
17. Во время тренировки внимательно и серьезно слушайте даваемые вам советы и инструкции.
18. Осторожно обращайтесь со снаряжением во время тренировки.
19. Когда тренер дает вам совет, слушайте внимательно и искренне. Не забывайте показать, что вы услышали и поняли совет, утвердительным ответом.
20. Никогда не упражняйтесь в Кумитэ в отсутствии инструктора. Не приглашайте для Кумитэ бойца более высокой степени. Однако, не отказывайтесь, если вас пригласил боец с высокой степенью.
21. Не покидайте строй ни по каким причинам без разрешения инструктора. Никогда не идите между рядами, или между инструктором и теми, кто занимается. Если вам нужно уйти с места, пройдите за рядом, в котором находитесь, к какой-либо из сторон класса и продолжайте идти оттуда.
22. Обращайтесь к своему инструктору как Семпай, Сенсей или Шихан по необходимости. Не обращайтесь в классе к учителю по имени.
23. Не ругайтесь, не смейтесь, не хихикайте, не разговаривайте, не сидите развалившись и не будьте рассеяны во время тренировки. Относитесь к тренировкам серьезно; это не место для смеха. Каратист всегда бдительный и хорошо себя ведет. Не тратьте впустую свое время

и время других, если вы еще не готовы, чтобы относиться к тренировкам и товарищам-каратистам с уважением и заслуженной серьезностью. Это относится и к уходу с тренировок до их окончания. Кроме случаев, когда этого требует инструктор, студент должен оставаться в классе до выполнения последнего поклона (окончания ритуала) при окончании тренировки. Нарушение этого правила не терпимо.

24. После завершающих упражнений сядьте в «Сейдза «Успокойтесь, сконцентрируйте ваше внимание и перескажите заповеди Доджо. Поклонитесь тренеру, старшим ученикам и друг другу с уважением и почетом.

25. Начинающие и ученики с поясами разного цвета должны спрашивать старших учеников, если у них есть вопросы.

26. Не забывайте благодарить того, кто дает вам совет в карате.

27. Если у вас травма, не тренируйтесь, пока не вылечитесь. А за это время просто наблюдайте за тренировками.

28. При наблюдении за тренировками в Доджо сидите правильно, не вытягивайте ноги. Положите руки на колени.

29. Выходя из Доджо, не забывайте сказать Аригато-гозаимашита (большое спасибо), или Шицурей-шимасу (извините меня).

Приложение 8

ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Особенностью воспитательной работы в клубе, является приобщение родителей учащихся к участию в воспитательных мероприятиях. Ведь только сформированная потребность в ведении активного, здорового образа жизни в семье, поможет укрепить и развить полученные знания, умения, потребности воспитанника клуба «Каратэ» после окончания обучения по представленной программе. Формами работы с родителями в данном направлении являются приобщение их к выпуску и изготовлению дидактического материала обучения, приглашение к участию в мероприятиях воспитательного характера и учебно-тренировочных занятиях. Большое значение имеет такая форма работы с родителями как проведение родительских собраний и консультаций «ситуативного характера».

В программе определены четыре основных родительских собраний:

Тема 1: «Знакомство с родителями, рассказ о программе» (в собрание принимает участие медико-психологическая служба ДДТ «У Белого озера») -проводится в сентябре.

Тема 2: «Подведение итогов за первое полугодие и рекомендации для родителей по организации режима дня» - проводится в декабре.

Тема 3: «Общение в семье, профилактика конфликтов. Психологическая характеристика возрастных особенностей детей» - проводится в феврале.

Тема 4: «Конец учебного года: результаты и достижения» (в собрании принимает участие медико-психологическая служба ДДТ «У Белого озера») – проводится в мае.

Количество собраний и встреч определяется желанием родителей, педагогической необходимостью и может быть увеличено.

В своей работе мы используем следующие формы работы с родителями (таблица 1).

Таблица 1

Показатели эффективности в работе с родителями

Формы работы с родителями	**Критерии эффективности**
1.Живой разговор (беседа)	Запрос, заказ, знакомство
2.Телефонный звонок	Передача информации, контроль
3. Опросники, анкеты	Заказ, мониторинг
4. Посещение занятий	Информация об образовательном процессе, о ребенке
5. Родительские собрания	Решение орг. Вопросов и проблем, планирование деятельности
6. Помощь в организации деятельности	Материальная поддержка, PR
7. Досуговые мероприятия	Эмоциональный контакт Ребенок-Родитель-Педагог, формирование культуры досуга, инициатива родителей
8. Совместное творчество	Сплочение, взаимопонимание
9.Индивидуальные консультации	Помощь в решении проблем ребенка и родителя
10. Посещение детей на дому	Информация о семейных ценностях, формах воспитания, более тесный контакт
11. Благодарственные письма	Поощрение, стимуляция родительской инициативы
12.Мастер- класс родительский	Поддержка родительского авторитета, заинтересованность, поддержка, сотрудничество
13. СМИ	Презентация в социуме
14. Гостиные, лектории	Просвещение родителей, обсуждения и решения проблем, сплочение родительского коллектива
15. Информационный стенд	Информирование о деятельности в кружке, о достижениях детей
16. Совместные занятия	Заинтересованность, выработка единой позиции родителей и педагога во взаимодействии с ребенком, передача опыта, принятие детей и родителей
17. КТД	Сплочение детско-родительского сообщества, улучшение взаимопонимания

Рабочая программа воспитательной работы

Аннотация

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (*О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся. Принят Государственной Думой 22 июля 2020 года. Одобрен Советом Федерации 24 июля 2020 года. Статья 2, пункт 2*)

Программа воспитания обучающихся основывается на Рейги – этикете каратэ.

Воспитание, осуществляемое неразрывно с образовательным процессом, очень значимо и охватывает весь образовательный процесс. Продуманное планирование обеспечивает чёткую организацию, намечает перспективы работы. Воспитание на занятии, воспитание в рамках досуговой деятельности, ориентирующие на достижение цели и решение задач являются основным вектором воспитательной работы в объединении.

Изменения в личности детей, полученные в процессе реализации воспитательной деятельности, будут способствовать социализации в обществе, формированию активной жизненной позиции.

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе и обществу, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции.
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- сформировать стремление к здоровому образу жизни.
-

Важным обстоятельством является коллективное планирование, разработка, проведение мероприятий и совместный анализ достижений и результатов. В связи с этим одним из направлений воспитательной работы в объединении является создание системы коллективных дел, обеспечивающих включённость в них большинство детей коллектива и их родителей.

Пути достижения поставленной цели: это те проблемы организации конкретных видов и форм деятельности, которые необходимо решить для достижения цели воспитания.

Ориентиром в планировании воспитательной деятельности служит рабочая программа структурного подразделения «Главный корпус» и календарный график (см. Приложение 9)

Приложение 9

Таблица 2. **Календарный план (график) воспитательной работы**

№	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок реализации	ответственный	Целевая группа	Планируемый результат	Примечания
1.	Культурно-нравственное	«Олимпийский каратэ»	сентябрь	Педагог, родители, воспитанники	Весь состав объединения, родители	Появление результативности в выбранном профиле деятельности	
2.	Гражданско-патриотическое	День открытых дверей ДДТ Здравствуй, ДДТ	сентябрь	Педагог, родители, воспитанники	Весь состав объединения	Знакомство с историей, традициями, символикой объединения, ДДТ	Мероприятие общее для ДДТ и школы каратэ
3.	Социально-культурное	Загородный поход «Золотая осень».	сентябрь	Педагог, родители, учащиеся	Весь состав объединения, родители	Появление результативности в выбранном профиле деятельности	
4.	Социально-культурное	Знакомство с выдающимися мастерами каратэ посредством видеозаписей.	сентябрь-октябрь	Педагог, родители, воспитанники	Весь состав объединения, родители	Появление результативности в выбранном профиле деятельности; Сформированность уважительного отношения и знания истории страны, её прошлого и современных достижений	
5.	Социально-культурное	Субботник на территории ДДТ; Генеральная уборка в кабинете	Октябрь	Педагог, родители	Весь состав объединения	Уважение к труду и творчеству старших и сверстников; бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к чужому имуществу, личным вещам; отрицательное отношение к лени и небрежности в труде и учебе, небережливому отношению к результатам труда людей.	Мероприятие общее для ДДТ
6.	Культурно-нравственное	Подготовка творческих подарков ко дню старшего поколения и ко Дню учителя.	октябрь	Педагог, родители, воспитанники	Весь состав объединения, , родители	Создание единого воспитательного пространства	
7.	Социально-культурное	Просмотр и обсуждение видеоматериалов соревнований.	октябрь	Педагог, родители, воспитанники	Весь состав объединения	Появление результативности в выбранном профиле деятельности	
8.	Культурно-нравственное	Встреча с ветеранами томского спорта и выдающимися спортсменами города Томска.	ноябрь	Педагог, родители, учащиеся	Весь состав объединения, родители	Конструктивное, эффективное взаимодействие и сотрудничество с разными партнерами	

9.	Гражданско-патриотическое	День рождения ДДТ	ноябрь	Педагог, родители	Весь состав объединения, родители	Сопричастность к жизни учреждения, города. Знакомство с историей, традициями, символикой объединения, ДДТ	
10.	Культурно нравственное	Коллективные творческие дела, посвященные дню именинника и Нового года.	декабрь	Педагог, родители	Весь состав объединения, родители	Создание единого воспитательного пространства	
11.	Культурно-нравственное	Праздничное поздравление; Творческие вечера	Декабрь	Педагог, родители, учащиеся	Весь состав объединения	Формирование вербальных и невербальных способов коммуникации; умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.	
12.	Гражданско-патриотическое	Праздник посвящения в каратисты.	январь	Педагог, родители, воспитанники	Весь состав объединения, родители	Сформированность уважительного отношения и знания истории страны, её прошлого и современных достижений	
13.	Социально-культурное	Знакомство с яркими представителями других видов спорта посредством книг, кино – видеозаписей.	февраль	Педагог, родители, воспитанники	Весь состав объединения	Конструктивное, эффективное взаимодействие и сотрудничество с разными партнерами	
14.	Гражданско-патриотическое	Коллективное творческое дело «Богатырская поляна», посвященное Дню защитников Отечества с участием родителей и друзей клуба.	февраль	Педагог, родители, учащиеся	Весь состав объединения, руководитель родители	Создание единого воспитательного пространства	
15.	Социально-культурное	Творческая встреча со спортсменами из других клубов г. Томска.	март	Педагог, родители, воспитанники	Весь состав объединения, руководитель родители	Конструктивное, эффективное взаимодействие и сотрудничество с разными партнерами	
16.	Социально-культурное	Просмотр и обсуждение видеоматериалов соревнований.	март	Педагог, родители, воспитанники	Весь состав объединения	Создание единого воспитательного пространства	
17.	Культурно-нравственное	Коллективное, творческое дело «Рыцарский турнир» посвященное	март	Педагог, родители, воспитанники	Весь состав объединения, родители	Создание единого воспитательного пространства	

		Международному женскому дню с участием родителей и друзей клуба.					
18.	Социально-культурное	Коллективное творческое дело: «Праздник чудаков», посвященный 1 апреля.	апрель	Педагог, родители, воспитанники	Весь состав объединения	Создание единого воспитательного пространства	
19.	Социально-культурное	Коллективно-познавательная игра «Интеллектуальный крокет».	апрель	Педагог, родители, учащиеся	Весь состав объединения, родители	Создание единого воспитательного пространства	
20.	Гражданско-патриотическое	Встреча с ветеранами ВОВ.	май	Педагог, родители	Весь состав объединения	Сформированность уважительного отношения и знания истории страны, её прошлого и современных достижений	
21.	Гражданско-патриотическое	Кросс «Победы»	май	Педагог, родители, учащиеся	Весь состав объединения		
22.	Гражданско-патриотическое	Участие в параде, посвященном Дню Победы.	май	Педагог, родители	Весь состав объединения, родители		
23.	Гражданско-патриотическое	Участие в проекте ДДТ «Надежды нашего дома».	май	Педагог, родители, учащиеся	Весь состав объединения		Мероприятие общее для ДДТ
24.	Гражданско-патриотическое	Участие в праздновании Дня Города.	июнь	Педагог, родители	Весь состав объединения		Мероприятие общее для ДДТ
25.	Культурно-нравственное	Праздничное поздравление; Творческие вечера	май	Педагог, родители, учащиеся	Весь состав объединения	Формирование вербальных и невербальных способов коммуникации; умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.	

Приложение 10

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Метапредметные и личностные результаты:

Объединением были реализованы муниципальные гранты, направленные на развитие физической культуры (2011-2013 г.г.).

Обучающиеся клуба многократно становились именными стипендиатам Мэра Города Томска (2011 – 2013 г.г.), Лауреатами премии Губернатора Томской области (2014 г.)

Позитивная динамика развития морально-волевых качеств, навыков саморегуляции, снижение агрессии, повышение успеваемости.

Социально-значимые результаты:

Реализованы муниципальные гранты “Дети и спорт”, “Развитие базовых способностей и творческих возможностей средствами каратэ” направленные на развитие физической культуры

Организация Спартакиады Структурных подразделений ДДТ

II место на региональном этапе Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей, 2015.

Достижения обучающихся:

2019-2020 учебный год - Первенство и Чемпионаты Города Томска (24 – I место, 19 – II место, 20 – III место); Первенство и Чемпионаты Томской области (28– I место, 10 – II место, 12 – III место); Первенство и Чемпионаты Сибирского федерального округа (7 – I место, 3 – II место, 3 – III место); Всероссийские соревнования (2 – I место. 1 – II место); Первенства и Чемпионаты России (1 – I место, 3 – III место);

Международные турниры (4 – I место, 3 – II место);

Первенство Мира – 3 место (Халимова Сунита);

Члены сборной команды России на 2020 год – Халимова Сунита, Теплякова Ксения, Гужевникова Ангелина.

2020 – 2021 учебный год –Всероссийские соревнования (1 - I место, 2 - II место, 3 - III место.

Первенство и Чемпионаты России (3 - III место).

Члены сборной России на 2021 год – Халимова Сунита, Гужевникова Ангелина. Бельц Виктор (тренерский состав).

2012-2022 учебный год - Первенство и Чемпионаты Города Томска (24 – I место, 19 – II место, 20 – III место); Первенство и Чемпионаты Томской области (28– I место, 10 – II место, 12 – III место); Первенство и Чемпионаты Сибирского федерального округа (7 – I место, 3 – II место, 3 – III место); Всероссийские соревнования (2 – I место. 1 – II место); Первенства и Чемпионаты России (2 – III место);

Международные турниры (4 – I место, 3 – II место);

Члены сборной команды России на 2022 год – Халимова Сунита, Бельц Виктор (тренерский состав).

2022 – 2023 учебный год –Всероссийские соревнования (4 - I место, 2 - II место, 7 - III место.

Первенство и Чемпионаты России (1 - I место).

Члены сборной России на 2023 год – Халимова Сунита. Бельц Виктор (тренерский состав).

2023 – 2024 учебный год - Международные соревнования (1 – III место). Всероссийские соревнования (5 – I мест, 1 – II место, 2 – III место). Межрегиональные соревнования (1 – II место). Региональные соревнования (6 – I мест, 5 – II мест, 4 – III мест).

Члены сборной России на 2024 год – Бельц Виктор (тренерский состав).