

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

Утверждена
педагогическим советом
структурного подразделения «Фрегат»
Протокол № 1 от 21.08.2024

Рекомендована к реализации
НМС МАОУ ДО
ДДТ «У Белого озера»
Протокол № 7 от 26.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ДДТ
«У Белого озера» г. Томска
Т.Н. Пазинич
Пр.№ 190 от 28.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая
программа «Каратэ. Подготовительная ступень»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы 3 года
Программа рассчитана на детей 5 - 7 лет

Авторы программы:
Бельц Виктор Эрнестович
педагог дополнительного образования,
Сумина Ольга Вячеславовна
педагог дополнительного образования,
Веснин Евгений Викторович,
педагог дополнительного образования,
Канбекова Марина Фаритовна
педагог дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

I. Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Каратэ. Подготовительная ступень»				
II. Направленность	Физкультурно - спортивная				
III. Сведения об авторах(составителях)					
1. ФИО	Бельц Виктор Эрнестович	Сумина Ольга Вячеславовна	Канбекова Марина Фаритовна	Веснин Евгений Викторович	
2. Место работы	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска педагог дополнительного образования				
3. Должность	Педагог дополнительного образования				
4. Квалификационная категория			1 категория	1 категория	
IV. Сведения о педагогах и иных специалистах реализующих программу					
1. ФИО	Бельц Виктор Эрнестович	Сумина Ольга Вячеславовна	Канбекова Марина Фаритовна	Митюкова Елизавета Олеговна	Веснин Евгений Викторович
2. Место работы	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска педагог дополнительного образования				
3. Должность	Педагог дополнительного образования				
4. Квалификационная категория			1 категория		1 категория
V. Сведения о программе					
1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> • 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 Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- «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);

	<ul style="list-style-type: none"> • Целевая комплексная Программа развития МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2025 - 2029 гг (Пр. № 191 от 28.08.2024); • Программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2023-2024 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	3 года (27 месяцев), 648 часов
3. Форма обучения	Очная с применением дистанционных образовательных технологий
4. Возраст обучающихся	5-7 лет
5. Особые категории обучающихся	Нет
6. Тип программы	Авторская
7. Статус программы	Лауреат регионального этапа Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей, 2008 II место на региональном этапе Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей, 2015
8. Характеристика программы по месту в образовательной модели	
	Программа разновозрастного детского объединения

по уровню освоения	Общеразвивающая
по форме организации образовательного процесса	Комплексная, разноуровневая
9. Цель программы	Создание условий для раскрытия базовых способностей ребёнка и его творческих возможностей средствами каратэ.
10. Учебные курсы/ дисциплины/ разделы (в соответствии с учебным планом)	<ul style="list-style-type: none"> • Техника выполнения физических упражнений • Развитие общих физических качеств • Развитие специальных физических качеств • Рейги – этикет каратэ • Навыки анализа и самоанализа
11. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	<p>Методы спортивной подготовки: повторный; игровой; соревновательный; темповой, переменный; контрольный; круговой; интегральный.</p> <p>Методы обучения: словесный, наглядный, практический, эвристический.</p> <p>Ведущие формы организации занятий: учебно-тренировочное занятие, тренинг, бинарное занятие.</p>
12. Формы мониторинга результативности	<p>Входная диагностика: собеседование, сдача контрольных нормативов</p> <p>Промежуточная аттестация: сюжетно-ролевая игра; сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.</p> <p>Аттестация по итогам года: сюжетно-ролевая игра; сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Текущий мониторинг: социометрия, наблюдение.</p>
13. Результативность реализации программы	<p>Метапредметные и личностные результаты:</p> <p>2021-2024</p> <p>Участие в соревнованиях не менее 90% детей</p> <p>Победы и призовые места в конкурсах, соревнованиях – не менее 30% детей:</p> <p>Качественная сохранность — 100%</p> <p>Количественная сохранность — 95%</p> <p>Сохранность контингента</p> <p>2020-2021 уч.г.:95%</p> <p>2021-2022 уч.г.: 95%</p> <p>2022-2023 уч.г.: 95%</p> <p>Положительная динамика формирования ЗУН, развития личностных качеств учащихся.</p>
14. Дата утверждения и последней корректировки	<p>16.01.2001</p> <p>Пр.№ 190 от 28.08.2024</p>

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»	6
1. Пояснительная записка	6
1.2. Цель и задачи программы	12
1.3. Содержание программы	13
1.3.1. Учебный план программы	13
1.3.2. Модули программы. Краткое описание модулей	14
1.3.3. Предполагаемые результаты освоения программы	15
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	16
2.1. Примерный годовой календарный учебный график	16
2.2. Условия реализации программы	17
2.3. Мониторинг результативности. Мониторинг реализации программы	18
2.3.1. Формы аттестации	18
2.3.2. Оценочные материалы	19
2.4. Методическое обеспечение	19
Список используемой литературы	20
Приложения	
Приложение 1. Психофизиологические особенности детей.	22
Приложение 2. Мониторинговые материалы.	24
Приложение. 3. Карта результативности реализации образовательных программ	26
Приложение 3.1. Критерии оценивания уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения учащегося	27
Приложение 4. Условия продвижения обучающихся спортивной школы «Орион» по образовательным ступеням	29
Приложение 5. Этикет каратэ	30
Приложение 6. Коллективные дела клуба «Орион» 2023-2024 учебный год	33
Приложение 7. Формы работы с родителями	34

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Каратэ. Подготовительная ступень» является первой ступенью комплексной общеразвивающей разноуровневой образовательной программы физкультурно-спортивной направленности Школы каратэ «Орион». Комплекс образовательных программ Школы каратэ «Орион» разработан авторским коллективом педагогов для решения задач спортивной подготовки (теоретическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психическая подготовка, интегральная подготовка), разработана программа воспитания и личностного становления детей и подростков 3-18 лет средствами каратэ. Программа ежегодно корректируется с учётом изменяющихся социально-образовательных условий и нормативно-правовой базы организации дополнительного образования. Последняя корректировка сделана в мае 2022 г.

Программа «*Каратэ. Подготовительная ступень*» рассчитана на работу с детьми 5-7 лет, ранее не занимавшихся в спортивных секциях по направлению каратэ. Данная программа является подготовительной к последующим — «*Самопознание*» и «*Спортивное совершенствование*». Каждая последующая программа является продолжением обучения и предполагает рост ребёнка как спортсмена, судьи, наставника, тренера по виду спорта каратэ, волонтера, общественного деятеля. Распределение детей на группы и определение уровня освоения программы осуществляется при переходе на следующую программу по результатам аттестации по итогам года (см. Приложение 2).

Отличительные особенности программы. Существующие программы по каратэ направлены, в основном, на развитие физических и технических способностей занимающихся, на достижение спортивного результата в первые месяцы занятий выбранным видом спорта. Программа «Каратэ. Подготовительная ступень» состоит из четырех модулей («Каратэ», «В здоровом теле-здоровый дух», «Наставник», «Гармония») органично дополняющих друг друга и гармонично развивающие личность ребенка. Каждый модуль позволяет ребенку развить базовые способности средствами каратэ. Под базовыми способностями следует понимать функциональные свойства организма, определяющие успех двигательной деятельности, а точнее — работоспособность ребенка. Базовые способности подразделяют на две группы: кондиционные (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и координационные (ловкость, экономичность, способность к расслаблению, способность к поддержанию равновесия и др.). что позволяет выстраивать индивидуальный образовательный маршрут ребенка, выстраивать программу Школы каратэ «Орион», Способствует установлению обратной связи с детьми и родителями и повышению удовлетворенности родителей качеством образования и характером взаимодействия.

Новизна программы заключается в следующем:

- разработана на основе изучения образовательного запроса детей и родителей. В первую очередь, родители приводят детей для развития физической формы и уверенности ребенка.
- разработана и 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 личности и выражается в изменении самооценки статусной позиции ребенка в позитивной динамике его ценностных ориентаций, в повышении параметров физического и развития;
- направленность на работу с различными категориями детей, в том числе, с одаренными детьми;
- 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. Для работы с одарёнными детьми разработаны индивидуальные образовательные траектории и индивидуальный учебный план. Разработан дистанционный модуль для изучения теоретических материалов, решения тактических задач, анализа и самоанализа выступлений на соревнованиях.

Теоретическая значимость программы состоит в расширении и дополнении теоретических представлений о подходах к повышению эффективности обучения детей 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

Физическая культура и система оздоровления

Каратэ помогает развить четыре основных качества, присущих здоровому человеку:

- • гибкость,
- • крепость мышц,
- • сбалансированное дыхание,
- • координация движений.

Программа основана на деятельностном подходе, который дает представление о деятельности как об основном средстве и главном условии развития личности. Главная учебная задача для обучающихся по программе «Каратэ» — **постижение основ искусства ведения боя, изучение правил соревнования, знание, соблюдение этикета каратэ.**

Особенности организации учебной деятельности:

Форма обучения — очная

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Количество детей в группе – 15-16 чел.

Общее количество часов в год – 216ч.

Характеристика группы: Состав групп первого года обучения формируется из детей, ранее не занимавшихся спортом. Физические качества, как правило, развиты средне или слабо, состояние здоровья удовлетворительное.

Возрастные особенности: большая потребность в игровой деятельности, недостаточно развито внимание.

Уровень подготовки: спортивно-оздоровительные группы.

В группы как правило, приходят дети по собственному желанию и/или по желанию родителей.

Образовательная программа является разноуровневой, каждый модуль образовательной программы содержит материал, дифференцированный по уровням сложности.

Признаки разноуровневости программы:

- ✦ предусмотрены и методически описаны разные уровни сложности учебного материала (модули программы) на каждой из ступеней «Школы»;
- ✦ 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. (см. Таблицу 3)

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 ребенка (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 учёт многокомпонентности процессов воспитания и развития, а также интегративности наук и учебных предметов в воспитании и развитии. То есть, гармоничное развитие и воспитание детей

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

Принцип непрерывности: преемственность между всеми ступенями и этапами обучения с учётом возрастных психологических особенностей развития детей. Непрерывность процесса обеспечивается инвариантностью технологии, а также преемственностью между всеми ступенями обучения содержания и методики.

Принцип вариативности: формирование учащимися способностей к адекватному принятию решений в ситуациях выбора, развитие у учащихся вариативного мышления, то есть понимания возможности различных вариантов решения проблемы, формирование способности к систематическому перебору вариантов и выбору оптимального варианта.

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

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: создание условий для раскрытия базовых способностей ребёнка и его творческих возможностей средствами каратэ.

Задачи:

Учебные:

- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям каратэ;
- обучить базовой технике и терминологии каратэ;
- получить опыт участия в соревнованиях, показательных выступлениях;
- развить 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, скоростносиловых и выносливость).

Воспитательные:

- сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни; приобретение знаний и навыков самоорганизации (осознанное выполнение режима дня, личной гигиены, усвоение основ физической культуры);
- получить опыт взаимодействия со сверстниками, младшими и старшими детьми. Развить личностные коммуникативные качества (партнерство,

соревновательность, взаимное уважение, дисциплинированность, инициативность, ответственность, отзывчивость);

- создать условия для полноценной самореализации детей в коллективе (т.е. предоставить им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе, развитие организационно-коммуникативных способностей), для самоорганизации личности (т.е. научить организации режима дня и умениям общения), для самоопределения личности (оказать помощь в выработке своей жизненной позиции, в определении отношений к себе, к окружающему миру).

Развивающие:

- расширить кругозор, обогатить духовную жизнь ребенка,
- развить морально-волевых качества, формирование и развитие общей культуры,
- способствовать укреплению здоровья, гармонизации физического развития и психологической сферы (улучшение осанки, профилактика плоскостопия, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, в том числе, социальным),

1.3. Содержание программы

В группах подготовительной ступени могут заниматься дети как с развитыми физическими качествами и высокой мотивацией к достижениям, так и дети с особенностями здоровья, мотивацией к избеганию неудач, скорее, ориентированные на интерес родителей, чем на свой собственный.

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

Учебный план подготовительной ступени представлен в таблице 2.

1.3.1. Учебный план программы «Каратэ. Подготовительная ступень»

Таблица 2

№	Образовательные модули. Разделы	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ СТУПЕНЬ			ФОРМЫ КОНТРОЛЯ / АТТЕСТАЦИИ
		(5-7 лет)			
		всего	теория	практика	
1.	Модуль «Каратэ»				
1.1.	Техника выполнения физических упражнений	36	4	32	наблюдение
1.2.	Развитие общих физических качеств	44	3	41	тестирование
1.3.	Подготовительные упражнения техники каратэ	35	5	30	наблюдение
1.4.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	48	4	44	наблюдение
1.5.	Техника безопасности при занятиях каратэ-до; в зале; на стадионе; в бассейне	4	4	0	опрос
2.	Модуль «В здоровом теле – здоровый дух»				

2.1.	«Рейги» - этикет каратэ, развивающие беседы 12 4 8 коммуникативные тренинги				Наблюдение
3.	Модуль «Гармония»				
3.1	Хореография	20	2	18	тестирование
3.2	Изобразительное искусство	8	2	6	наблюдение
4	Модуль «Наставник»				
4.1	Навыки анализа и самоанализа	2	1	1	опрос
5	Дистанционный модуль				
5.1	Развитие специальных физических качеств	4	1	3	наблюдение
5.2	Техника выполнения подготовительных упражнений каратэ	3	1	2	наблюдение
	Общее количество часов	216	31	185	

1.3.2. Краткое описание модулей и разделов

Модуль «КАРАТЭ»:

Цель изучения: развитие интереса к спортивной деятельности определенного вида спорта (каратэ).

Данный модуль включает разделы:

1.Техника выполнения физических упражнений

Теория: Изучение правил выполнения упражнений.

Практика: Выполнение простейших общеразвивающих упражнений, направленных на развитие ловкости, гибкости, быстроты

2.Развитие общих физических качеств (ОФП).

Выполнение упражнений, направленных на развитие ловкости и гибкости с преимущественным использованием одновременного, игрового и соревновательного методов.

3. Подготовительные упражнения техники каратэ

Используются для создания двигательного представления простейших технических элементов, применяются при обучении на подготовительной и основной ступенях.

Название блоков, ударов, теоретическое изучения способов выполнения и применения технических элементов. Разучивание простейших технических элементов каратэ с использованием упражнений, способствующих успешному закреплению изученного материала.

4. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты

Содержание данного раздела ориентировано на развитие общефизических качеств, усвоение и соблюдение правил командных игр, воспитание командного духа, коммуникативных свойств личности.

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, чувства взаимопомощи и сотрудничества, дисциплинированности, коллективизма,

формирование положительной мотивации к занятиям («второй лишней», «воробьи, вороны», «обезьянки и крокодил» и т.д.) Эстафеты с применением беговых и акробатических упражнений. **5. Техника безопасности**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях каратэ: в зале, на стадионе, в бассейне. Правила дорожного движения (маршрут движения «дом – школа – ДДТ», правила поведения в транспорте). Проводится на каждой ступени в начале учебного года и непосредственно перед выездом на соревнования.

Модуль «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»:

Цель изучения - привитие навыков самоорганизации и самодисциплины **Теория:** развивающие беседы

Практика: коммуникативные тренинги

Данный раздел содержит следующие компоненты:

Рейги. Развивающие беседы. Коммуникативные тренинги

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.

Изучение этикета каратэ: этикет и правила ДОДЖО (см. Приложение №5), применение на тренировочных занятиях. Обсуждение спорных ситуаций, прочтение интересных эпизодов и их обсуждение.

Модуль «ГАРМОНИЯ»:

Цель: Развитие творческих способностей

Теория: изучение исторических аспектов развития каратэ

Практика: дети выполняют практическую работу по предложенным темам (Приложение 10) Изобразительное искусство. Преподавая изобразительное искусство, мы стремимся, пробудить у детей интерес к творчеству в изобразительной деятельности, к воспитанию культуры деятельности, развитию репродуктивного мышления, образной памяти. К предполагаемым результатам освоения подпрограммы относится: умение сочетать цвета, соблюдать последовательность выполнения рисунка, проявление самостоятельности при работе над заданием, умение находить интересное композиционное решение, развитие логического мышления, продуманности в действиях, умения анализировать, передавать эмоционально-чувственное отношение к окружающему миру, через свое произведение. На занятиях детям рассказывают о правилах работы с гуашью, мелками, карандашами, дети изучают технику работы с предметами, учатся видеть и применять необходимую цветовую гамму к творческим работам по заданным темам (Приложение 8).

Соблюдать последовательность выполнения рисунка, проявление самостоятельности при работе над заданием.

Модуль «НАСТАВНИК»:

Цель изучения: привить навык анализа и самоанализа

Анализ и самоанализ

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

На **подготовительной ступени** основное внимание уделяется анализу собственных ощущений, самочувствия, влияния дисциплины, внимания и взаимоотношений в группе на качество результата.

ДИСТАНЦИОННЫЙ модуль

Цель изучения модуля - организация работы с часто болеющими детьми, в период неблагоприятных условий / карантина; проведение дополнительных занятий с одаренными детьми.

Теория- Изучение техники выполнения упражнений.

Практика – выполнение упражнений, заданий по темам с помощью программ: ZOOM (платформа для проведения онлайн-занятий), группа в социальной сети ВКонтакте и видео канал на YouTube.

1.4. Предполагаемые результаты освоения программы по годам обучения.

1 г.о. – Знание названий игровых и физических упражнений, устойчивое внимание на тренировках, дисциплинированность, навыки активного слушания и умения регулировать эмоции, подчинятся требованиям тренера, умения соблюдать правила игр, проявление самостоятельности.

2 г.о. – Знание названий игровых и физических упражнений и умение выполнять их, показывать, знание названий технических элементов каратэ, изучаемых по программе, развитые общие физические качества соответственно возрасту, опыт участия в публичных мероприятиях (открытых тренировках, показательных выступлениях, соревнованиях по общефизической подготовке).

3 г.о. - Знание названий игровых и физических упражнений и умение выполнять их, показывать, комментировать порядок и правила выполнения, знание основ «Рэйги»-этикета каратэ, норм и правил, принятых в объединении, умение выполнять ОРУ (обще развивающие упражнения), показывать, рассказывать, уважительное отношение к товарищам по команде, к тренеру, другим педагогам, к тренировочному процессу. Уровни освоения представлены в матрице таблица 3.

Матрица разноуровневой программы

Таблица 3.

УРОВНИ	КРИТЕРИИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ	РЕЗУЛЬТАТЫ
СТАРТОВЫЙ	<p>ЗУН Знать названия игровых и физических упражнений и умение выполнять их, показывать, комментировать порядок и правила выполнения; Изучить названий блоков, ударов и умение выполнять их; Знать и соблюдение правил командных игр Изучить основы «Рэйги»-этикета каратэ, норм и правил, принятых в объединении;</p>	<p>Наблюдение, педагогический анализ</p>	<p>Нагляднопрактический, словесный, тренировочные занятия, открытые занятия, массовые мероприятия</p>	<p><i>ЗУН Развитые общие физические и специальные физических качеств ребёнка; сформированные начальные теоретические знания, умение выполнять физические упражнения и базовую технику каратэ.</i></p>

Личностные

Сформировать уважительного отношения к товарищам по тренировкам, к тренеру, другим педагогам, к тренировочному процессу;

Сформировать навык активного слушания и умения регулировать эмоции, подчиняться

требованиям тренера

проявление самостоятельности

Сформировать устойчивое

внимание на тренировках,

дисциплинированность Развить

общих физических качеств

соответственно возрасту;

Приобрести опыт участия в

публичных мероприятиях

(открытых тренировок,

показательных выступлениях,

соревнованиях по общефизической

подготовке)

Знание структуры занятия физической культурой (утренняя гигиеническая гимнастика, разминка, физкультминутки в течение учебного дня, тренировочное занятие) в своей учебнотренировочной группе;
Знание законов спортивной этики;

БАЗОВЫЙ

ЗУН
Уметь применять упражнения для развития тех или иных общих физических и специальных физических качеств ребенка соответственно возрасту;
Уметь выполнять базовую технику каратэ (кихон) и формальных упражнений;
Знать и осознанно применять законов спортивной этики и Рейги в жизни объединения;

Сдача контрольных нормативов 2 раза в год.
Результативное выступление на соревнованиях различного уровня.

Наглядно - практический, словесный, открытие занятия, тренировочное занятие, массовые мероприятия, спортивные соревнования

Знание структуры занятия физической культурой (утренняя гигиеническая гимнастика, разминка, физкультминутки в течение учебного дня, тренировочное занятие) в своей учебнотренировочной группе.
Знание законов спортивной этики;

*Постановка
творческого
номера,
выставка
рисунков*

Личностные

Приобретение опыта участия в соревнованиях по общей физической подготовке

Способностью самостоятельно сделать утреннюю гигиеническую гимнастику, разминку, физкультминутку в своей учебнотренировочной группе;

Сформированные умения самостоятельно сделать утреннюю гигиеническую гимнастику, разминку, в своей учебно-тренировочной группе Развитие эмоциональноволевых качеств;
Знание и осознанное применение законов спортивной этики и Рейги в жизни объединения;
Знание правил соревнований, приобретение опыта участия в соревнованиях по общей физической подготовке, спортивные достижения

ЗУН

Уметь выполнять упражнения для развития физических и специальных физических качеств ребёнка соответственно возрасту и уровню подготовки;

Уметь выполнять базовую технику каратэ (кихон) и формальных упражнений, уметь выполнять атакующие и защитные действия;

Знать и осознанно применять законы спортивной этики и Рейги в жизни объединения;

знать нормы нравственности (уважение к старшим, к товарищам, к сопернику, умение достойно вести себя на занятиях)

Знать правил соревнований, приобретение опыта участия в соревнованиях по общей физической подготовке (структурного, городского уровня).

Сдача контрольных нормативов 2 раза в год.

Результативное выступление на соревнованиях различного уровня.

Постановка творческого номера, выставка рисунков

Нагляднопрактический, словесный, открытие занятия, тренировочное занятие, массовые мероприятия, спортивные соревнования

Развитие общих физических и специальных физических качеств ребёнка соответственно возрасту;

Освоение базовой техники каратэ (кихон) и формальных упражнений, умение выполнять атакующие и защитные действия;

Знание и осознанное применение законов спортивной этики и Рейги в жизни объединения;

Формирование нравственности путем уважения к старшим, к товарищам, к сопернику, умения достойно вести себя на занятиях

Знание правил соревнований, приобретение опыта участия в соревнованиях по общей физической подготовке (структурного, городского уровня).

Личностные

Владеть способностью самостоятельно организовать и провести занятия физической культурой (утренняя гигиеническая гимнастика, разминка, физкультминутки) в своей учебно-тренировочной группе с другими учащимися

Умение организовать и провести самостоятельные занятия физической культурой (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, самостоятельные тренировочные занятия), навыки сотрудничества

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Примерный годовой календарный учебный график на 2024-2025

уч год

Таблица

4

(в соответствии с годовым учебным графиком Департамента образования администрации г.Томска для МОУ г. Томска на 2024-2025 уч.г., Распоряжение № 779р от 25.06.2024))

№п/п	Число / Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1 четверть	2 сентября – 25 октября	Согласно учебному расписанию	Учебно тренировочные занятия	8 уч. недель 1 г.о. – 48 ч. 2 г.о – 48 ч. 3 г.о. – 48 ч. Итого: 144ч.	ДДТ «У Белого озера», Кривая 33, Беринга 15	Наблюдение Анализ Текущая диагностика Практическая работа Опрос
осенние каникулы	26 октября – 4 ноября		Учебно тренировочные занятия	10календарных дней 1 г.о. – 6 ч. 2 г.о – 6 ч. 3 г.о. – 6 ч. Итого: 18 час.		
2 четверть	5 ноября – 27 декабря	Согласно учебному расписанию	Учебно тренировочные занятия, аттестационные мероприятия	8 уч. недель 1 г.о. – 48 ч. 2 г.о – 48 ч. 3 г.о. – 48 ч. Итого: 144ч.	ДДТ «У Белого озера», Кривая 33, Беринга 15	Наблюдение Анализ Промежуточная аттестация Опрос
зимние каникулы	28 декабря – 7 января			10календарных дней		

3 четверть	8 января – 21 марта	Согласно учебному расписанию	Учебно – тренировочные занятия	10 уч. недель 1 г.о. – 60 ч. 2 г.о – 60 ч. 3 г.о. – 60 ч. Итого 180ч	ДДТ «У Белого озера», Кривая 33, Беринга 15	Наблюдение Анализ Промежуточная аттестация Опрос Практическая работа
весенние каникулы	22 марта– 31 марта		Учебно тренировочные занятия	10календарных дней 1 г.о. – 6 ч. 2 г.о – 6 ч. 3 г.о. – 6 ч. Итого: 18 час.		
4 четверть	1 апреля – 26 мая	Согласно учебному расписанию	Учебно – тренировочные занятия аттестационные мероприятия	8 уч. недель 1 г.о. – 48 ч. 2 г.о – 48 ч. 3 г.о. – 48 ч. Итого: 144ч.	ДДТ «У Белого озера», Кривая 33, Беринга 15	Наблюдение Анализ Выставка Аттестация по итогам учебного года Анкетирование
Доп.каникулы для 1-х классов	17 февраля - 23 февраля		Учебно – тренировочные занятия аттестационные мероприятия	7 дней		
Итого: 36 недель. 34 учебных недели + 3 каникулярных недели. 1 г.о. – 216 ч.; 2 г.о. – 216ч.3 г.о. – 216 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 (в том числе, выпускники объединения);
- 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 (спортивной, хореографической, эстетической направленности);
- возможность участия в соревнованиях, конкурсах;
- 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
- Маты
- Скакалки
- Накладки на руки
- Накладки на ноги
- Лапы
- Фишки
- Степы
- Теннисный мяч
- - 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).

2.3.1. Формы аттестации:

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

- входная диагностика: собеседование, сдача контрольных нормативов,
- промежуточная аттестация: сюжетно-ролевая игра, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях,

· аттестация по итогам года: сюжетно-ролевая игра, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Текущий мониторинг: социометрия, наблюдение.

Достижение высокой результативности обучения по программе «Каратэ» невозможно без правильного формирования групп. Комплектация групп происходит 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.

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

В конце учебного года проводится аттестация по итогам года, призванная определить динамику развития каждого ребенка, правильность подобранных учебно-тренировочных программ. В неё кроме тестов, используемых при входной 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 входной и аттестации по итогам года, широко применяются различные формы промежуточной аттестации: демонстрация, зачет, игра (ролевая, сюжетная и т.д.), конкурс, коллективно-творческое дело, праздник, соревнование, участие в конкурсах.

Подобные формы аттестации, диагностики становятся ярким образовательным событием для детей, родителей и педагогов. Они 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.

1. Подведение итогов
2. Выяснение результативности, роста каждого ребенка.
3. Расширение образовательного пространства.
4. Связь с родителями.
5. Формирование коммуникативной культуры.
6. Самореализация учащихся, презентация своей деятельности в социуме.
7. Мониторинг образовательной программы.

2.3.2. Оценочные материалы. Механизм проверки результатов:

Оценивание/определение достигнутых результатов происходит при помощи таблиц нормативов с учётом возрастных психологических особенностей детей, правил соблюдения этикета КАРАТЭ (Рейги) И ПРАВИЛА ДОДЖО (см. приложение 2,5). 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:

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

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 также 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 достижении 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 техники, 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.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Послание Президента РФ Федеральному собранию-2024;
2. 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»;
3. 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»;
4. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
5. 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»;
6. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
10. «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования»;
11. Концепция развития ДОД до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
12. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
13. 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;
14. Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
15. 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.;
16. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации N 996-р от 29.05. 2015 г.);
17. 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.);

18. Устав МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» (утв. Педагогическим советом 27.05.2022, Пр. № 3);
19. Целевая комплексная Программа развития МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2025 - 2029 гг (Пр. № 191 от 28.08.2024);
20. Программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2023-2024 уч. г. (Пр. № 190 от 28.08.2024);
21. Положение о дополнительной общеразвивающей разноуровневой программе МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 3 от 27.05.2022);
22. Положение об аттестации учащихся детских объединений МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 161 от 23.09.2021);
23. Положение о внутренней системе оценки качества образования (ВСОКО) МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр. № 138 от 01.09.2021);
24. 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);
25. Положение об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и с использованием дистанционных технологий (Пр. № 138 от 01.09.2021);
26. Положение о реализации национальных проектов в МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр.№ 169 от 20.06.2022 г.);
27. Дорожная карта (план мероприятий) ДДТ по достижению показателей муниципального проекта «Успех каждого ребёнка» (Пр. № 190 от 28.08.2024).

Список литературы, используемый при составлении программы

1. Фунакоси, Гитин Каратэ-до. Мой жизненный путь / Гитин Фунакоси. -
2. Москва: Наука, 2019. - 176 с.
3. Фунакоши, Гичин Каратэ-До Ньюмон / Гичин Фунакоши. - М.: Феникс, 2018. - 160 с. З. Алексеева, Л.Ф. Социальная педагогическая психология [Текст]: учеб. пособие/ Л.Ф. Алексеева. - Томск: Томский ЦНТИ, 2000. – 116 с.
4. Аббосов, Б.А. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов / Стратегии и тренды развития науки в современных условиях. – 2019. – № 1 Аббосов, Б.А. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов / Стратегии и тренды развития науки в современных условиях. – 2019. – № 1 (5).
5. Авдеева Т.Г., Виноградова Л.В., Шестакова В.Н. Спортивная медицина у детей и подростков. ГЭОТАР-Медиа:2020 г.
6. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии – М.:ТВТ Дивизион, 2017. – 328 с.
7. Биджиев С. Каратэ - до Сетокан. С - Петербург. 1994 г.
8. 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.
9. Горлова Н. А. Педагогика личности - «КноРус», 2020
10. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. - М.: «Наука», 1991г.
11. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. М., «Просвещение», 1983 г.

12. Иссурин, В.Б. Координационные способности спортсменов. – М.: Спорт, 2019. – 208 с.
13. Котов И.В., Снустиков Г.К. Каратэ - до Дошинкан. - М.: -»ХГС», 1992
14. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта./ Под редакцией Виленского М.Я., Метлушко О.С. М.: 2002 г.
15. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты – М.: Спорт, 2019. – 320 с.
16. Микрюков В. Ю. «Энциклопедия каратэ» ИГ "Весь", 2013 - 830с.
17. Мудрик А. Что такое воспитание? // Директор школы №10.2002 г.
18. Мудрик А. Воспитание в контексте социализации. //Классный руководитель №5. 2002
19. Накаяма М. Динамика каратэ.-М: 2003 г.
20. Накаяма М. Лучшее каратэ. Основы. –М: 2002 г.
21. Никитушкин, В.Г.Спорт высших достижений: теория и методика-М.:Спорт, 2017. – 22. 317 с.
23. Овчинникова Т.Н. Личность и мышление ребенка.- М.: ,1999 г.
24. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия тренер. М., 2016
25. Педагогика: педагогические теории и системы, технологии. /Под редакцией С.А. Смирнова.- М.: -»ACADEMIA»,2001.
26. 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.
27. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов – М.: Спорт, 2019. – 656 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 /
30. International scientific and practical conference «World Science». – 2017. – № 6.
31. Войцехович, В.Э. Духовные основы здоровья [Текст] / В.Э. Войцехович// Мир психологии. – 2000. - №4. – С.233-242.
32. 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)
33. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. М.: Спорт, 2018.
34. Мейксон, Г.Б. Как стать сильным и выносливым [Текст] / Г.Б. Мейксон, Е.Н.
35. Литвинов, Е.Н. Любомерский. – М., 1984. -64 с.
36. Микрюков В. Ю. «Энциклопедия каратэ» ИГ "Весь", 2013 - 830с.
37. Мишин, И.Н. Психологические особенности спортсменов каратистов / Спортивный психолог. – 2017. – № 1 (44). – С.67-70.
38. Найто Такэнобу Каратэ-до: входные ворота.-Пер.М.Богачихина, - М.: 1992
39. Петров, В.К. Грация и сила [Текст]/ В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1989.- 67 с.

40. 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.
41. Пле А.Ф. Каратэ от первого шага до чёрного пояса. - СПб.,1992.-580 с.
42. Ротенбург, Р. Раста здоровым [Текст]: детская энциклопедия здоровья / Р. Ротенбург. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 592 с.
43. Савченко, Ю.И. Здоровый ребенок. Физиологические параметры детского возраста
44. [Текст] / Ю.И. Савченко, Т.В. Венгер. - Красноярск, 1998.- 160 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

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)

Дошкольный возраст

Особенности возрастного развития детей дошкольного возраста

В период от 5-7 лет все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5-6 см, массы тела – около 2 кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8-10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме.

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6-7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук - более чем в 2,5 раза, а длина ног – более чем в 3 раза.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6-7 лет) мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

К 6-7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятия надо разнообразить.

Дошкольный возраст характеризуется значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии (табл.).

Особенности развития движений у детей дошкольного возраста

Возраст	Двигательные возможности ребенка
5 лет	Бегают, прыгают на двух и даже на одной ноге, лазает по гимнастической стенке, ловит и бросает мяч, ездит на трехколесном велосипеде, передвигается на лыжах. Способен последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд
6 лет	Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формирует умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием.

7 лет	Успешно осваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляются выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений
-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

С возрастом количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50-60 % всего периода бодрствования. Детям свойственна частая смена движений и поз – до 550-1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают (В.А. Шишкина, 1992). Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений.

Бег, прыжки, метания – те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка. Правильно оценивать ее необходимо для того, чтобы, умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка необходимые навыки.

Возрастные психологические особенности детей (5

лет) • Ведущий вид деятельности: сюжетно – ролевая игра.

- Мышление: наглядно – образное.
- Внимание, память: произвольное.
- Новообразования возраста: формирование притязания на признание среди сверстников, выраженная познавательная активность (возраст «почемучек»).

Возрастные психологические особенности детей 6-7 лет

- Ведущий вид деятельности: сюжетно-ролевая игра.
- Формирование предпосылок к учебной деятельности (волевая регуляция, адекватная самооценка, произвольность познавательных процессов – внимания, памяти).
- Мышление: наглядно – образное, элементы словесно - логического.
- Иерархия(соподчинение) мотивов поведения.
- Выражены симптомы кризиса семи лет: манерничанья, кривляние, разграничение внутреннего мира и внешнего поведения, обобщение своих переживаний.
- Стремление выполнять общественно – полезную деятельность. **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
Максимальная частота движений	4-6 , 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13 лет	7-14 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, 13-15 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

Приложение 2

МОНИТОРИНГОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ.

- ☒) Ф.И.О.
- ☒) Число, месяц, год рождения
- ☒) Состав семьи (полная или нет, какой ребенок первый или последний) ☒) Домашний адрес
- ☒) Родители (Ф.И.О., где и кем работают, увлечения, отношение к спорту)
- ☒) Краткая биография (с кем воспитывался, где занимался, посещал или нет детский сад) ☒) Цель прихода для родителей, детей.
- ☒) 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

5 – 7 лет

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 x 10 м (с) или бег 30 м. (с) с высокого старта	9,8	10,26,	0,6	0,4	0,8	11,5
		6,2	8	7,2	6,3	6,9	7,3
2	Бег 1000 м	Без учета времени					
3	Многоскоки 8 прыжков	9.0	7.0	5.0	8,8	6,8	4,8
4	Метание меча в цель с 6 м. из 5 попыток (раз)	3	2	1	3	2	1
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	3	2	1	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	8	6	4
7	Ходьба на лыжах 1 км (мин)	7.30	8.00	8.30	8.00	8.30	9.00
8	Гибкость: наклон вперед (см)	7	2 - 6	1	10	2 - 9	1

**3.1. Критерии оценивания
уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения учащегося**

Показатели	Уровень	Баллы (цветовое обозначение)	Знания и мастерство			Личностное и социальное развитие		
			Освоен ие раздел о в програ м мы	Формирование Знаний, умений, навыков	Формирование общеучебных способов деятельности	Развитие личностных свойств и способностей	Воспитанность	Формирование социальных компетенций
	недостаточный низкий)	0-2	Менее 1/3	<u>Знание</u> (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т. д.)	<u>Выполнение</u> <u>со</u> <u>значительной</u> <u>помощью</u> <u>коголибо</u> <u>(педагога,</u> <u>родителя,</u> <u>более</u> <u>опытного</u> <u>учащегося)</u>	<u>Ниже</u> возрастных, социальных, индивидуальных норм.	<u>Знание</u> элементарных норм, правил, принципов.	<u>Знание</u> элементарных норм, правил, принципов.

Критерии оценивания 2.5	достаточный (средний)	3-5	1/3-1/2	<u>Понимание</u> (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т. д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии).	<u>Выполнение</u> с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного учащегося).	<u>В соответствии с</u> возрастными, социальными, индивидуальными <u>нормами.</u>	<u>Усвоение, применение</u> элементарных норм, правил. принципов по инициативе «извне» (педагог, родители, референтная группа).	<u>Усвоение</u> элементарных норм, правил, принципов <u>по инициативе «извне»</u> (педагог, родители, референтная группа).
	оптимальный	6-8	Более 1/2-2/3	<u>Применение, перенос внутри предмета</u> (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях).	<u>Выполнение при поддержке.</u> Разовой помощи. Консультации кого-либо.	<u>В соответствии с</u> возрастными, социальными, индивидуальными <u>нормами.</u>	<u>Эмоциональная значимость</u> (ситуативное проявление).	<u>Эмоциональная значимость</u> (ситуативное проявление).

	ВЫСОКИЙ	9-10	2/3-практически полностью	<u>Овладение самостоятельным перенос на другие предметы и виды деятельности</u> (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретёнными; использует в ежедневной практике).	<u>Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.</u>	<u>Выше</u> возрастных, социальных, индивидуальных <u>норм.</u>	<u>Поведение, построенное на убеждении;</u> осознание значения смысла и цели.	<u>Поведение, построенное на убеждении;</u> осознание значения смысла и цели.
--	---------	------	---------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

**Условия продвижения обучающихся спортивной школы
«Орион» по образовательным ступеням**

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

Для перехода с первой ступени на вторую необходимо:

- 1) Уровень развития общих физических качеств не ниже 3 баллов 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

РЕЙГИ – ЭТИКЕТ КАРАТЭ

Невозможно представить каратэ без Рэйги – специфического поведения по отношению к Учителю и к своим товарищам. При этом Рейги свойственно и для поведения на соревнованиях по каратэ. В Школе присутствует свод правил – Додзе Кун, предписывающий порядок взаимоотношений в Школе, который должен неукоснительно соблюдаться.

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 высокообразованной не только с физической, но и с других сторон личности. Именно в этом суть занятий каратэ: через физическое воспитывать личность человека. Сенсей (учитель) уделяет этому огромное значение.

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.

ЭТИКЕТ И ПРАВИЛА ДОДЖО

В основе тренировок заложен продуманный алгоритм воспитания личности. Есть чёткие прописанные правила поведения в зале. Эти правила отражают лучшие мировые традиции поведения культурного человека. Ежедневное неукоснительное соблюдение этих правил приучает и воспитывает детей всегда поступать **культурно и благородно**.

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

- ☑☑ Ученики должны соблюдать график тренировок. Они не должны опаздывать на занятия.
- ☑☑ Перед тем, как войти в Доджо, снимайте верхнюю одежду: пальто, шарф и головной убор. У входа снимите обувь.
- ☑☑ Если на входе позади вас оказывается старший ученик, пропустите его вперед.
- ☑☑ Войдя в Доджо, проявите уважение, поклонившись святыне Доджо.
- ☑☑ Войдя в Доджо, скажите « **Онегай-шимасу** », что значит «пожалуйста, помогите мне», четко и радостно.
- ☑☑ Будьте всегда вежливыми с вашими учителями, старшими учениками и старшими по возрасту.
- ☑☑ Следите за своим физическим состоянием.
- ☑☑ Постригайте ногти на руках и ногах, чтобы не нанести повреждений себе и другим ученикам во время тренировки.
- ☑☑ Не ешьте за час до тренировки.
- ☑☑☑ Перед началом занятий сходите в туалет.
- ☑☑☑ Ради безопасности и аккуратности, не носите украшения во время тренировки (цепи, кольца, серьги и т.п.).
- ☑☑☑ Не ешьте, не жуйте жвачку, не пейте и не курите в доджо.
- ☑☑☑ Старайтесь всегда держать форму для тренировок чистой и опрятной. Всегда тренируйтесь в чистой одежде.
- ☑☑☑ Не забывайте делать разминку, даже если тренируетесь одни.

- ☑☑☑ Когда учитель объявляет начало тренировки, быстро постройтесь лицом к святыне доджо.
- ☑☑☑ Когда учитель дает команду «**Мокусо**» (медитация), закройте глаза, глубоко дышите нижней частью живота, сосредоточьте внимание на «тандене» и попытайтесь сконцентрироваться.
- ☑☑☑ Во время тренировки внимательно и серьезно слушайте даваемые вам советы и инструкции.
- ☑☑☑ Осторожно обращайтесь со снаряжением во время тренировки.
- ☑☑☑ Когда тренер дает вам совет, слушайте внимательно и искренне. Не забывайте показать, что вы услышали и поняли совет, утвердительным ответом.
- ☑☑☑ Никогда не упражняйтесь в Кумитэ в отсутствие инструктора. Не приглашайте для Кумитэ бойца более высокой степени. Однако, не отказывайтесь, если вас пригласил боец с высокой степенью.
- ☑☑☑ 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.
- ☑☑☑ Обращайтесь к своему инструктору как Семпай, Сенсей или Шихан по необходимости. Не обращайтесь в классе к учителю по имени.
- ☑☑☑ 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.
- ☑☑☑ 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.
- ☑☑☑ Начинающие и ученики с поясами разного цвета должны спрашивать старших учеников, если у них есть вопросы.
- ☑☑☑ Не забывайте благодарить того, кто дает вам совет в карате.
- ☑☑☑ Если у вас травма, не тренируйтесь, пока не вылечитесь. А за это время просто наблюдайте за тренировками.
- ☑☑☑ При наблюдении за тренировками в Доджо сидите правильно, не вытягивайте ноги. Положите руки на колени.
- ☑☑☑ Выходя из Доджо, не забывайте сказать **Аригато-гозаимашита** (большое спасибо), или **Шицурей-шимасу** (извините меня).

Все эти методики воспитания ребенка как личности испытаны и проверены временем.

В процессе регулярных занятий карате неуверенный и стеснительный ребёнок становится более уверенными в себе и своих силах, целеустремлёнными, владеющими базовыми навыками самоконтроля.

Коллективные дела клуба «Орион» 2023-2024 учебный год

Название мероприятий	Месяц
День открытых дверей ДДТ и Школы каратэ «Орион».	сентябрь
Подготовка творческих подарков ко дню старшего поколения и ко Дню учителя.	октябрь
Просмотр и обсуждение видеоматериалов соревнований.	октябрь
Встреча с ветеранами томского спорта и выдающимися спортсменами города Томска.	ноябрь
Коллективные творческие дела, посвященные дню именинника и Нового года.	декабрь
Праздник посвящения в каратисты.	январь
Коллективное творческое дело, посвященное Дню защитников Отечества с участием родителей и друзей клуба.	февраль
Просмотр и обсуждение видеоматериалов соревнований.	март
Коллективное творческое дело, посвященное Международному женскому дню с участием родителей и друзей клуба.	март
Участие в параде, посвященном Дню Победы.	май
Участие в проекте ДДТ «Надежды нашего дома».	май
Участие в праздновании Дня Города.	июнь

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 4).

Таблица 4

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

