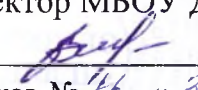


Отдел образования, опеки и попечительства администрации
Иловлинского муниципального района Волгоградской области

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
Иловлинского муниципального района Волгоградской области**

Принята на педагогическом совете
МБОУ ДО ДЮСШ
Протокол № 5 от 31.05 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
 О.В.Вязова
Приказ № 46 «31» 05 2023 г.

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Киокусинкай карате»
для учащихся в возрасте 6-17 лет
сроком реализации 1 год**

Разработчик программы:
тренер-преподаватель
Просвилов С.Н.

р.п.Иловля,
2023 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Рабочая программа
- 2.7. Рабочая программа воспитания
- 2.8. Календарный план воспитательной работы

Раздел 3. Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Киокусинкай карате» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования и науки Российской Федерации:

1. Федерального закона от 04.12.2007 г. №Э29-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федерального закона от 29.12.2012 г. №27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. «Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 г.
4. Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. В программе использованы методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).

Актуальность программы состоит в том, что она отражает основополагающие принципы физической подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В программе отражена комплексность всех сторон подготовки в киокусинкай карате: практической (физической, специальной, технической, тактической), теоретической, а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий. Это позволяет сформировать гармонично развитого современного человека, способного вести в будущем активную творческую трудовую деятельность и активный здоровый образ жизни.

Программа «Киокусинкай карате» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят освоить начальные навыки киокусинкай карате.

Новизна программы заключается в удовлетворении потребности ребенка в дополнительном приобретении двигательных умений и навыков, необходимых для гармоничного развития в условиях современной жизни посредством выполнения новых упражнений.

Адресат программы: реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай карате» предполагает контингент учащихся в возрасте от 6 до 17 лет. К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. 216 часов в год (108 занятий).

Программный материал распределен на 36 недель учебно - тренировочных занятий. Занятия начинаются ежегодно с 1 сентября.

Набор учащихся производится на основании положения МБОУ ДО ДЮСШ Иловлинского муниципального района «О приеме, переводе, отчислении учащихся ДЮСШ Иловлинского муниципального района».

Форма обучения - очная.

Уровень программы - базовый.

Форма реализации программы: традиционная.

Организационные формы обучения: занятия проводятся в группах. Группы формируются из учащихся разного возраста.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10-15 минут.

Общее количество часов в неделю - 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Особенности содержания программы - укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике карате, формирование интереса к киокусинкай карате, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов и аттестация на пояс.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы: создать условия для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для его дальнейшего саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья учащихся;
- способствование гармоничному физическому развитию каждого учащегося;
- обучение основам техники выполнения упражнений киокусинкай;
- формирование позитивного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться;
- обучение правильным взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса;
- обучение теоретическим основам в области анатомии, физиологии, теории методики физической культуры и спорта

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

| № п/ п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации/контроля |
|--------------|---|------------------|-----------|-----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| I | Теоретическая подготовка | | | | |
| 1. | Развитие киокусинкай в России и мире | 3 | 3 | | Опрос, собеседование, тест-задание |
| 2. | Основы физической подготовки | 3 | 3 | | Опрос, собеседование, тест-задание |
| 3. | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 3 | 3 | | Опрос, собеседование, тест-задание |
| 4. | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена | 4 | 4 | | Опрос, собеседование, тест-задание |
| 5. | Спортивные соревнования и их значение | 3 | 3 | | Опрос, собеседование, тест-задание |
| 6. | Правила соревнований по киокусинкай | 3 | 3 | | Опрос, собеседование, тест-задание |
| 7. | Профилактика спортивного травматизма (инструктаж) | 4 | 4 | | Опрос, собеседование, тест-задание |
| | Всего по разделу | 23 | 23 | | |
| II | Общая физическая подготовка | | | | |
| 1. | ОФП | | | 47 | Наблюдение |
| | Всего по разделу | 47 | | 47 | |
| III | Специальная подготовка | | | | |
| 1. | СФП | | | 47 | Наблюдение |
| | Всего по разделу | 47 | | 47 | |
| IV | Тактико-техническая подготовка | | | | |
| 1. | Позиция на татами, перемещения, уходы, отходы, заходы, тайминг. | | | 61 | Наблюдение |
| | Всего по разделу | 61 | | 61 | |
| V | Спортивные и подвижные игры | | | | |

| | | | | | |
|------------|--|------------|-----------|------------|------------|
| I. | Спортивные и подвижные игры | | | 29 | Наблюдение |
| | Всего по разделу | 29 | | 29 | |
| VI | Участие в соревнованиях | | | | |
| I. | Участие в соревнованиях: внутри группы, кустовые, областные, региональные. | | | 7 | Наблюдение |
| | Всего по разделу | 7 | | 7 | |
| VII | Контрольные нормативы | | | | |
| I. | Тесты (выполнение комплекса упражнений, кол-во за единицу времени) | | | 2 | Наблюдение |
| | Всего по разделу | 2 | | 2 | |
| | Итого | 216 | 23 | 193 | |

1.3. Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Развитие киокусинкай в России и мире.

Теория. Основатель карате. История развития.

Форма контроля: опрос, собеседование, тест-задание.

Тема 2. Основы физической подготовки.

Теория. Общая физическая подготовка, как основа овладения упражнениями в карате.

Форма контроля: опрос, собеседование, тест-задание.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория. Соблюдение личной гигиены. Требования гигиены к спортивной одежде, защите, инвентарю.

Форма контроля: опрос, собеседование, тест-задание.

Тема 4. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.

Теория. Примеры из опыта мастеров боевых искусств.

Форма контроля: опрос, собеседование, тест-задание.

Тема 5. Спортивные соревнования и их значение.

Теория. Значение спортивных соревнований для формирования морально-волевых качеств и черт характера. Соревнования для проверки качества учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Форма контроля: опрос, собеседование, тест-задание.

Тема 6. Правила соревнований по киокусинкай.

Теория. Знакомство с этикетом входа и выхода на татами, жестикуляцией судей, командами главного рефери на татами, разрешенными и запрещенными техническими действиями, стойкам.

Форма контроля: опрос, собеседование, тест-задание.

Тема 7. Профилактика спортивного травматизма.

Теория. Внимательность и собранность. Соблюдение требований к спортивной одежде, обуви, инвентарю.

Форма контроля: опрос, собеседование, тест-задание.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема. Общая физическая подготовка.

Практика. Общеразвивающие упражнения.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема. Специальная физическая подготовка.

Практика. Специальные упражнения.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

Тема. Техничко-тактичсская подготовка

Практика. Расположение на татами во время боя, занимаемые сектора татами во время атаки, отхода. Перемещение во время поединка, использования стоек при нападении, защите, заходов за противника. Тактичсские действия во время спарринга.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 5. Спортивныы и подвижныы игры.

Тема. Спортивныы и подвижныы игры.

Практика. Спортивныы и подвижныы игры во время тренировки.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Тема. Участие в соревнованиях.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 7. Контрольные нормативы.

Тема. Контрольные нормативы.

Практика. Тесты. Выполнение комплексов упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

1.4. Планируемыы результаты

В результате освоения программы «Киокусинкай карате» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

знать:

1. Историю создания киокусинкай карате.
2. Основателя, краткие биографические данные Мас Оямы.
3. Правила соревнований по киокусинкай карате.
4. Анатомическое строение человека.
5. Технику безопасности при занятиях в спортивном зале.

уметь:

1. Правильно формировать кисть, стопу при нанесении блока, удара.
2. Держать равновесие при выполнении приёмов в стойках.
3. Планировать расход сил во время поединка.
4. Восстанавливать дыхание за короткое время.

Раздел № 2 Комплекс организационно- педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

| Дата | Раздел/ тема | Форма занятий | Место проведения | Форма контроля |
|---------------------------------------|--|---|------------------|---|
| с 01.09. по 31.05. Базовый уровень | Раздел 1. Теоретическая подготовка. Раздел 2. Общая физическая подготовка. Раздел 3. Специальная физическая подготовка. | лекции беседы обучающие игры занятия соревнования практические | спортзал | Наблюдение Тестирование Выполнение нормативов |

2.2. Условия реализации.

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Материально-техническое оснащение.

1. Макевара (щит) - 5шт.
- 2.Макевара (малая) - 5 шт.
- 3.Лапа боксёрская - 10шт.
- 4.Экспандер лыжника (3 жгута) -5шт.
- 5.Экспандер лыжника (2 жгута) -5шт.
- 6.Скакалка гимнастическая - 20шт.
- 7.Медбол (3кг) - 5шт.
- 8.Медбол (5кг) - 5шт.
- 9.Медбол (10кг) - 5 шт
10. Мат гимнастический - 6 шт.
- 11.Скамейка гимнастическая - 2шт.
- 12.Шлем защитный на голову - 4шт.
- 13.Жилет защитный - 4шт.

Информационное обеспечение.

1. Интернет-журнал о Киокусинкай карате www.atcmi.org.ru
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>

Кадровое обеспечение.

Тренер-преподаватель, работающий по данной программе, должен иметь образование не ниже среднего профессионального или высшее профессиональное образование, владеть информационно-коммуникативными технологиями.

2.3. Формы аттестации.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Педагогический контроль используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных результатов.

Одним из главных моментов управления учебно-тренировочным процессом является правильный выбор контрольных упражнений (тестов), которые могут наиболее полно охарактеризовать развитие основных физических качеств учащихся.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет успеваемости учащихся путем:

- а) текущего тестирования уровня развития физических качеств и двигательных способностей (в начале и конце учебного года);
- б) выполнение контрольных упражнений по общей физической и технической подготовке (2 раза в год, в сроки проведения областных аттестационных сборов).

2.4. Оценочные материалы.

Принимать участие в аттестационных сборах учащиеся могут в зависимости от уровня их квалификации, касающейся физического, технико-тактического и психологического состояния. Так же показателем эффективного обучения киокусинкай - карате является участие начинающих каратистов в школьных соревнованиях.

Присвоение КЮ-квалификаций учащемуся является одновременно стимулирующим и оценочным средством в обучении.

Показателем уровня и квалификации каратиста используется система КЮ-тестов, являющаяся аналогом квалификационно-разрядной системы других видов спорта. Чем выше пояс по иерархической лестнице, тем с большим уважением и почтением относится к нему учащиеся имеющие «меньший» пояс. Это идет с глубокой древности- почтение старшим, уважение к своему учителю и наставнику. КЮ-тест - это испытание физических, психологических способностей спортсменов на разных уровнях его подготовки.

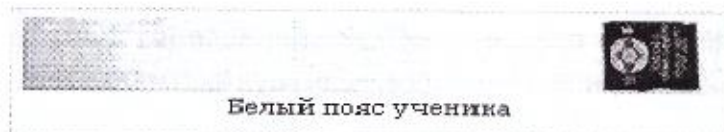
Выполнение разрядных требований - наличие пояса

Белый пояс ученика

Белый пояс-10 и 9 КЮ (3-й юношеский разряд)

Белый пояс ученика

Белый пояс -10 и 9 КЮ (3-й юношеский разряд)



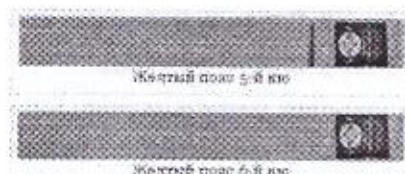
Синий пояс ученика

Синий пояс - 8 и 7 КЮ (2-й юношеский разряд)



Желтый пояс ученика

Желтый пояс - 6 и 5 КЮ (1-й юношеский разряд)



Аттестационные сборы учащихся проходят 2 раза в год (декабрь, май) в течение 2-х дней. В первый день сборов учащиеся знакомятся с программой сборов и участвуют в тренировке со спортсменами, имеющими более высокий разряд. Во второй день - сдача экзамена на подтверждение заявленной КЮ-квалификации.

Ниже приведены контрольные нормативы общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, выполнение которых необходимо для мониторинга и отслеживания динамики развития учащихся (Приложение 1).

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является единственно возможным вариантом и может изменяться в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся, их функционального состояния и других обстоятельств. Однако при этом сохраняется общая направленность, предполагающая большой удельный вес общей физической подготовки в начале учебного года и постепенное увеличение объема технико-тактической подготовки к концу года.

2.5. Методические материалы.

В процессе спортивной подготовки учащихся применяются различные методы воспитания, обучения, тренировки и определенный словарь основных терминов (Приложение №1). В основе всего разнообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения.

Основные методы, используемые на учебно-тренировочных занятиях: игровой, переменный, круговой, поточный, контрольный и соревновательный.

Соотношение объема средств подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

| Этапы подготовки | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Технико-тактическая подготовка |
|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| Спортивно-оздоровительный | 60 % | 5 % | 35 % |

В процессе тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- при определении уровня нагрузок для юных спортсменов следует ориентироваться на соответствующие показатели, достигнутые учащимися в предыдущем учебном году;
- постепенное увеличение темпов роста нагрузок;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Календарно-учебный график СОГ-1 года обучения

| № п/п. | Кол-во часов | Тема | Форма контроля |
|--------|--------------|--|----------------|
| 1 | 2 | Вводное занятие. Ознакомление с пожарной безопасностью, планом эвакуации. Техника безопасности при проведении занятий по карате киокусинкай, правила внутреннего распорядка образовательного учреждения. Теория. Разминка. Растяжка. ОФП | Текущий |
| 2 | 2 | Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка. тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 3 | 2 | Профилактика спортивного травматизма, Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 4 | 2 | Основы физической подготовки. Правила соревнований по киокусинкай карате. Общая | Текущий |

| | | | |
|----|---|--|---------|
| | | подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | |
| 5 | 2 | Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка. тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 6 | 2 | Профилактика спортивного травматизма, Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 7 | 2 | Основы физической подготовки. Правила соревнований по киокусинкай карате. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 8 | 2 | Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка, тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 9 | 2 | Профилактика спортивного травматизма, Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 10 | 2 | Основы физической подготовки. Правила соревнований по киокусинкай карате. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка .Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 11 | 2 | Основы физической подготовки Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. Контрольные нормативы | Текущий |
| 12 | 2 | Профилактика спортивного травматизма, Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 13 | 2 | Основы физической подготовки. Правила соревнований по киокусинкай карате. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка, Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 14 | 2 | Развитие киокусинкай в России и мире. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 15 | 2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 16 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |

| | | | |
|----|---|---|---------|
| | | подготовка. | |
| 18 | 2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 19 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 20 | 2 | Развитие киокусинкай в России и мире. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 21 | 2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 22 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 23 | 2 | Развитие киокусинкай в России и мире. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 24 | 2 | Правила соревнований по киокусинкай. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 25 | 2 | Спортивные соревнования и их значение. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 26 | 2 | Развитие киокусинкай в России и мире. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 27 | 2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 28 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 29 | 2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Общая физическая подготовка. | Текущий |

| | | | |
|----|---|--|---------|
| | | Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | |
| 44 | 2 | Профилактика спортивного травматизма (инструктаж). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. Контрольные нормативы. | Текущий |
| 45 | 2 | Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 46 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 47 | 2 | Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. | Текущий |
| 48 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 49 | 2 | Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 50 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 51 | 2 | Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 52 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 53 | 2 | Профилактика спортивного травматизма (инструктаж). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. Контрольные нормативы | Текущий |
| 54 | 2 | Основы физической подготовки. Общая | Текущий |

| | | | |
|----|---|---|---------|
| | | Спортивные и подвижные игры. | |
| 55 | 2 | Развитие киокусинкай в России и мире. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры | Текущий |
| 56 | 2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 57 | 2 | Спортивные соревнования и их значение. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры | Текущий |
| 58 | 2 | Развитие киокусинкай в России и мире. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 59 | 2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 60 | 2 | Спортивные соревнования и их значение. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 61 | 2 | Развитие киокусинкай в России и мире. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 62 | 2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 63 | 2 | Спортивные соревнования и их значение. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 64 | 2 | Развитие киокусинкай в России и мире. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 65 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 66 | 2 | Правила соревнований по киокусинкай. Общая | Текущий |

| | | | |
|----|---|---|---------|
| | | подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | |
| 67 | 2 | Профилактика спортивного травматизма (инструктаж). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 68 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры | Текущий |
| 69 | 2 | Правила соревнований по киокусинкай. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 70 | 2 | Профилактика спортивного травматизма (инструктаж). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 71 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры | Текущий |
| 72 | 2 | Правила соревнований по киокусинкай. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 73 | 2 | Профилактика спортивного травматизма (инструктаж). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 74 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 75 | 2 | Правила соревнований по киокусинкай. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 76 | 2 | Профилактика спортивного травматизма (инструктаж). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 77 | 2 | Основы физической подготовки. Общая | Текущий |

| | | | |
|-----|---|--|---------|
| | | техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. Контрольные нормативы | |
| 102 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 103 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры. | Текущий |
| 104 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры | Текущий |
| 105 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры | Текущий |
| 106 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры | Текущий |
| 107 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры | Текущий |
| 108 | 2 | Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Спортивные и подвижные игры | Текущий |

2.6. Рабочая программа воспитания.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Киокусинкай карате» невозможна без осуществления воспитательной работы с учащимися. Воспитание нравственных качеств (трудолюбия, настойчивости, целеустремленности) происходит непосредственно в процессе обучения во время совместной деятельности.

В процессе общения со своими сверстниками по достижению общих целей, у ребят формируются такие качества как взаимопомощь, самостоятельность, ответственность за порученное дело.

Несомненно, большую роль в воспитании моральных качеств, учащихся играет личный пример педагога. Профессионализм педагога способствует повышению качества образовательных результатов учащихся.

Цель воспитательной работы: поэтапное создание в школе условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Главными воспитательными задачами являются:

- создание ребенку ситуации успеха;
- самоопределение ребенка в предстоящей деятельности;
- создание психологической почвы и стимулирование самовоспитания ребенка.

Направление воспитательной работы

Патриотическое воспитание

Это направление состоит на основе формирования у занимающихся высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России. Формируется моральная и психологическая готовность активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка, верность спортивному долгу, гордость и ответственность за принадлежность к своей: школе, району, краю.

Нравственное воспитание

Лекции, рассказы о воле и мужестве спортсменов, о боевом пути - членов сборной команды страны предвоенного периода. Примеры спортивного трудолюбия, умения достигать поставленной цели. Несмотря на большие трудности, связанные с трудной жизненной ситуацией.

Беседы с учащимися на морально-нравственные темы, разъяснение общечеловеческих ценностей, которые являются залогом не только выдающихся спортсменов, но и личности с высокими моральными качествами.

Воспитательная работа ведётся на протяжении всего учебного процесса, целью воспитательной работы, является создание условий для развития у ребёнка мотивации к познанию и обучению.

2.8. Календарный план воспитательной работы.

| № п/ | Название мероприятия, события | Форма проведения | Сроки проведения |
|------|--|------------------|------------------|
| 1. | Лекция-беседа «Боевые искусства - сама жизнь». Беседа «Наши кумиры» | очная | Сентябрь |
| 2. | Додзекун, этикет. Защита фантастических проектов «Боевое искусство будущего» | очная | Октябрь |
| 3. | Беседа «В поисках своего призвания» Беседа-игра «Общение в жизни человека» | очная | Ноябрь |
| 4. | Музыка и хореография в спорте - групповые ката, как боевое искусство. | очная | Декабрь |
| 5. | Семья в спорте и спорт в семье | очная | Январь |
| 6. | Диспут «Что такое настоящая дружба?» Конкурс «Зачем надо служить в армии» | очная | Февраль |
| 7. | Беседа-рассуждение «Соперник на татами - товарищ в спорте» Копилка советов «Мудрости Додзекуна» | очная | Март |
| 8. | Презентация всех видов восточных единоборств, входящих в РСБИ и в АФ РСБИ | очная | Апрель |
| 9. | «Странички военных лет» (кинофильмы о войне) | очная | Май |

Список литературы

Список литературы для педагога.

1. Барбаш В.Г. Имитационно-игровые упражнения как средство формирования двигательных навыков у детей школьного возраста. // Физическое воспитание детей школьного возраста: Проблемы и перспективы. Челябинск, 2014. - С.31.
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста: Пособие для педагогов шк. Учреждений. / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2015г. - С.10.
3. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2015г.
4. Карате от белого пояса к черному. - Э.И. Аксёнов, 2014г.
5. Кнорр В.И. Научно-методические организационные основы детско-юношеского спорта: Учебное пособие. А-Ата: Б.и., 2014г. - 91 с.
6. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2014г. - с.40-43
7. Крупник Е.Я., Лакштанов В.И., Сытник В.И., Тарасов Н.Б. Подвижные игры и рукопашный бой. Боевое искусство планеты. №1, 2016г. - с.38-40
8. Мацуи Шокей //Карате киокушинкай. Екатеринбург, 2014г.
- Николаев В.А. Киокушинкай - базовая техника. «Боевое искусство планеты». №

6, 2017г.

9. Николаев В.А. Киокушинкай - практический курс. «Боевое искусство планеты», 6 2017г. - с. 15-19.

10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика воспитания и развития ребенка: Учебное пособие. -М.: Академия, 2016г.

11. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения карате. М, 2016г.

Список литературы для учащихся и родителей.

1. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. /серия «Мастера боевых искусств». -Ростов н/Д: «Феникс», 2015г.

2. Ровенский Ю.Н. Детское боевое карате-до. Стойки. «Боевое искусство планеты» №7, 2016г.

3. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратедо. Карате-до дзётацу манюару (Карате-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в карате-до). Токио, «Китэнся», 2016г. - с. 124-126.

4. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание. - 2014г. №4. - С.37-38

5. Степанов С.В. Киокушинкай карате-до. Философия. Теория, практика: Учеб. - Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 2015г.

6. Танюшкин А.И., Игнатов О.В. Система подготовки в Киокусинкай карате-до: Выпуск 13-15. М.: ЭКС ЛИМИТЕД, 2017г.