Управление образования городского округа Первоуральск
Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр развития детей и молодежи

Принята на заседании
методического совета
ПМАОУ ДО ЦРДМ
Протокол №7 от 20.04.2023 г.

Утверждаю:
Директор ПМАОУ ДО ЦРДМ
_____ А.В. Евдокимова
Приказ № 394 от 27.04.2023 г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленности

«Киокушинкай. Маугли»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 6 - 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кутявин Дмитрий Владимирович,
педагог дополнительного образования

Первоуральск, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокушинкай. Маугли» (далее Программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в последней редакции);
- 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21) (зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Концепция информационной безопасности в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2023. № 1105-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (зарегистрирован в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022 № 434-Д «Об утверждении концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.12.2021 г. № 1245-Д "О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики СО от 26.06.2019 №70-Д "Об утверждении методических рекомендаций по подготовке правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";

- Приказ от 26.02.2021 г. № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году» (вместе с методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

- Устав Первоуральского муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центр развития детей и молодежи.

Направленность программы - физкультурно-спортивная, так как направлена на развитие мотивации к занятиям физической культурой и приобщению к спорту.

Отличительной особенностью программы является применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропустивших занятия по уважительной причине. Дистанционные образовательные технологии реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействий обучающихся и педагогических работников

Актуальность программы Активная популяризация восточных единоборств на рубеже 80-х и 90-х годов XX столетия сыграла свою роль.

Сегодня популярность Киокушинкая - каратэ – до просто огромна. Важной причиной популярности каратэ-до является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития детей и подростков, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Каратэ-до – это, прежде всего, средство для самосовершенствования личности, путь физического и духовного развития человека. С помощью каратэ-до успешно решаются задачи общего физического развития детей и подростков, применяемые в каратэ упражнения и отрабатываемые технические действия равномерно воздействуют на все группы мышц.

Занятия киокушинкаем дополняют занятия по физической культуре в школе, способствуют развитию двигательных навыков согласно возрасту ребенка, но с небольшим опережением. Система дополнительного образования помогает обучающемуся быть лидером на уроках физкультуры. Кроме того, в каратэ -до через боевое искусство тренируются такие важные качества, как самодисциплина, целеустремленность. Оно проникает во все сферы жизни обучающегося и становится образом жизни. Это делает актуальной программу по базовой технике каратэ-до.

Педагогическая целесообразность спортивно-оздоровительных групп заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками детей сообразуются ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей детей предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Цель программы: формирование культуры безопасности жизнедеятельности детей процессе овладения каратэ - до.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей Киокушинкая, основателями и великими людьми в искусстве;
- ознакомить с основными терминами и понятиями;
- научить обучающихся комплексам упражнений;

Развивающие

- улучшать координацию движений;
- повышать ловкость.

Воспитывающие

- формировать чувство ответственности за свои поступки;
- формировать стремление к здоровому образу жизни.

Адресат программы*:* мальчики и девочки 6 - 7 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Условия набора.

Основной набор в группы проходит в начале учебного года. В январе возможен дополнительный набор обучающихся взамен выбывших из-за болезни или других причин.

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике

Состав групп может быть различным по половым и возрастным признакам., сменным. Организация учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований возлагается на руководителя секции. Дети младшего возраста (6-8 лет) получают знания по самообороне при облегченном курсе тренировок, направленном на укрепление опорно-мышечного аппарата.

Практически каждый ребенок в возрасте от 6 до 11 лет требует персонального внимания и индивидуального подхода. В этом возрасте им присущи плохая концентрация внимания и резкая смена настроений: от желания самозабвенно заниматься до полной апатии и капризов. По этой причине занятия с детьми этого возраста должны быть как можно больше разнообразными и продолжаться не более 1–1,5 часов.

В целом занятия каратэ, помимо силы, гибкости, ловкости, координации движений, развивают у детей внимание, память, логическое и образное мышление. Кроме того, дети становятся более уверенными в себе, учатся управлять своими эмоциями, воспитывают силу воли, целеустремленность. Все это говорит в пользу занятий каратэ детьми младшего возраста, при условии внесения в эти занятия необходимых корректив, перечисленных выше.

Формы и режим занятий.

Форма организации обучения – групповая. Группы по 10-20 человек.

Форма проведения занятий: теоретические, практические, интерактивные и участие в соревнованиях.

Срок реализации программы 108 часа.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут.

Формы и методы работы: Спортивно-оздоровительные рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха (спортивно-игровые занятия по свободному регламенту, спортивно-оздоровительные походы выходного дня и т.п.).

Для спортивных единоборств характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам каратэ-до или освоения новых физических упражнений для общей физической подготовке, так и групповой.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Занятия по каратэ-до являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

Занятия самореализации направлены на раскрытие индивидуальных возможностей каждого ученика, отработки техники боя, раскрытие творческого потенциала личности посредством каратэ-до.

При дистанционном обучении- занятия проводятся в зависимости от учебного плана. Продолжительность занятия 30 минут с перерывами 10 минут (Первые 30 минут из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме (в индивидуальной работе и онлайн консультировании).

В рамках онлайн занятий посредством платформ: ИКОП «Сферум», педагог представляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое

Уровень программы – стартовый.

Учебно-тематический план
(стартовый уровень)

№ п/п	Раздел/ темы	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/контроля
1	**Вводное занятие**	**2**	-	**2**	
1.1	Инструктаж по технике безопасности	1	-	1	
1.2	Этикет в каратэ	1	-	1	
2	**Физическая подготовка**	**3**	**13**	**16**	
2.1	Развитие быстроты	1	4	5	
2.2	Развитие гибкости	1	5	6	
2.3	Развитие ловкости	1	4	5	
3	Техническая подготовка	7	**63**	**70**	
3.1	Кихон (Основы техники каратэ - до)	1	9	10	Наблюдение, устный зачет
3.2	Атакующая техника (Удары)	1	9	10	Наблюдение, устный зачет
3.3	Техника защиты (Блоки)	1	9	10	
3.4	Техника связок (Комплекс упражнений)	1	9	10	
3.5	Ката (Технические комплексы)	1	9	10	Наблюдение, устный зачет
3.6	Кумитэ (Спортивные поединки)	1	9	10	

3.7	Упражнения на снарядах: боксерские лапы, груши	1	9	10	
4	Тактическая подготовка	**4**	**6**	**10**	
4.1	Основные подходы в тактике передвижений в спортивных поединках	2	3	5	
4.2	Основы построения базовых ударных комбинаций в спортивных поединках	2	3	5	
5	**Подготовка к соревнованиям**	**2**	**4**	**6**	
5.1	Практическое ознакомление с разделами соревнований	2	4	6	
6	**Итоговое**	**2**	**2**	**4**	сдача нормативов
6.1	Контрольное занятие	1	1	2	
6.2	Подведение итогов, награждение	1	1	2	
	Общее количество часов	**20**	**88**	**108**	

Календарный учебный план

Начало учебных занятий - 15 сентября.

Продолжительность учебного года - 36 учебных недель.

Окончание учебного года – 31 мая.

Каникулы – новогодние.

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности (теория).

1.1. Теория: Знакомство с программой «Киокушинкай. Каратэ-до», местом занятий, проведение инструктажа по технике безопасности.

1.2. Этикет в каратэ-до

Теория: Этикет в каратэ-до. Правила поведения на занятиях Киокушинкая.

Раздел 2:Физическая подготовка

2.1. Развитие быстроты

Теория: Понятие «быстрота» в каратэ-до. Проявление быстроты в каратэ. Быстрота и физическая подготовка каратиста.

Практика: отработка упражнений и заданий общего характера для развития быстроты.

2.2. Развитие гибкости

Теория: Понятие гибкость в каратэ-до. Проявление гибкости в каратэ-до. Гибкость и физическая подготовка каратиста.

Практика: отработка упражнений и заданий общего характера для развития гибкости

2.3. Развитие ловкости

Теория: Понятие “ловкость” в каратэ-до. Проявление ловкости в каратэ-до. Ловкость и физическая подготовка каратиста.

Практика: отработка упражнений и заданий общего характера для развития ловкости.

Раздел 3: Техническая подготовка

3.1. Кихон (основы техники каратэ-до)

Теория: Понятие кихон в каратэ-до. Основные принципы кихона в карат-до. ***Устный зачет.***

Практика: упражнения для постановки правильного сбора кулака, освоение стойки боевой готовности (йой-дачи), освоение стойки пятки вместе носки врозь (мицуби-дачи), изучение правильного дыхания и концентрации во время выполнения технических действий (кимэ), упражнения для правильной постановки передней стойки (дзенкуцу- дачи), различные передвижения в передней стойке (дзенкуцу-дачи), освоение уровней тела: верхний (дзёдан), средний (чудан), нижний (гедан).

3.2. Атакующая техника (Удары)

Теория: Понятие удар в каратэ-до. Предназначение удара в каратэ-до. Принципы построения удара в каратэ-до. ***Устный зачет.***

Практика: упражнения для освоения основных принципов построения удара прямой рукой вперёд в средний и верхний уровень тела (ой-цуки чудан, ой-цуки дзёдан) из стойки ноги на ширине плеч (йой-дачи), упражнения для освоения основных принципов построения разноимённого удара рукой вперёд в верхний и средний уровень тела (гяку- цуки чудан, гяку-цуки дзёдан) из передней стойки (дзенкуцу-дачи) , упражнения и задания для отработки и закрепления ударов прямой рукой вперёд в средний и верхний уровень тела (ой-цуки чудан, ой-цуки дзёдан), разноимённого удара рукой вперёд в верхний и средний уровень тела (гяку-цуки чудан, гяку-цуки дзёдан) из различных положений , упражнения для освоения основных принципов построения удара ногой вперёд в средний уровень тела (мае-гери) из передней стойки (дзенкуцу-дачи), упражнения и задания для отработки и закрепления ударов ногой вперёд (мае-гери).

3.3. Техника защиты (Блоки)

Теория: Понятие блок в каратэ-до. Предназначение блока в каратэ-до. Принципы построения блока в каратэ-до.

Практика: упражнения для освоения основных принципов верхнего блока, среднего блока, нижнего блока, сметающего блока (агэ-уке, сото-уке , гедан-барай, учи-уке) из стойки ноги на ширине плеч (йой-дачи), упражнения и задания для отработки и закрепления верхнего блока, среднего блока, нижнего блока, сметающего блока (агэ-уке, сото-уке, гедан-барай, учи-уке) из различных положений.

3.4. Техника связок (Комплекс упражнений)

Теория: Понятие “связка” в каратэ-до. Основные принципы построения “связки в каратэдо. Связь “связок” и спортивных поединков.

Практика: упражнения, направленные на освоение основных принципов построения технических связок, изучение и отработка связок:

1) верхний блок + разноименный удар рукой вперёд в средний уровень тела (агэ-уке + гяку-цуки);

2) средний блок + разноименный удар рукой вперёд средний уровень тела (сото-уке + гяку -цуки);

3) нижний блок + разноименный удар рукой вперёд средний уровень тела

4) сметающий блок + разноименный удар рукой впёред средний уровень тела (учи-укэ + гяку-цуки);

5) верхний блок + прямой удар рукой вперёд в средний уровень тела (агэ-уке + ой-цуки чудан);

6) средний блок + прямой удар рукой вперёд в средний уровень тела (сото-уке + ойцуки чудан);

7) нижний блок + прямой удар рукой вперёд в средний уровень тела (гедан-барай + ойцуки чудан). Выполнение связок в движении вперёд и назад.

3.5. Ката (Технические комплексы)

Теория: История ката. Понятие ката . Смысл ката в каратэ-до . Применение ката вне каратэ-до. ***Устный зачет.***

Практика: Изучение, выполнение, совершенствование технических комплексов (такейоку №1 , такейоку № 6).

3.6. Кумитэ (Спортивные поединки)

Теория: Понятие спортивные поединки в каратэ-до. Виды спортивных поединков в каратдо. Важность спортивных поединков в каратэ-до.

Практика: упражнения на освоения передвижений в спортивных поединках.

3.7. Упражнения на снарядах (боксерские лапы, груши).

Теория: Понятие снаряд в каратэ-до. Предназначение снарядов в каратэ-до.

Практика: Отработка ударов и связок различной направленности

Раздел 4: Тактическая подготовка

4.1. Основные подходы в тактике передвижений в спортивных поединках

Теория: Понятие передвижения в спортивных поединках. Виды передвижений в спортивном поединке. Энергозатраты в различных видах спортивных поединках.

Практика: упражнения для овладения общими знаниями и умениями в передвижении в спортивном поединке.

4.2. Основы построения базовых ударных комбинаций в спортивных поединках *Теория:* Понятие ударная комбинация в спортивном поединке. Основные подходы к построению ударной комбинации в спортивном поединке.

Практика: упражнения для овладения общими знаниями и умениями в построении ударных комбинаций в спортивном поединке.

Раздел 5: Соревновательная подготовка

5.1. Практическое ознакомление с разделами соревнований

Теория: Понятие раздел соревнования. Виды разделов соревнований

Практика: практическая подготовка по разделам к предстоящим соревнованиям.

Раздел 6: Итоговое занятие

6.1. Контрольное занятие

Теория: Объяснения правил сдачи нормативов на белый пояс.

Практика: Сдача нормативов на получение белого пояса.

6.2 Подведение итогов, награждение

Теория: Подведение итогов за прошедший год

Практика: награждение дипломами, подтверждающими повышение ученического разряда.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

Физкультурно-оздоровительная:

- владение техническими навыками: работа с макиварами, лапами, а также различным
- техника выполнения общих и специальных физических упражнений;
- умение организовать социально-полезную деятельность в коллективе (участие в открытых мероприятиях).

Общекультурная:

- знания к внешнему виду на занятии каратэ, умение складывать и одевать кимоно, особенности завязывания пояса;
- знание истории и этикета Каратэ;
- знание норм поведения, соблюдать правила этикета и уважение к старшим заложенного в каратэ Киокушинкай.

- Коммуникативная:

- умение организовать совместную групповую деятельность при выполнении спортивного задания и нести личную ответственность;

Личностного самосовершенствования:

- - соблюдение режима дня.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

	Первый год обучения (Белый～10th Кю)
Стойки	Шиндзентай Хэйко- Дачи Кумитэ-но камаэ Дзенкуцу-Дачи
Кихон	Знание кихона на ораньжевый пояс
Идо	Дзенкуцу-Дачи ・Ои-Цуки ・Гяку-Цуки ・Мороте-Цуки
Гибкость	Прикоснутся головой пола, сидя с широко разве- денными ногами
Отжимания	10
Приседания	10
Подтягивания	3
Прыжки через пояс	Два раза
Ката ・	Тайкёку сано ичи

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы:

Тренировочный зал соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения.

Инструменты и приспособления:

- лапы для единоборств – 10 шт;
- маты – 10шт;
- гимнастические коврики – 20 шт; - резиновые жгуты – 20шт.

2. Учебно-методическое обеспечение:

- нормативно-правовые документы;
- методические пособия;
- специальная литература (по карате-до, общей физической подготовке);
- - учебно-методический комплект.

Форма аттестации.
Оценочные материалы. Критерии оценивания на устном зачете.

Зачет оценивается по бальной системе, где каждый пункт зачета равен 1 баллу. В соответствии с количеством пунктов обучающийся может набрать максимальное количество баллов:

- 100-90% правильно – высокий уровень подготовки - 80-60% правильно – средний уровень подготовки.
- 50% и менее правильно – низкий уровень подготовки.

Терминология

№	Термин	Значение	Действие
1.	Аиучи	Одновременная эффективная техника	Очки участникам не присуждаются, рефери сводит кулаки на уровне груди
2.	Ака (широ) вадзари	Вадзари красному (белому)	Рука рефери вниз
3.	Ака (широ) иппон	Иппон красному (белому)	Так же, как в п. 14
4.	Ака (широ) кикэн	Отстранение	Рефери указывает на линию расположения отсутствующего участника и объявляет победу сопернику
5.	Ака (широ) но кач	Победа красного (белого)	Рефери выбрасывает руку вверх в сторону победителя
6.	Атенай ёни	Предупреждение без наказания	На уровне груди кулак прижат к раскрытой ладони

7.	Ато сибораку	Осталось 30 секунд	Хронометрист подает за 30 секунд до окончания поединка
8.	Йовай	Слабая техника	Рука опускается ладонью вниз
9.	Китэй-сен	Продление	Рефери, участники на своих местах
10.	Кэйкоку	Наказание-вадзари сопернику	Рефери направляет указательный палец в ноги нарушителю и дает вадзари сопернику
11.	Маай	Недостаточная дистанция	Руки сводятся ладонями друг другу и слегка разводятся
12.	Мото но ити	Исходное положение	Участники возвращаются на исходные позиции
13.	Нукэмас	Отсутствие техники	Согнутая рука перед корпусом
14.	Сёбу иппон хаджимэ	Начать поединок	Рефери на своем месте
15.	Сёбу хаджиме	Продлить поединок	Рефери на своем месте
16.	Сюго	Вызов судьи	Рефери жестом руки обращается к судье
17.	Торимасэн	Без учета	Так же, только ладонями вовнутрь
18.	Хансоку	Дисквалификация участника	Так же, только в лицо с присуждением победы сопернику
19.	Хансоку чуй	Наказание - иппон	Так же, только в живот с присуждением иппон сопернику
20.	Хантэй	Решение	Рефери и судьи советуются для принятия решения
21.	Хикивакэ	Ничья	Рефери скрещивает руки на груди, движением вниз выпрямляет их ладонями наружу
22.	Цудзукэтэ	Продолжить поединок	Продолжить поединок при произвольной остановке
23.	Цудзукэтэ хаджимэ	Возобновить поединок	Рефери делает шаг назад, вытягивает руки вперед ладонями к участникам и резко сводит на уровне груди
24.	Чуй, дзегай-чуй, хансоку	Выход за площадку	Рефери направляет указательный палец на границу площадки со стороны нарушителя
25.	Ямэ	Стоп	Остановка, окончание поединка

Критерии оценивания на устном зачете по ката

При оценке выступлений по ката руководствуются тремя основными положениями:
а) конкретное приложение силы;
б) плавность движений;
в) гибкость тела.

Все вышеприведенные качества должны быть четко выражены при демонстрации ката. Движения в ката должны выполняться в правильной последовательности. Характерные особенности должны быть чётко осознанны, включая значение каждого движения. Демонстрация должна нести в себе высокий моральный дух и соответствующий контроль за техническим исполнением.

Каратист может быть дисквалифицирован по следующим причинам:

а) при объявлении одной ката, выполнении другой;

б) если в процессе демонстрации участник начинает делать движения из других ката;

в) когда в процессе демонстрации ката прерывается;

г) при совершении нескольких ошибок в демонстрации одной ката.

Обоснованность критериев и технологий отслеживания результатов и удовлетворенности качеством программы

Представленные оценочные материалы и формы отслеживания результатов соответствуют поставленным задачам программы и учитывают возрастные особенности обучающихся. Для выявления удовлетворенности качеством программы в конце учебного года проводится анкетирование обучающихся и их родителей. Результаты анкетирования используются при планировании образовательного процесса в объединении на следующий год.

Методическое обеспечение программы

Раздел, тема	**Методическая продукция**	**Дидактический материал**	**Лекционный материал**
Вводное занятие	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивном зале	Инструкция по ТБ. План эвакуации из здания.	
Физическая подготовка			Виды спорта в России. Закаливание организма в домашних условиях. Основные команды, высказывания, приветствия, названия действий и предметов на японском языке
Техническая подготовка	Разработка «Правила проведения подвижных игр»	Сборники физических упражнений. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей.	
Тактическая подготовка	Подборка психологических тренингов для детей	Видеоматериалы с занятий.	
Подготовка к соревнованиям		Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ-до. Видеоматериалы с занятий	Техника защиты, передвижений и ударная техника.

Итоговое занятие	Разработка «Контрольнопереводные нормативы»	Овчарова Р.В. Практическая психология в школе	

Кадровое обеспечение. Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту.

Список литературы и источников информации:

Литература для педагога

1. Андреева Н. Секреты здорового позвоночника. - СПб.,2000.
2. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. – 559 с.
3. Видеоматериал. Система Кадачникова. Уроки самообороны.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов н/Д, 2001.
5. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
6. Заяшников А.В. Рукопашный бой: русский стиль. – Новосибирск, 1994.
7. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
8. Кравченко В. Все о питании. – Рига,2001.
9. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
10. Ояма М. Это карате. М., 2001.
11. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.
12. Ризюк А. Подковыров В. Беседы о боевом искусстве. – М.,1991.
13. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
14. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
15. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
16. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
17. Степанов С.В. Карате-до киокушинкай. Философия, теория, практика.
18. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
19. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384 с.
20. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3 ДАН. К.: «София», 2000. – 352 с.
21. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.

22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000.

23. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.

24. Шокей Мацуи. Карате киокушинкай. Екатеринбург, 2002.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - http://www.minsport.gov.ru/;
2. Официальный сайт Федерации киокусинкай России - http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp;
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://lib.sportedu.ru/;
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет - http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php/;
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - http://www.rusada.ru/

Литература для детей и родителей

1. Библия Каратэ Сётокан. От начального уровня до чёрного пояса. Мартин Эшли. 2010 г. изд. « АСТ».
2. Вернер Линг . Энциклопедия Восточных единоборств.2007 г. изд.»АСТ».
3. Энциклопедия Каратэ. Микрюков.В.Ю. Москва 2009 г. изд. « Путь воина».