



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества Московского района»**  
**(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)**

Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014  
Тел./ факс (831) 2 24-02-47, 2 24-27-35, cdt\_mos\_nn@mail.52gov.ru  
л/с 20040754444 в УФК МФ РФ в г. Н.Новгороде  
ОГРН 1025202838650, КПП 525901001

Принята на педагогическом совете  
протокол № 1  
от « 31 » августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОФП с элементами каратэ (Киокусинкай)»**

Физкультурно-спортивной направленности

для детей 5-6 лет  
срок реализации 2 года

Составитель:  
Глухов Сергей Геннадьевич  
педагог дополнительного  
образования

г. Нижний Новгород  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. АННОТАЦИЯ.....</b>	<b>3</b>
<b>2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4</b>
<b>3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 учебный год...8</b>	<b>8</b>
<b>4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>10</b>
<b>5. СОДЕРЖАНИЕ.....</b>	<b>12</b>
<b>6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....</b>	<b>14</b>
6.1 Учебно-тематический план	
6.2 Планируемые результаты способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы обучающимися	
6.3 Формы текущего контроля и аттестации	
6.4 Условия реализации программ	
<b>7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>26</b>
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>30</b>
<b>9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>32</b>

## 1. Аннотация к программе

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ОФП с элементами каратэ (Киокусинкай) для детей 5-6 лет (сетевая форма взаимодействия)
Направленность	Физкультурно-спортивная
Специализация программы	Общая физическая подготовка
Основания для разработки программы	Желание детей и родителей получать опыт в физкультурно-спортивной деятельности; социальный заказ родителей в теоретической и практической подготовке детей в спортивных секциях.
Организация, предоставившая программу, юридический адрес	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н. Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56
Место реализации	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», ДПК «Юность», ул. Чаадаева, д.30А. <i>Возможно проведение занятий на базе ОУ Московского района по договору о сетевой форме реализации ДООП</i>
Составитель программы	Глухов Сергей Геннадьевич, педагог дополнительного образования
Руководитель программы	Помелова Марина Валентиновна. директор МБУ ДО «ЦДТ Московского района»
Формы обучения, виды деятельности по программе	Очная, групповые занятия; <i>Возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</i> Теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия, соревнования.
Цель программы	Ознакомление и обучение базовым элементам каратэ Киокусинкай детей 5-8 лет
Условия достижения цели и задач	Создание условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе изучения каратэ. Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков в коллективных выступлениях, создание ситуации успешного освоения двигательных умений и навыков.
Сроки реализации, уровень программы	1 года ознакомительный
Официальный язык программы	Русский
Формы контроля, аттестации	Входной, текущий, итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
Условия участия в программе	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей

## 2. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа Программы «Каратэ Киокусинкай ОФП» имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Программа направлена на начальную подготовку детей в возрасте 5-8 лет на базе образовательных учреждений Московского района при сетевой форме взаимодействия с детскими образовательными учреждениями.

**Актуальность.** Необходимость разработки программы «Каратэ Киокусинкай ОФП» стала актуальной в связи со слабым общефизическим, психологическим развитием детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Социальный заказ родителей, желающих, чтобы их дети физически окрепли и обучились начальным навыкам каратэ.

Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения. Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в ходе освоения упражнений из каратэ, но и на другие двигательные действия. В младшем школьном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате. Во время занятий каратэ, при выполнении упражнений, учится правильному дыханию, а так - же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, развивают у ребенка умение использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д. Занятия каратэ воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности.

**Отличительная особенность.** Так как базовая программа по каратэ для некоторых детей является слишком сложной, данная программа предлагает более подробное изучение основных элементов и движений с применением упражнений на общую физическую подготовку.

Регулярные занятия каратэ значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей младшего возраста (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость). Именно поэтому занятия по программе «каратэ Киокусинкай ОФП» можно рекомендовать детям с 5 лет.

Ребенок поймет, что уважение окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

### **Цель программы**

Ознакомление и обучение базовым элементам каратэ Киокусинкай детей 5-8 лет

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

1. обучить базовым элементам каратэ Киокусинкай
2. совершенствовать основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий каратэ
3. развивать координационные способности у занимающихся;

#### ***Развивающие:***

1. Формирование двигательных умений и навыков, содействовать развитию и функциональному совершенствованию организма ребенка;
2. повышение у детей сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
3. повышать интеллектуальный потенциал

#### ***Воспитательные:***

1. Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.
2. Воспитание морально-волевых качеств личности.
  1. воспитывать потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.
  2. помощь родителям в воспитании своих детей.

**Объём и сроки программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения по 72 часа.

**Уровень программы** – ознакомительный.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей 5-8 лет. Занятия ведутся по базе образовательных учреждений Московского района по договору о сетевой форме реализации ДООП – на базе ДОУ группы детей 5-7 лет и на базе школы для детей 7-8 лет.

5-6 лет - возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание. Повышается общий уровень физической выносливости, но повышенная физическая активность, эмоциональная возбудимость и импульсивность детей этого возраста зачастую приводят к тому, что ребенок быстро утомляется.

7-8 лет. - возраст, при котором происходит повышение мышечной силы и развития двигательного аппарата. Проявляется это в стремлении к бегу,

прыжкам, лазанию и неумение продолжительное время пребывать в одной и той же позе.

Группы комплектуются по возрасту и физической подготовленности детей.

Набор свободный по заявлению родителя/законного представителя, обязательно наличие медицинского допуска врача-педиатра.

**Режим занятий.** Занятия для детей 5-6 лет проходят два раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 25 минут.

Занятия для детей 7-8 лет проходят два раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 45 минут.

**Формы обучения.** Очная, очно-заочная. Мелко-групповая, групповая. Формы организации учебного занятия: лекция, практическое занятие (тренировка) открытое занятие, соревнования

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

- определить степень участия родителей в сопровождении младшего школьника;
- предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно;
- руководствоваться требованиями СанПиН.

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

## **Содержание обучения**

**Киокусинкай** является одной из японских систем самообороны. Основу технического арсенала киокусинкай составляют удары руками и ногами.

**Программа обучения киокусинкай** для группы детей 5-6 лет из двух разделов:

- Кихон - базовые упражнения в ознакомительном варианте.
  - Стойки
  - Блоки руками
  - Удары руками и ногами
- Упражнения по общей физической подготовке

**Программа обучения киокусинкай** для группы детей 7-8 лет состоит из трёх разделов:

- Кихон - базовые упражнения в ознакомительном варианте.
  - Стойки
  - Блоки руками
  - Удары руками и ногами
- Ката – формализованные комплексы, исполнение которых в каратэ стандартизировано.
- Упражнения по общей физической подготовке

Обучение каратэ складывается из теории и практики. Объем материала по теории и практике определяется программой.

Материал программы распределяется учителем по отдельным занятиям, составляет их содержание и предопределяет форму.

## **Результат программы**

- повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств
- знание правил безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами
- развитие интереса к каратэ и воспитание спортивного трудолюбия;
- изучение базовой техники каратэ.
- формирование у родителей представлений о физических возможностях детей.

### 3. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

#### 3.1. Продолжительность 2023-2024 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

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

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

#### 3.2. Сроки проведения каникул:

осенние с 30.10.2023 по 07.11.2023 - 9 дней

зимние с 01.01.2024 по 09.01.2024 – 9 дней

весенние с 25.03.2024 по 02.04.2024 – 9 дней

летние каникулы с 01.06.2024 по 31.08.2024 - 91 дня

#### 3.3. Организационный период комплектования

с 01.09. по 15.09.2023 г. для групп 1 и 2 года обучения.

#### 3.4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

группа	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	Количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	продолжительность занятий	даты аттестации 1 полугодие	даты аттестации 2 полугодие
ОФП 1.1(5-6)	2	36	72	1х 25 мин. х 2 раза в неделю	19.12.2023	09.05.2024
ОФП 2.1(5-6)	2	36	72	1х 25 мин. х 2 раза в неделю	19.12.2023	09.05.2024
ОФП 2.2(5-6)	2	36	72	1х 25 мин. х 2 раза в неделю	19.12.2023	09.05.2024
<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>216</b>			

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

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



7 января – Рождество Христово;  
23 февраля – День защитника Отечества;  
8 марта – Международный женский день;  
1 мая – Праздник Весны и Труда;  
9 мая – День Победы;  
12 июня – День России;  
4 ноября – День народного единства.

### **3.6. корректировка календарного графика**

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

Основаниями для корректировки являются:

- учет праздничных дней
- больничный лист/учебный или административный отпуск педагога
- перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями
- приказ по учреждению об изменении в календарном графике

#### 4. Учебный план на 2023-2024 учебный год 1-й год обучения

N	Название раздела	Количество часов			Форма контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях	1	1	-	входной контроль
2	Общеразвивающие упражнения	29	9	20	текущий контроль
3	Техника каратэ в ознакомительном варианте	22	7	15	текущий контроль
4	Медицинский контроль	1	1	-	текущий контроль
5	Текущий контроль успеваемости	1	1		входной контроль
6	Спортивные игры	10	3	7	текущий контроль
7	Акробатические упражнения	8	2	6	текущий контроль
8	Промежуточная аттестация	1			итоговая
	<b>Итого:</b>	72	24	48	

#### 2 год обучения

N	Название раздела	2-ой год обучения Дети 5-6 лет (сетевая форма взаимодействия)			Форма контроля / аттестации
		Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях	1	1	-	входной контроль
2	Общеразвивающие упражнения	29	8	22	текущий контроль

3	Техника каратэ в ознакомительном варианте	22	25	7	текущий контроль
4	Медицинский контроль	1	1	-	текущий контроль
5	Текущий контроль успеваемости	1		1	входной контроль
6	Спортивные игры	10	3	7	текущий контроль
7	Акробатические упражнения	8	3	5	текущий контроль
8	Промежуточная аттестация	1			итоговая
	<b>Итого:</b>	72	30	42	

## 5. Содержание учебного плана

### Первый и второй года обучения.

#### **Вводное занятие.**

#### **Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.**

*Теория:* проведение беседы по технике безопасности при занятии спортом.

Соблюдение правил поведения на занятии, в спортивном зале. Правила этикета, посещение занятий без опоздания, опрятный вид, уважительное отношение к товарищам, выполнение рекомендаций от тренера (педагога).

#### **Общеразвивающие упражнения.**

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

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

#### **Техника каратэ в ознакомительном варианте.**

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

Выполнение, ударов, или блоков происходит строго в определённой стойке, стоя на месте, или в движении. Действие выполняется по команде.

Многократное повторение техники способствуют развитию равновесия, силовой выносливости. Особая система дыхания укрепляет мышцы живота, грудной клетки и увеличивает жизненную емкость легких.

*Практика:* обучение и выполнение базовых элементов, ударов и блоков.

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

#### **Медицинский контроль**

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

Важно иметь личное защитное снаряжение!

### **Текущий контроль успеваемости.**

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

### **Спортивные игры.**

*Теория:* игровая деятельность, направленная на развитие ловкости, координации и быстроты у обучающихся.

*Практика:* участие в играх под присмотром тренера (педагога). Выполнение заданий.

### **Акробатические упражнения.**

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

*Практика:* совершенствование простейших акробатических элементов. Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

Данные упражнения практикуются только при наличии необходимого инвентаря (специальное покрытие, маты, гимнастические коврики)

### **Итоговая аттестация по завершению обучения**

## 6. Рабочая программа

### 6.1 Учебно-тематический план

#### 1 год обучения

Тема	Часы	Формы занятия	Формы контроля	Корректировка Программы
Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях. Медицинский контроль.	1	беседа	беседа	
Общеразвивающие упражнения.	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте.	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения.	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения.	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Текущий контроль успеваемости	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	

Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте Текущий контроль успеваемости	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте Медицинский контроль	1	Беседа, практическое занятие	Беседа, текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	

Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Промежуточная аттестация	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Текущий контроль успеваемости	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	



Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	

Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Текущий контроль успеваемости	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
Техника каратэ в ознакомительном варианте Промежуточная аттестация	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	

## 2 год обучения

Тема	Часы	Формы занятия	Формы контроля	Корректировка Программы
Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях. Медицинский контроль.	1	беседа	беседа	
Общеразвивающие упражнения.	1	практическое	текущий	

		занятие	контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте.	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения.	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения.	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Текущий контроль успеваемости	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	

Общеразвивающие упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте Текущий контроль успеваемости	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте Медицинский контроль	1	Беседа, практическое занятие	Беседа, текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Промежуточная аттестация	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в	1	практическое	текущий	

ознакомительном варианте		занятие	контроль	
Общеразвивающие упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Текущий контроль успеваемости	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	

Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Текущий контроль успеваемости	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
Техника каратэ в ознакомительном варианте Промежуточная аттестация	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	

Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Общеразвивающие упражнения Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
Техника каратэ в ознакомительном варианте Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	

## 6.2 Формы аттестации

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

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

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

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

**Форма выставления оценки.**

Есть два этапа, которые оцениваются отметками «зачёт» и «незачёт», где «зачёт» - хорошо, или удовлетворительно, «незачёт» - полное не знание техники, не желание выполнять.

I этап – знание стоек; знание отдельных элементов базовой техники;

II этап – физические показатели, гибкость, усердие.

## 6.3 Планируемые результаты и способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы обучающимися.

Год обучения	Планируемые результаты	Формы и способы фиксации результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
1	Знать правила соревнований, технику выполнения элементов Уметь выполнять элементы и использовать знания, Показывать свои умения и навыки	Видеозапись, протокол соревнований, фото, диплом, медаль, кубок	Участие в соревнованиях, победа в соревновании, присвоение разряда
2	Знать правила соревнований, технику выполнения элементов Уметь выполнять элементы и	Видеозапись, протокол соревнований, фото,	Участие в соревнованиях, победа в соревновании,

	использовать знания, Показывать свои умения и навыки, уметь использовать их, научить других.	диплом, медаль, кубок	присвоение разряда.
--	---	--------------------------	---------------------

#### 6.4 Условия реализации программы

<b>Кадровые ресурсы</b>			
ФИО педагога	стаж	категория	Привлеченные кадры, партнеры
Глухов Сергей Геннадьевич	9 лет	Соответствует занимаемой должности	Нижегородская федерация Синкёкусинкай каратэ
<b>Материально-техническая база</b>			
№,название кабинета, помещение	площадь	база	адрес
Зал	38 кв.м	1 кабинет	ДПК «Юность» Ул.Чаадаева 30а
Зал	120 кв.м	МБОУ «Школа №69» по договору о сетевой форме реализации ДООП	Ул. Черняховского. 8А
Зал	50 кв.м	ДОУ Московского района по договору о сетевой форме реализации ДООП	
Мебель	зеркало	6 шт.	
Технические средства	Музыкальный центр	1 шт.	
	Ноутбук	1 шт.	
Оборудование, раздаточный материал	Борцовский ковер «Ласточкин хвост»	25 шт.	
	Скамья для жима	1 шт.	
	Гриф (тяж.атл.)	1 шт	
	Блины для штанги	8 шт.	
<b>Информационно-методические ресурсы</b>			
Медиатека	<a href="https://vk.com/shinkyokushinkainnov">https://vk.com/shinkyokushinkainnov</a> <a href="https://vk.com/shinkyokushinkainn">https://vk.com/shinkyokushinkainn</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZiR3bLKyZ-4">https://www.youtube.com/watch?v=ZiR3bLKyZ-4</a> <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6">https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY">https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU">https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU</a>		
Интернет-ресурсы	<a href="https://vk.com/shinkyokushinkainnov">https://vk.com/shinkyokushinkainnov</a> <a href="https://vk.com/shinkyokushinkainn">https://vk.com/shinkyokushinkainn</a> <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-">https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-</a>		



	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY">ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY">https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU">https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU</a> <a href="https://karate.ru/federations/nizhegorodskaya-federaciya-sinkyokusinkaj-karate/#tab1">https://karate.ru/federations/nizhegorodskaya-federaciya-sinkyokusinkaj-karate/#tab1</a>
Фонотека	<a href="https://vk.com/shinkyokushinkainnov">https://vk.com/shinkyokushinkainnov</a> <a href="https://vk.com/shinkyokushinkainn">https://vk.com/shinkyokushinkainn</a> <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6">https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY">https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU">https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU</a>
Дидактический материал	Правила соревнований по каратэ Синкёкусинкай

## 7. Оценочные материалы

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ  
(по каждой группе объединения)

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

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА  
(по каждой группе)

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

ТАБЛИЦА УЧЁТА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

**ТАБЛИЦА ФИКСИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ  
УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
Анализ уровня воспитанности (на основании оценки уровня отношений)**

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

**Протокол**

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

**в \_\_\_\_\_ учебном году**

Объединение \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

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

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

Итого	Низкий _____%	Средний _____%	Высокий _____%	
-------	---------------	----------------	----------------	--

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили \_\_\_\_\_ этап  
 \_\_\_\_\_ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе «\_\_\_\_\_»  
 \_\_\_\_\_ обучающихся.

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

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

Председатель: \_\_\_\_\_ (роспись) \_\_\_\_\_ ФИО,

должность

Члены аттестационной

комиссии: \_\_\_\_\_

### ИТОГОВЫЙ МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ объединение \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

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

**Приложение 1**

к плану реализации дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы

**«Календарный план реализации программы»**

Педагогг \_\_\_\_\_  
Название программы \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

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

**Приложение 2**

к плану реализации дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы

лист \_\_\_\_ из \_\_\_\_

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

Педагогг \_\_\_\_\_  
Название программы \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

**План воспитательных мероприятий по реализации программы,  
не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период**

Мероприятие	Статус: Конкурсное Воспитательное/ Каникулярное	Участники: <i>коллектив/ группа/ индивидуальное участие</i>	Планируемые сроки: <i>Месяц</i>	Дата проведения по факту

**Летние каникулы (кроме периода отпуска педагога)**

Мероприятие / форма	сроки	база	Организатор /ответственный

## 8. Методические материалы

### 1. Организации образовательного процесса:

Очно, очно-заочно, дистанционно.

### 2. Методы обучения:

- Словесные (рассказ, объяснение, распоряжения, задания, указание, беседа, разбор)
- Наглядные (показ упражнений или их элементов тренером, демонстрация кино- и видеоматериалов, фотографий)
- Практические (основаны на активной двигательной деятельности детей). Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой базовых элементов. Разучивание техники может производиться в целом и по частям. При изучении выполнения техники базовых элементов акробатики используются подводящие упражнения: имитация отдельных фаз, положения тела.
- Соревновательные (участие в соревнованиях различного уровня)

### 3. Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная
- индивидуально-групповая
- групповая.

### 4. Формы организации учебного занятия:

- лекция,
- практическое занятие (тренировка)
- открытое занятие.

### 5. Формы проведения контроля и способы организации аттестации:

Важнейшей функцией подготовки тренирующихся, является контроль в процессе учебно-тренировочной работы, включающий текущую оценку усвоения изучаемого материала, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для разных возрастных групп, технической подготовки выполнения базовых элементов акробатики, оценка результатов выступления в соревнованиях.

### 6. Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимо-обучения.

## 7. Алгоритм учебного занятия:

подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

*1-й и 2-ой года обучения 5-6 лет*

Название раздела, темы	Форма занятий	Методы организации занятий, технологии	Дидактические материалы	Техническое и материальное оснащение	Формы подведения итогов
Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях	беседа	словесный	книги	-	входной контроль
Общеразвивающие упражнения	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивный, словесный, практический	книги, видео.	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Техника каратэ в ознакомительном варианте	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивный, словесный, практический	книги, видео.	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Медицинский контроль	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивный, словесный, практический	книги, видео.	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Текущий контроль успеваемости	беседа	словесный	книги	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Спортивные игры	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивный, словесный, практический	книги	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Акробатические упражнения	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивный, словесный, практический	видео	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Промежуточная аттестация	беседа, практическое выполнение	словесный, практический	-	Татами, макивары, скакалки.	итоговая

## 9. Список литературы

### Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон от 14.07.2022 № 261-ФЗ "О российском движении детей и молодежи"
4. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Указ Президента РФ от 25 апреля 2022 г. № 231 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий».
6. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г № 809 «Об утверждении Основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».
10. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
11. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» Национального проекта «Образование»
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
13. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16; протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3).
14. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».



15. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
17. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
18. СП 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
19. СанПиН 1.2.3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
20. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
21. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
22. Устав и локальные акты МБУ ДО «ЦДТ Московского района»

#### **Литература для педагога:**

1. Шамардина, Г. Н. Шамардин, В. Н. Основы физ. подготовки в восточных единоборствах/ Г. Н. Шамардина, В. Н. Шамардин, - Кривой Рог, 1991.
2. Вайцеховский, С. М. Книга тренера/ С. М. Вайцеховский, - Москва, ФиС, 1971.
3. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо/ Г. П. Пархомович, Пермь, «Урал-пресс», 1993.
4. Письменский, И. А. Коблев, Я. К. Многолетняя подготовка дзюдоистов/ И. А. Письменский, Я. К. Коблев. - Москва, ФиС, 1982.

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

#### **Литература для учащихся:**

1. Образовательная программа дополнительного образования Киокусинкай. Москва, 2009
2. Шамардина, Г. Н. Шамардин, В. Н. Основы физ. подготовки в восточных единоборствах/ Г. Н. Шамардина, В. Н. Шамардин, - Кривой Рог, 1991.
3. Вайцеховский, С. М. Книга тренера/ С. М. Вайцеховский, - Москва, ФиС, 2003.
4. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо/ Г. П. Пархомович, Пермь, «Урал-пресс», 2003.
5. Письменский, И. А. Коблев, Я. К. Многолетняя подготовка дзюдоистов/ И. А. Письменский, Я. К. Коблев. - Москва, ФиС, 2002.

6. Набатников, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ М. Я. Набатников, - Москва, ФиС, 1982.
7. Фарфель, В. С. Физиология спорта/ В. С. Фарфель, - Москва, ФиС, 1960.
8. Кресговников, А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений/ А. Н. Кресговников, - Москва, ФиС, 1981.
9. Танюшкин, А. И. Игнатов, О. В. Фомин, В. П. Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до А. И. Танюшкин, О. В. Игнатов, В. П. Фомин, выпуск 1-15. - Москва, Федерация Кекусинкай России, 1992.
10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду, М., Мозаика-Синтез, 2006
11. Танюшкин А. И, Фомин В. П. «Кёкусинкай. Духовная воинская традиция». М., 1999. 3. Масутацу Ояма. «Это каратэ». М., 2002.
12. Масутацу Ояма. «Путь к истине». М., 2001.
13. Рояма Хацуо. «На пути к постижению мастерства». Книга 1. М., 2008.
14. Рояма Хацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 1. М., 2003.
15. Рояма Хацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 2. М., 2005.
16. Периодический журнал «Додзё».
17. «Кодекс Бусидо». М., 2004.
18. Маслов А. «Путь воина». М., 2004.
19. Танюшкин А. И. Мокусо ямэ - Открыть глаза/ А. И. Танюшкин М., 2000

### **Интернет-ресурсы**

1. <https://karate.ru/federations/nizhegorodskaya-federaciya-sinkyokusinkaj-karate/#tab1>
2. <https://vk.com/shinkyokushinkainn>
3. <https://vk.com/shinkyokushinkainn>
4. <https://vk.com/shinkyokushinkainnov>
5. <https://vk.com/shinkyokushinkainnov>
6. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6>
7. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU>
11. <https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU>
12. <https://www.youtube.com/watch?v=ZiR3bLKyZ-4>

