

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) взаимодействии 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 Киокушинка - 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 соотнобразуются 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 Киокушинкай, 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)

| №<br>п/п | Раздел/ темы                         | Теория   | Практика  | Всего     | Формы<br>аттестации/контроля |
|----------|--------------------------------------|----------|-----------|-----------|------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие</b>               | <b>2</b> | -         | <b>2</b>  |                              |
| 1.1      | Инструктаж по технике безопасности   | 1        | -         | 1         |                              |
| 1.2      | Этикет в каратэ                      | 1        | -         | 1         |                              |
| <b>2</b> | <b>Физическая подготовка</b>         | <b>3</b> | <b>13</b> | <b>16</b> |                              |
| 2.1      | Развитие быстроты                    | 1        | 4         | 5         |                              |
| 2.2      | Развитие гибкости                    | 1        | 5         | 6         |                              |
| 2.3      | Развитие ловкости                    | 1        | 4         | 5         |                              |
| <b>3</b> | <b>Техническая подготовка</b>        | <b>7</b> | <b>63</b> | <b>70</b> |                              |
| 3.1      | Кихон (Основы техники каратэ - до)   | 1        | 9         | 10        | Наблюдение,<br>устный зачет  |
| 3.2      | Атакующая техника (Удары)            | 1        | 9         | 10        | Наблюдение,<br>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,<br>устный зачет  |
| 3.6      | Кумитэ (Спортивные поединки)         | 1        | 9         | 10        |                              |

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

#### 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 Киокушинкай.

### 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 каратэ-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 каратэ-до. 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 вперед в средний уровень тела (агэ-уке + гяку-цуки);
- 2) средний блок + разноименный удар рукой вперед средний уровень тела (сото-уке + гяку-цуки);
- 3) нижний блок + разноименный удар рукой вперед средний уровень тела
- 4) сметающий блок + разноименный удар рукой вперед средний уровень тела (учи-укэ + гяку-цуки);
- 5) верхний блок + прямой удар рукой вперед в средний уровень тела (агэ-уке + ой-цуки чудан);
- 6) средний блок + прямой удар рукой вперед в средний уровень тела (сото-уке + ойцуки чудан);
- 7) нижний блок + прямой удар рукой вперед в средний уровень тела ( гедан-барай + ойцуки чудан ). Выполнение связок в движении вперед 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 каратэ-до. 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 заложеного 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<br>Хэйко- Дачи<br>Кумитэ-но камаэ<br>Дзенкуцу-Дачи |
| Кихон             | Знание кихона на оранжевый пояс                               |
| Идо               | Дзенкуцу-Дачи ▪ Ои-Цуки ▪ Гяку-Цуки ▪ Мороте-Цуки             |
| Гибкость          | Прикоснутся головой пола, сидя с широко разведенными 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 четко осознаны, 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**

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

|                             |                                                   |                                                     |  |
|-----------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|
| <b>Итоговое<br/>занятие</b> | Разработка<br>«Контрольнопереводные<br>нормативы» | Овчарова Р.В.<br>Практическая<br>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/](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».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 676498042448123487377904023426183115468858634650

Владелец Галицких Ксения Викторовна

Действителен с 20.06.2025 по 20.06.2026