

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯЛТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА-КОЛЛЕГИУМ № 1»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КИОКУШИНКАЙ»**

на 2023 – 2024 учебный год

г. Ялта, 2023 год

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

/_____/Самохлеб М.А./

МБОУ «ЯСШК № 1»

_____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ЯСШК № 1»

/_____/Мажугина В.В./

Приказ от 31.08.2023 г.

№ 469

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КИОКУШИНКАЙ»**

на 2023 – 2024 учебный год

Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся – 11-16 лет

Составитель:

Шевель Н.А., педагог дополнительного образования

г. Ялта, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	6 стр.
2. Учебный план	9 стр.
3. Календарный учебный график	9 стр.
4. Содержание программы	10 стр.
5. Оценочные материалы	13 стр.
6. Методические материалы	13 стр.
7. Список литературы	15 стр.
8. Приложения	17 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокушинкай» разработана в соответствии с законодательными, нормативными и правовыми документами федерального и регионального уровней, ориентирована на целевые приоритеты воспитания (уровень основного общего образования) рабочей программы воспитания образовательной организации.

Федеральные документы:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в действующей редакции);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

Региональные документы:

- Закон Республики Крым № 131-ЗРК/2015 от 06.07.2015 «Об образовании в Республике Крым» (в действующей редакции).

Локальные документы:

- Устав МБОУ «ЯСШК № 1»

- Основная образовательная программа дополнительного образования МБОУ «ЯСШК № 1», принята педагогическим советом, протокол от 30.08.2023 г. № 14, утверждена пр. 469 от 31.08.2023 г.);

- Положение об организации дополнительного образования (пр. от 31.08.2021 г. № 280).

Данная программа является модифицированной, составлена на основании образовательной программы дополнительного образования «Киокусинкай каратэ» (автор: Н.А. Демченко, А.Г. Дорофеев, А.Б. Качан. М., 2020)

Программа «Киокушинкай» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы: в современном обществе при большом объеме умственных нагрузок в школе физическая работоспособность школьников практически не растет, что негативно сказывается на здоровье детей. Только насыщенный двигательный режим в физкультурно-спортивных группах дает благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма к физическим нагрузкам, усиливает интерес к занятиям спортом. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, ребенку необходимо заниматься не менее пяти часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку.

Новизна: в основе программы лежит материал, который изучается на уроках физической культуры, но он значительно расширен за счет увеличения доли легкоатлетических, гимнастических и акробатических упражнений, активно способствующих воспитанию всех физических качеств. Изучение базовых техник Киокушинкай каратэ, максимально благоприятно раскрывают и развивают не только физическое, но и духовное развитие ребенка.

Цель программы: способствовать развитию у обучающихся богатой базы двигательных умений и навыков, обучение их основам Киокушинкай каратэ, воспитание морально-волевых качеств.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения новым физическим упражнениям и базовым техническим действиям карате Киокушинкай каратэ;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии Киокушинкай каратэ;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Отличительные особенности программы: Особенностью занятий киокушинкай заключается в их высокой степени прикладности. Они призваны помочь учащимся рационально применять практические умения и навыки для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения разнообразных двигательных действий.

Возраст детей, участвующую реализации данной образовательной программы, составляет 11-16 лет.

Срок реализации образовательной программы 1 год.

Формы и режим занятий: Форма проведения занятий – групповые занятия с индивидуальным подходом.

Практикуется создание соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность и возможность активизации индивидуального участия.

Занятия проводятся 3 раз в неделю по 45 минут. Общая продолжительность занятия – 45 минут. Общая нагрузка в неделю – 3 часа. Уровень программы – стартовый.

Ожидаемые результаты:

Знать и иметь представление:

- правила техники безопасности на занятиях;
- краткую историю Киокусинкай каратэ;
- базовую терминологию, используемую в Киокусинкай каратэ;
- этикет и клятву Додзё;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- основы составления режима дня;

Уметь:

- ходить и бегать разными способами, в том числе между предметами и преодолевая препятствия разной высоты и формы;
- бегать на короткую дистанцию с низкого старта;
- пробегать дистанцию не менее 2 км;
- прыгать разными способами, в том числе через препятствие;

- отжиматься не менее 15 раз;
- подтягиваться на низкой перекладине из положения упор в висе не менее 20 раз;
- подтягиваться на высокой перекладине не менее 5 раз;
- приседать не менее 30 раз;
- поднимать и опускать туловище из положения лежа не менее 40 раз;
- выбрасывать набивной мяч правой и левой рукой на дальность;
- выполнять гимнастический мостик;
- выполнять кувырок вперед и назад;
- выполнять стойку на голове и руках;
- выполнять стойку на руках около стены;
- выполнять переворот боком;
- выполнять переворот в упор на разновысоких брусьях и низкой перекладине из положения упор стоя.

Формы подведения итогов реализации программы:

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль проводится в январе. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Критериями оценки уровня освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний, обучающихся программным требованиям;
- уровень прогресса в развитии основных физических качеств;
- разнообразие освоенных двигательных умений и навыков;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- выполнение базовой техники карате в соответствии с экзаменационными требованиями.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2023/2024 учебный год

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		Итого
		Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	-	6
2.	Теоретическая подготовка	5	-	
3.	Общая физическая подготовка	3	35	38

4.	Специальная физическая подготовка	3	27	30
5.	Технико-тактическая подготовка	5	17	22
6.	Контрольное тестирование	-	2	2
7.	Соревновательная деятельность	-	2	4
8.	Итоговое занятие	-	2	
Всего:		17	85	102

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года: 01 сентября 2023 года.

Окончание учебного года: 26 мая 2024 года.

Начало занятий: 14:20

Окончание занятий: 19:45

Продолжительность учебного года:

В 1-х классах – 33 учебных недели

Во 2 - 11 классы – 34 учебные недели

Режим работы школы: школа работает в две смены, начало учебных занятий с 8.30 часов.

Продолжительность занятий: 40 минут

Сроки и продолжительность каникул

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество учебных дней
I четверть	01.09.2023	28.10.2023	8	42
II четверть	07.11.2023	30.12.2023	8	40
III четверть	09.01.2024	17.03.2024	10	47
IV четверть	27.03.2024	26.05.2024	8	41
Итого в учебном году			34	170

План работы на каникулах: в каникулярное время дополнительное образование не реализуется.

График работы кружка: понедельник, среда, пятница с 15:20 до 16:05

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы в секции. Правила поведения в Киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

2. Теоретическая подготовка.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай каратэ.

История развития Кёкусинкай. Спортивные и традиционные направления Киокусинкай. История развития Кёкусинкай в России.

Краткая характеристика техники Киокусинкай.

Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

3. Общая физическая подготовка

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства тренировки:

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Содержание тренировки.

- 1) Основные строевые упражнения на месте и в движении;
- 2) Упражнения с гимнастическими предметами: гимнастической палкой, набивными мячами, со скалкой и т.д.;
- 3) Упражнения на гимнастических снарядах: бревне, турнике, матах, гимнастической стенке, гимнастической скамейке, канате;
- 4) Упражнения из легкой атлетики: бег и его разновидности, разнообразные прыжки, метания;
- 4) Подвижные и спортивные игры; 5) Эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями, гармонично развивающими все физические качества ребенка. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Содержание тренировки:

- 1) Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):
 - подтягивания различными хватами;
 - отжимания на кулаках, на ладонях с широко/узко поставленными руками и т.д.
- 2) Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: □ прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;

- прыжки на двух ногах из приседа;
 - прыжки с разворотами;
 - прыжки в упоре лежа
- 3) Упражнения для развития гибкости:
- наклоны стоя к выпрямленным ногам;
 - полушпагат и шпагат;
 - опускание в мост из стойки с помощью рук; махи ногами (вперед, назад, в сторону).

4) Упражнения на развитие ловкости: общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми; 5) Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие; переворот боком.
- стойка на голове и руках
- стойка на руках

6) Упражнения на равновесие.

5. Техническая подготовка.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Содержание тренировки:

Изучение основ традиционной базовой техники в объеме, предусмотренном квалификационными требованиями для получения начальной ученической степени (10 кю):

1) Изучение и отработка естественных и базовых стоек: статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;

2) Изучение и отработка поворотов на 90 и 180° в стойках: медленные и быстрые повороты в различных стойках;

3) Изучение и отработка прямолинейных перемещений: прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью;

4) Изучение и отработка следующих ударов:

одиночные прямые удары руками:

- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;

- стоя на месте выполнение удара локтем назад; комбинации ударов руками:

- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;

- выполнение определенного удара попеременно разными руками; удары коленом:

- стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;

- стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;

прямые удары ногами:

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;
- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения

прямого удара вперед;

- удары в различных перемещениях: выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;
- удары в различных направлениях: скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;
- техника ударов руками и ногами на месте и в движении: упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

5) Разучивание следующей защитной техники:

блоки на месте:

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;
- стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе; □ блоки в различных перемещениях:
- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

6) Изучение и отработка ката Тайкёку соно ити и Тайкёку соно ни:

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.

7) Изучение и отработка условного боя на один шаг – иппон-кумитэ соно ити и соно ни.

- выполнение иппон-кумитэ по элементам;
- выполнение иппон-куитэ в замедленном темпе; выполнение иппон-кумитэ с партнером.

8) Изучение и отработка комбинации Рэнраку:

- выполнение по элементам;
- выполнение в замедленном темпе; выполнение с партнером.

9) Изучение условного боя на 3 шага – санбон-кумитэ:

- выполнение по элементам;
- выполнение в замедленном темпе; выполнение с партнером.

При работе в парах все упражнения на отработку техник карате выполняются учениками 8-9 лет без контакта. Учениками 10 лет и старше – в легкий контакт.

10) Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

6. Соревновательная деятельность:

- Зимние соревнования по ОФП;
- Весенние соревнования по ОФП и технике карате.

7. Контрольное тестирование:

- Бег на короткую дистанцию;
- Челночный бег;
- Прыжок в длину;
- Подтягивания на перекладине;
- Отжимания;

- Приседания;
- Подъем туловища из положения лежа.

8. Итоговое занятие.

Спортивный праздник «Танго-но-сэкку».

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Учащийся должен усвоить материал и суметь продемонстрировать свои навыки в промежуточной аттестации.

При разработке нормативов соблюдались следующие правила:

- уровень сложности требуемой техники каратэ увеличивается от зачета к зачету;
- требования по силовым показателям возрастают от минимальных значений до уровня, необходимого для успешной сдачи экзамена;
- теоретическая часть включает необходимую информацию для учащегося;
- требования охватывают весь объем навыков, двигательных движений, необходимого для успешной сдачи экзамена;
- нормативы отвечают требованиям безопасности для детей.

Зачеты проводятся в рамках учебных занятий. Сдавший первый зачет допускается к сдаче второго. Педагог контролирует успеваемость посредством периодической проверки навыков и знаний – проведения зачета. На завершающем этапе с учащимися, достигшими необходимого уровня, проводится квалификационный экзамен на пояс. Обязательным условием допуска до экзамена является успешная сдача десяти зачетов. Учащимся необходимо получить допуск педагога до экзамена. Если ученик освоил весь материал, овладел необходимыми навыками и достиг определенного уровня физического развития, то он может успешно сдать экзамен. Результаты экзамена является объективным показателем.

Внедрение зачетов в учебные занятия оказывает благоприятное влияние на результат экзамена, то есть на успеваемость детей в каратэ. Когда ученики достигают успеха, это приносит им положительные эмоции, способствует сохранению контингента учеников. Применение системы зачетов позволяет создать для детей дополнительную мотивацию, что приводит к повышению самоотдачи на занятиях и, как следствие, к повышению результативности.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В основу содержания программы положены следующие *педагогические принципы*:

✓ **Принцип сознательности:** обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути их достижения.

✓ **Принцип активности:** обучающиеся не просто должны воспринимать предлагаемый материал, но и стремиться закрепить полученные знания, умения и навыки, анализировать свои ошибки и достижения, а так же своих товарищей, самостоятельно решать поставленные задачи.

✓ **Принцип систематичности:** постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

✓ **Принцип наглядности:** обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ видеороликов, совместные занятия со старшими обучающимися, посещение мероприятий по профилю деятельности.

✓ **Принцип доступности:** предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию обучающихся.

✓ **Принцип личностно-ориентированного обучения:** создание условий для максимального развития способностей и задатков, сохранение индивидуальных особенностей обучающегося.

В программе используются следующие *методы обучения*: словесные, наглядные и метод практического упражнения. 1. В словесных методах используются:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.
- пояснения и комментарии при выполнении обучающимися отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей. Главное требование: конкретность и точность пояснений.
- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности, при сообщении кратких сведений теоретического раздела.

Для повышения активности деятельности на занятиях применяются следующие словесные методы: команды, указания, подсчет. Следует учесть, что традиционно команды и счет подаются по-японски.

2. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа.

Показ на занятиях играет особую роль, так как школьники в первую очередь запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу.

3. Методы практического выполнения упражнений проводятся: целостным, расчлененным, игровым или соревновательным методом.

Отличительной чертой является индивидуальный подход к обучающимся. Это объясняется прежде всего различными уровнями здоровья детей, их физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

Основной формой педагогической деятельности является учебное занятие. Практическое занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть включает в себя: разновидности ходьбы и бега, строевые упражнения, упражнения на внимание, суставную гимнастику, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Основная часть включает упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, карате и др. единоборств, эстафеты, подвижные игры.

Заключительная часть включает в себя: спокойную ходьбу, бег в медленном темпе, упражнения на внимание, упражнения на развитие гибкости, дыхательную гимнастику.

Каждое занятие начинается с построения и традиционного ритуала приветствия и медитации, принятого в карате Киокусинкай, с целью приобщения дошкольников и младших школьников к определенному этикету, принятому в любом додзё. После ритуала ставится задача на конкретное учебно-тренировочное занятие. (*Додзё* – традиционное название места, в котором проходят тренировки).

Заканчивается занятие также построением, подведением итогов, выдачей домашнего задания и традиционным ритуалом.

Материально-техническое обеспечение программы

Перечень инвентаря и оборудования, необходимого для освоения образовательной программы: □ татами (комплект);

- набивные мячи;
- гантели 2-3 кг;
- мячи (футбольные, баскетбольные)
- гимнастическое оборудование (маты, канат, шведские стенки, скамейки, бревно, подкидной мост, разновысокие брусья, козел, турник)
- гимнастические предметы (гимнастические палки, конусы, обручи, скакалки);
- резиновые жгуты;
- ручные макивары.
- индивидуальное защитное снаряжение: щитки на голень и подъем стопы, паховый бандаж, защита на грудь (для девушек), накладки на руки, шлем.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. // Молодой ученый – 2015 -№15.
2. М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова «Программа воспитания и обучения в детском саду». 2006 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
3. А.Д. Викулов, И.М. Бутин « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
4. Гуревич И. «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки». Минск, 1980.
5. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. [Электронный ресурс] — URL: <http://government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>
6. «Киокусинкай. Образовательная программа дополнительного образования». Авторы-составители: Н.С. Демченко, А.Г. Дорофеев, А.Б. Качан. М., 2009.
7. Т.А. Куценко, Т.Ю. Медянова «365 весёлых игр для дошкольников», Ростов-на-Дону; Феникс-2005 г
8. М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти, 1997 г.
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г., №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" - от 4 июля 2014 года N 41.
11. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва – Просвещение, 1986.
12. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-ти лет». Москва Владос-2001г.
13. М.А. Рунова, «Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет», Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.
14. Степанов С.В. «Кёкусин каратэ-до». Учебное пособие. Издательство Уральского университета. Екатеринбург, 2004.
15. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. «Теория и методика физического воспитания и спорта» М. Academia, 2003.
16. Якимов А. «Основы тренерского мастерства». М., 2003.
17. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ. [Электронный ресурс] —URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173649/

Список литературы для детей и родителей:

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду, М., Мозаика-Синтез, 2006
2. Танюшкин А., Фомин В. «Кёкусинкай. Духовная воинская традиция». М., 1999.
3. Масутацу Ояма. «Это каратэ». М., 2002.
4. Масутацу Ояма. «Путь к истине». М., 2001.
5. Рояма Хацуо. «На пути к постижению мастерства». Книга 1. М., 2008.
6. Рояма Хацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 1. М., 2003.
7. Рояма Хацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 2. М., 2005.
8. Периодический журнал «Додзё».
9. «Кодекс Бусидо». М., 2004.

10. Маслов А. «Путь воина». М., 2004.
11. Танюшкин А. «Мокус о ямэ. Открыть глаза». М., 2000.

Интернет источники.

1. «Физкультура. Движение к совершенству есть жизнь» <http://www.fizkult-ura.ru>
2. «Персональный тренер по кумитэ киокусинкай.» <http://sensei-online.ru/index.html>
3. «Тренеру». Учебно-образовательный портал, направленный на помощь молодым специалистам в получении фундаментальных знаний в области ФКиС http://vk.com/treneru_1
4. «Селуянов Виктор Николаевич. Современные методики подготовки в спорте.» http://vk.com/seluyanov_vn
5. «Боевые искусства. Стили, техники, уроки» <http://boevoy-site.ru/yaponskie-boevye-iskusstva/kekusinkaj-karate>

Приложение 1

Нормативы по общей физической подготовке в квалификационных экзаменах по каратэ киокусинкай

Кю	Контрольные упражнения (количество раз)		
	Отжимания	Пресс	Выпрыгивания
11	15	20	20
10	20	25	25
9	25	30	30
8	30	35	35
7	35	40	40

Приложение 2

Диагностическая карта педагогического тестирования учащихся по общей физической подготовке для зачисления в коллектив

Год обучения _____ Дата _____

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения (количество раз)		
		Отжимания	Пресс	Выпрыгивания
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Педагог ()

Информационная карта
промежуточной аттестации учащихся по общей физической подготовке

Год обучения _____ Дата _____

№	Фамилия, имя	Комплексы (количество баллов)				Средний балл
		«Энджи»	«Синди»	«Энни»	«Табата»	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Педагог ()

Информационная карта
промежуточной аттестации учащихся по технической подготовке

Год обучения _____ Дата _____

Фамилия, имя _____

№	Фамилия, имя	Оценка
1.	Стойки	
2.	Удары руками на месте	
3.	Удары руками в перемещении	
4.	Удары ногами на месте	
5.	Удары ногами в перемещении	
6.	Блоки руками на месте	
7.	Блоки руками в перемещении	
8.	Комбинации на месте	
9.	Комбинации в перемещении	
10.	Ката	
	Общая оценка:	

Педагог ()