

**ИП Захарова В.О.
Танцевальная студия «Феникс» г. Казань**

**УТВЕРЖДАЮ:
ИП Захарова В.О.
Танцевальная студия «Феникс»**



Направленность: физкультурно-спортивное

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Карате»

Возраст обучающихся 4-7 лет.

Составитель: Моисеев Н.В.

г. Казань

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик программы	
1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	4
3	Содержание программы (учебный план, содержание учебно-тематического плана)	11
4	Планируемые результаты	26
II.	Комплекс организационно-методических условий	
5	Календарный учебный график	28
6	Условия реализации программы	28
7	Формы аттестации	31
8	Методические материалы	31
9	Список литературы	32

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей 4-7 лет «Каратэ» (далее Программа) реализуется в рамках системы дополнительного образования.

Программа разработана на основании следующих нормативных документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в РФ:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей - Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р,
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции - распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р,
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242),
5. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09,
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам – Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196,
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14) - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.

Направленность программы

Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Актуальность программы

Как спортивная дисциплина, традиционное каратэ относится к нестандартным или ситуационным видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств, а спортивные достижения зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена. Каратэ для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость,

выносливость, скорость, координация движений). Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы. Система подготовки в Киокусинкай охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований к тем, кто избрал дорогу Будо (пер. с яп. - Путь воинских искусств). В процессе занятий каратэ-до необходимо ознакомление детей с этикетом додзэ

— помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

Актуальность программы заключается в исторически сложившихся традициях использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения дошкольников к занятиям физической культурой и спортом. Популярность восточных единоборств в сочетании с необеспеченностью учреждений образования физкультурно - спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу «Каратэ для дошкольников» особенно актуальной.

2. Цель и задачи программы

ЦЕЛЬ: - создание условий для самовыражения личности воспитанника через воспитание в себе воли, трудолюбия и упорства, благородства, гармонии и окружающим миром, силы духа и тела.

ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей.
2. Воспитание нравственных качеств (взаимовыручку, коллективизм, дружбу) воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3. Приобретение знаний в области гигиены и медицины необходимых понятий и теоретических знаний по физической культуре и спорту.
4. Создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного каратэ-до.
5. Формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, спортивный отбор.
6. Вовлечение детей дошкольного возраста в занятия спортом с дальнейшей ориентацией на здоровый образ жизни.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебнотренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку воспитанников.

Адресат программы

Программа предусмотрена для освоения детьми в возрасте 4–7 лет в группах общеразвивающей направленности, комбинированной направленности и компенсирующей направленности (для детей с ТНР), имеющих основную группу здоровья. Программа может быть адаптирована для других категорий детей с ОВЗ с учетом их особенностей и образовательных потребностей.

Комплектование групп для занятий проводится с учетом их общего функционального состояния, данных медицинского осмотра (заключений врачей-специалистов), результатов проверки исходного уровня физической подготовленности.

Общая характеристика особенностей физического развития детей 4-7 лет

Характеристика физического развития детей пятого года жизни

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. Средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия. При метании

предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение). Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений. Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 тыс. до 13 тыс. движений). На занятиях по физической культуре разного типа показатели двигательной активности детей 4-5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений, в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

Характеристика физического развития детей шестого года жизни

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Вовремя ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно

улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13 000 до 14 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Характеристика физического развития детей седьмого года жизни

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Объем двигательной активности детей старше 6 лет за время пребывания

в детском саду колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

Особенности детей с ОНР (общим недоразвитием речи)

Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) — это дети с поражением центральной нервной системы, у которых стойкое речевое расстройство сочетается с различными особенностями психической деятельности.

Общее недоразвитие речи рассматривается как системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранным интеллекте (Левина Р. Е., Филичева Т. Б., Чиркина Г. В.).

Речевая недостаточность при общем недоразвитии речи у дошкольников может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития (Левина Р. Е.).

В настоящее время выделяют четыре уровня речевого развития, отражающие состояние всех компонентов языковой системы у детей с общим недоразвитием речи (Филичева Т. Б.).

При *первом уровне* речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой. Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов, явлений, действий. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишенные флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

При переходе ко *второму уровню* речевого развития речевая активность ребенка возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые нераспространенные предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение падежных форм и т. д. Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов. Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звуконаполняемости слов. У детей выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков).

Третий уровень речевого развития характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных

конструкций. Лексика ребенка включает все части речи. При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов. Появляются первые навыки словообразования. Ребенок образует существительные и прилагательные с уменьшительными суффиксами, глаголы движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. По-прежнему отмечаются множественные аграмматизмы. Ребенок может неправильно употреблять предлоги, допускает ошибки в согласовании прилагательных и числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смешении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Ребенок может повторять трех- и четырехсложные слова вслед за взрослым, но искажает их в речевом потоке. Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами.

Четвертый уровень речевого развития (Филичева Т. Б.) характеризуется незначительными нарушениями компонентов языковой системы ребенка. Отмечается недостаточная дифференциация звуков: [т-т'-с-с'-ц], [р-р'-л-л'-j] и др. Характерны своеобразные нарушения слоговой структуры слов, проявляющиеся в неспособности ребенка удерживать в памяти фонематический образ слова при понимании его значения. Следствием этого является искажение звуконаполняемости слов в различных вариантах. Недостаточная внятность речи и нечеткая дикция оставляют впечатление «смазанности». Все это показатели не закончившегося процесса фонемообразования. Остаются стойкими ошибки при употреблении суффиксов (единичности, эмоционально-оттеночных, уменьшительно-ласкательных, увеличительных). Отмечаются трудности в образовании сложных слов. Кроме того, ребенок испытывает затруднения при планировании высказывания и отборе соответствующих языковых средств, что обуславливает своеобразие его связной речи. Особую трудность для этой категории детей представляют сложные предложения с разными придаточными. Дети с общим недоразвитием речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

Характеристика детей с фонетико-фонематическим недоразвитием

Ребенок, имеющий отклонения в речевом развитии, чтобы научиться понимать и говорить на родном языке, должен постепенно усвоить артикуляционные движения, способы сочетаемости звуков, ритмико-интонационное оформление слов, фраз; различать реально произносимые в данном языке звуки от всех прочих и научиться определять признаки звуков, существенные для понимания слов, для общения. В этом заключается овладение системой фонем данного языка.

При правильных условиях воспитания дети достаточно рано усваивают основные звуки языка. В силу физиологических особенностей строения артикуляционного аппарата они не могут правильно воспроизводить все фонемы родного языка, но при этом хорошо осознают тонкость произношения. Например, трехлетняя девочка Вера С. на вопрос: "Как тебя зовут?" — отвечает: "Вея". "Тебя зовут Вея?" — "Не Вея, а Вея — я е пьавильно говоить не могу". В это время ребенок уже начинает слышать звуки языка в соответствии с их фонетическими признаками; он узнает неправильно произносимые слова и способен проводить различие между правильным и неправильным произношением. В возрасте 5-6 лет у детей уже довольно высокий уровень фонематического развития; они правильно произносят звуки родного языка, у них формируются тонкие и дифференцированные

звуковые образы слов и отдельных звуков. Все это составляет основу для овладения звуковым анализом и синтезом и является необходимым условием для усвоения письма и чтения в школьный период.

Однако изучение речевого развития большого количества школьников показало, что в возрасте 5-6 лет имеется достаточно высокий процент детей, у которых отмечаются выраженные отклонения в формировании как произносительной стороны речи, так и ее восприятия, и их готовность к обучению во многом зависит от своевременного преодоления этих недостатков речи.

Характерной особенностью фонетической стороны речи этих детей является не только неправильное произношение звуков, но и их перестановка, замены, пропуски, что значительно снижает вынятность речи, усугубляет ее смазанность и неотчетливость.

Многочисленные дефекты звукопроизношения варианты:

1) недифференцированное произнесение пар или групп звуков. В этих случаях один и тот же звук может служить для ребенка заменителем 2-х или 3-х других звуков, например, мягких: мягкий звук *гь* произносится вместо звуков *с, ч, ш* (тябака, мятик, туба, вместо собака, мячик, шуба);

2) замена одних звуков другими, более простыми по артикуляции и представляющими, поэтому меньшую произносительную трудность для ребенка. Обычно звуки, сложные для произношения, заменяются более легкими, которые характерны для раннего периода речевого развития (например, звук *йог* употребляется вместо звуков *ль, л, р*, звук *ф* — вместо звуков *с, ш*):

3) смешение звуков. Это явление характеризуется неустойчивым употреблением целого ряда звуков в различных словах. В одних случаях ребенок употребляет звук верно, в других — этот же самый звук заменяет другими, близкими акустически или артикуляционно. Причем неустойчивость произношения усиливается в самостоятельной речи детей, свидетельствуя о том, что подобные отклонения в формировании произношения связаны в значительной степени с недостаточностью фонематического восприятия. В этих случаях дети затрудняются воспроизводить ряды слогов с оппозиционными звуками, хотя изолированно эти же звуки произносятся ими правильно (например, бапа - папа; тадата - датата и т.п.). Допускаются ошибки при выделении звуков из слогов и слов, при определении наличия звука в слове, отборе картинок и придумывании слов с определенным звуком. Испытывают дети затруднения при выполнении элементарных заданий, связанных с выделением ударного звука в слове. Узнавание первого, последнего согласного в слове, слогаобразующего гласного в односложных словах практически им недоступно. Все это еще раз свидетельствует о низком уровне развития фонематического восприятия. В целом, комплекс описанных недостатков в сфере произношения и восприятия звуков у таких детей дает основание отнести их к категории детей с фонетико-фонематическим недоразвитием (ФФН). Раннее их выявление, проведение направленного обучения в условиях специального детского сада позволяет, не только своевременно исправить дефект, но и полностью подготовить их к обучению в школе.

Механизм адаптации программы для детей с ОВЗ

Методические аспекты работы с детьми, имеющими речевые нарушения

Занятия каратэ-до очень нужны таким детям, поскольку игры и упражнения способствует возникновению желания активно участвовать в речевом общении, вместе с

формированием связной речи, развивает моторику у детей с нарушениями речи и, конечно, подвижная игра развивает память, внимание, стимулирует активную речь, совершенствует артикуляционный аппарат и способствует развитию элементов речевого общения: интонации, мимики, жестов. Огромное значение имеет работа над дикцией посредством проговаривания физкультминутки.

В программе предусмотрены упражнения на развитие двигательной координации.

3. Содержание программы

Содержание программы разработано с учетом динамики физического развития детей от среднего дошкольного возраста до поступления в школу:

- средний дошкольный возраст - от 4 до 5 лет (средняя группа)
- старший дошкольный возраст - от 5 до 6 лет (старшая группа);
- от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

Настоящая Программа построена на общепринятых методических положениях спортивной подготовки:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировок детей и в дальнейшем младших школьников;
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование технико-тактического мастерства;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе занятий.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение технике целостно, в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами);
- расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам техники их сочетание в единое целое).

Занятия дошкольников не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

В процессе подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

Содержание образовательной деятельности по Программе

1 год обучения (средняя группа)

Основные задачи данного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости);

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- метание легких снарядов (мешочков, теннисных мячей)
- ОР силовые упражнения

Основные методы выполнения упражнений

- игровой
- равномерный
- повторный

Основные направления тренировки:

- на этом этапе существует опасность перегрузки детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так детям 4-5 лет доступны упражнения с мешочками 100гр., теннисными мячами, детскими гантелями весом до 150гр.
- упражнения скоростно-силового характера следует выполнять дозированно, с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главным средством в этом возрасте является – подвижные игры, комплексы игровых упражнений и заданий;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даст возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно;
- комплексы сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе

- методы игровой направленности является основным на данном этапе;
- при изучении ОРУ, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым на основах наглядности.

Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи);
- передвижениям: по прямой, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад).
- приемам самостраховки при падениях

При организации занятий с детьми 4-5 летнего возраста необходимо учитывать их физическое и эмоциональное состояние.

2 год обучения (старшая группа)

Основные задачи данного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости);

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий каратэ.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки на лопатках)
- метание легких снарядов (мешочков, теннисных мячей)
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений

- игровой
- равномерный
- повторный
- круговой

Основные направления тренировки

- чтобы не допустить перегрузки детского организма, следует осторожно дозировать нагрузку. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так детям 5-6 лет доступны упражнения с мешочками 150гр., теннисными мячами, детскими гантелями весом до 150гр.;
- упражнения скоростно-силового характера следует выполнять дозированно, с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главным средством в этом возрасте является – подвижные игры, комплексы игровых упражнений и задания;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даст возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно;
- комплексы сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение данных средств, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Комплексы упражнений (на скорость) применяют в начале основной части занятия после разминки. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, проводят во второй половине занятия. Комплексы силовых упражнений дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах с направленностью на каратэ большое внимание уделяется акробатике.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе

- методы игровой направленности является основным на данном этапе;
- при изучении ОРУ, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым на основах наглядности.

Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи)
- передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад)

- приемам самостраховки при падениях
- удары руками и ногами (ое-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении)
- способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай)

При организации занятий с детьми 5-6 летнего возраста необходимо учитывать их физическое и эмоциональное состояние.

3 год обучения (подготовительная к школе группа)

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности детей.

Основные задачи данного этапа:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие детей
- обучение технике каратэ
- повышение уровня физической подготовленности
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ

Основные методы

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный

Основные средства

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
- самостраховка и элементы акробатики
- скоростно-силовые упражнения
- школа техники каратэ (кихон)
- прыжки и прыжковые упражнения

Основы физиологии человека

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

Учебный план

№ п/п	Название разделов и тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля	Количество часов			Формы аттестации/контроля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория (мин)	Практика (мин)	Всего занятий		Теория (мин)	Практика (мин)	Всего занятий		Теория (мин)	Практика (мин/ч)	Всего занятий	
		1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
1.	Техника выполнения физических упражнений	50	1,3	10	Спортивное развлечение, открытое занятие для родителей обучающихся.	50	3,2	10	Спортивный праздник, открытое занятие для родителей обучающих ихся.	50	4	10	Участие в сдаче норм ГТО, открытое занятие для родителей обучающихся. Участие в
2.	Развитие общих физических качеств	50	1,3	10		50	3,2	10		40	3,2	8	
3.	Развитие специальных физических качеств	50	1,3	10		50	3,2	10		40	3,2	8	
4.	Подвижные и спортивные игры	50	1,3	10		50	3,2	10		40	3,2	8	
5.	Эстафеты	50	1,3	10		40	2,4	8		40	3,2	8	
6.	Техника каратэ-до: Кихон – базовая техника	10	30	2		10	40	2		10	50	2	
7.	Техника каратэ-до: Кихон-кумитэ – базовая техника с партнером			-		10	40	2		10	50	2	
8.	Техника каратэ-до: Ката – формальные упражнения			-						10	50	2	
9.	Техника каратэ-до: Атакующие комбинации Защитные действия			-						10	50	2	
10.	Техника каратэ-до: Защитные действия			-						10	50	2	

11.	Подготовительные упражнения техники каратэ-до	10	30	2		10	40	2		10	50	2	соревнования и показательных выступлений различного уровня.
12.	Совершенствование ранее изученного материала в различном сочетании	10	30	2		10	40	2		10	50	2	
13.	«Рейги» - этикет каратэ-до	10	30	2		10	40	2		10	50	2	
14.	Развивающие беседы	10	30	2		10	40	2		10	50	2	
15.	Техника безопасности при занятиях каратэ-до; в зале; на стадионе.	10	30	2		10	40	2		10	50	2	
16.	Зачеты по ОФП	10	30	2		10	40	2		10	50	2	
Итого:		64 занятия				64 занятия				64 занятия			

Минимальный нормативный срок освоения Программы – 64 часа в год (2 занятия в неделю) для каждой возрастной группы отдельно.

Максимальный срок освоения Программы – 192 часов (2 занятия в неделю) в течение 3-х лет.

Период реализации Программы с октября по май.

Комплектование детей для занятий в группы по каратэ проводится с учетом их общего функционального состояния, данных медицинского осмотра (заключений врачей – специалистов), результатов проверки исходного уровня физической подготовленности, на основании личного заявления родителей.

Учебно-тематический план

1 год обучения	
Октябрь (8 занятий)	
Занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
Занятие 2	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ.
Занятие 4	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений) занятие
Занятие 5	Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. Просмотр видео-материала. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ.
Занятие 6	История возникновения каратэ-до. Появление каратэ-до в России. Первые соревнования. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта
Занятие 7	Понятие о до-дзе, основы этики: -до-дзе - место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; -выполнять поклоны перед входом в до-дзе, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера.
Занятие 8	Понятие о до-дзе, основы этики: -точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших учащихся; -находясь в до-дзе, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера-преподавателя.
Ноябрь(8 занятий)	
Занятие 9	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 10	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ).
Занятие 11	Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год

	Просмотр видео-материала. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 12	Понятие о до-дзе, основы этики: -допустив ошибку или неловкость, попросить прощения; -проявлять уважение к преподавателям и другим учащимся, ко всем посетителям до - дзе;
Занятие 13	Понятие о до-дзе, основы этики: -вести себя с достоинством; -быть скромным. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта
Занятие 14	Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования); -понятие о квалификации в традиционном каратэ-до - кю, дан, квалификационный экзамен
Занятие 15	Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования); -понятие о квалификации в традиционном каратэ-до - кю, дан, квалификационный экзамен; -соревнования начального уровня в каратэ-до - правила, команды и жесты судей.
Занятие 16	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта
Декабрь (8 занятий)	
Занятие 17	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто- уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки, шуто- учи, нукитэ
Занятие 18	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 19	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры
Занятие 20	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Занятие 21	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 22	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибачи-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи
Занятие 23	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени
Занятие 24	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Январь (8 занятий)	
Занятие 25	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени
Занятие 26	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 27	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера
Занятие 28	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера
Занятие 29	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно - тренировочных сборов; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
Занятие 30	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ.
Занятие 31	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах,

	упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание
Занятие 32	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Февраль (8 занятий)	
Занятие 33	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
Занятие 34	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
Занятие 35	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 36	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)
Занятие 37	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 38	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 39	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание
Занятие 40	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто- уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки, шуто- учи, нукитэ.
Март (8 занятий)	
Занятие 41	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры
Занятие 42	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Рассказ обучающимся о правильности

	выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 43	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
Занятие 44	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
Занятие 45	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 46	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Работа ног на месте: Кингери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ.
Занятие 47	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 48	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
Апрель (8 занятий)	
Занятие 49	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 50	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 51	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 52	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 53	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза

	взрыва, стихийное бедствие и др.);
Занятие 54	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 55	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто- уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки, шуто- учи, нукитэ.
Занятие 56	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
Май (8 занятий)	
Занятие 57	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 58	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 59	Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.
Занятие 60	Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ
Занятие 61	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры
Занятие 62	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 63	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
Занятие 64	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие

	выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
--	--

2 год обучения	
Октябрь (8 занятий)	
Занятие 1-2	Техника безопасности. Профилактика травматизма. Использование силы, реакции. Три психологических принципа. Стойки: хейсоку-дачи.
Занятие 3-4	СРУ. Акробатика. Техника блоков (уке-ваза). Имитация аге-уке, учи-уке, уде-уке, сото-уке. ОФП.
Занятие 5-6	ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.
Занятие 7-8	СРУ. Со скакалкой. Акробатика. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре. ОФП.
Ноябрь (8 занятий)	
Занятие 9-10	СРУ. Активная растяжка. Гери-ваза. Имитация ударов на месте мае-гери-кекоми.
Занятие 11-12	СРУ. Акробатика. Передвижение в стойках: кибя-дачи дзен-куцу-дачи, ко-куцу-дачи с аге-уке, уде-уке.
Занятие 13-14	Разминка. Растяжка. Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ич). Имитация ударов ногами: мае-гери-кекоми, кеаге, чудан.
Занятие 15-16	Разминка. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан.
Декабрь (8 занятий)	
Занятие 17-18	СРУ с партнером. Пассивная растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить: сейкен-чудан-цки.
Занятие 19-20	СРУ с партнером. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки. ОФП.
Занятие 21-22	СРУ. Эстафеты с элементами акробатики. Повторить те-ваза в движении: ой-, гяку-цки. ОФП.
Занятие 23-24	Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции кибя-дачи.
Январь (8 занятий)	
Занятие 25-26	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в кибя-дачи
Занятие 27-28	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.
Занятие 29-30	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.
Занятие 31-32	СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.
Февраль (8 занятий)	
Занятие 33-34	Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми. ОФП.

Занятие 35-36	Разминка. Имитация те-ваза. Сейкен, шуто. Разучить хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге.
Занятие 37-38	СРУ. Акробатика. Ката:тейкиоку-соно, ни, ич, сан. Кумите: йи, сан-бон кумите (три шага).
Занятие 39-40	СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.
Март (8 занятий)	
Занятие 41-42	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото-учи.
Занятие 43-44	Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи. ОФП.
Занятие 45-46	Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.
Занятие 47-48	Разминка. Акробатика. Имитация ударов после блоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг.
Апрель (8 занятий)	
Занятие 49-50	Правила соревнований, их организация и проведение. СРУ. Акробатика. Ката, связки в движении. Разучить джуджи-уке. ОФП.
Занятие 51-52	ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.
Занятие 53-54	СРУ. Акробатика. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан.
Занятие 55-56	Разминка. Имитация гери-ваза с аге-уке. Разучить гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери.
Май (8 занятий)	
Занятие 57-58	ОРУ с элементами акробатики. Повторить уке-ваза, те-ваза, гери-ваза. Разучить маваши-чудан, маваши-гедан, мае-какато. ОФП.
Занятие 59-60	Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.
Занятие 61-62	Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.
Занятие 63-64	Влияние занятий карате на строение и функции организма. СРУ со скакалкой. Повторить уке-ваза, кихон. Разучить хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери.

3 год обучения

Октябрь (8 занятий)	
Занятие 1-2	Разминка. Растяжка активная. Совершенствовать те-ваза в кокутцу-дачи. Разучить аге-какато-уширо-гери, ороши-сото-какато-гери.
Занятие 3-4	Разминка. Акробатика. Повторить гери-ваза. Разучить маваши-хиза-гери. ОФП.
Занятие 5-6	Разминка. Акробатика. Растяжки. Разучить ката (санчин).
Занятие 7-8	СРУ. Повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую часть.

	ОФП.
Ноябрь (8 занятий)	
Занятие 9-10	Разминка. Прыжковые упражнения (тоби). Повторить первую и вторую части, разучить третью часть.
Занятие 11-12	СРУ с прыжками. Акробатика. Повторить 1,2,3 части, разучить четвертую часть.
Занятие 13-14	СРУ. Эстафета с прыжками. Акробатика. Повторить четыре части, изучить заключительную часть.
Занятие 15-16	Бросковая техника в карате. Дополнения к правилам соревнований по Дзю-До. СРУ. Борьба в стойке: броски через голову с упором ноги в живот после удара (майе-гери).
Декабрь (8 занятий)	
Занятие 17-18	СРУ. Акробатика. ОФП. Учебная борьба в стойке. 3 минуты, в партере 5 минут.
Занятие 19-20	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.
Занятие 21-22	СРУ. Растяжки. Борьба в партере. Повторить удержание со стороны головы.
Занятие 23-24	СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебный бой 7 минут.
Январь (8 занятий)	
Занятие 25-26	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.
Занятие 27-28	СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер: удержание. Повторить броски через спину, бедро, отхват. Борьба 10 минут с ударной техникой.
Занятие 29-30	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.
Занятие 31-32	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.
Февраль (8 занятий)	
Занятие 33-34	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре.
Занятие 35-36	СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза: мае, йоко, уширо. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП.
Занятие 37-38	СРУ. Повторить ранее изученные 4 удара ногами, делая шаг вперед, назад. Упражнение на дыхание № 1 (ногаре). Эстафеты.
Занятие 39-40	СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ибуки (ревущий водопад). Три психологических принципа: спокойное сознание, ясное сознание и слияние воли с сознанием.
Март (8 занятий)	
Занятие 41-42	СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ногаре-дай (поток воды). Сосредоточение силы, использование силы реакции, психолого-физический принцип (киме).
Занятие 43-44	ОРУ. Учебный спаринг. Отдельно руками, ногами.

Занятие 45-46	СРУ. Растяжки. Акробатика. Эстафеты. Игры.
Занятие 47-48	Нормативы. Те-ваза. Киба-дачи, дзен-куци-дачи (сейкен-чудан, дзедан, гедан, тате, гяку, ой, аго, цуки). ОФП.
Апрель (8 занятий)	
Занятие 49-50	Нормативы. Шитацуки, джун, мороте-кейко, авазе, яма, уракенмаваши, дзеданаге-цуки, уракеншомен-учи, уракен-хизо-учи, шуто, сакоцу-учи, тецуиорошигамен-учи. ОФП.
Занятие 51-52	СРУ. Растяжки. Уке-ваза. Разучить сейкен-чудан-сото-уке, сейкенчудан-учи-уке, мавашигеданбарай.
Занятие 53-54	СРУ. Закрепление те-ваза, уке-ваза. Разучить гере-ваза: маегери, геданкингери (удар в пах), мае герикеаге, йокогери (удар в бок), кансетсугери (удар по колену)
Занятие 55-56	СРУ. Растяжки. Совершенствование те-ваза, уке-ваза. Повторить гере-ваза в комбинации. Ката сончин.
Май (8 занятий)	
Занятие 57-58	СРУ. Разучить гери-ваза: уширогери (удар ногой назад), уширомавашигери, хайсокумаваши учи кеаге. ОФП.
Занятие 59-60	СРУ. Растяжки. Разучить ката (текиокусоноич и те соно ни). Повторить сон чин.
Занятие 61-62	СРУ. Закрепление. Ката: текиокусоно-ич, -ни. Совершенствование ката сон чин (фронтально).
Занятие 63-64	ОРУ. Эстафеты. Игры с заданием. ОФП.

4. Планируемые результаты освоения программы

В результате обучения предполагаются следующие результаты:

- сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ для детей дошкольного возраста.
3. Сплочение детского коллектива.
4. Передача и усвоение детьми положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
5. Профилактика асоциальных проявлений в детской среде.
6. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участии в разных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне.
7. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств дошкольников.
8. Повышение популяризации занятий каратэ.

Средняя группа

К концу года дети могут знать:

- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности во время занятий по каратэ в спортзале;
- спортивную терминологию.

К концу года дети могут уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю.

Старшая группа

К концу года дети могут знать:

- историю возникновения каратэ в адаптированной доступной по возрасту форме
- спортивную терминологию;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- элементы кумитэ.

К концу года дети могут уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем (обручи, скакалки, набивные мячи и т.д.);
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- выполнять отработку технических приемов – ударов;
- выполнять элементы базового кумитэ.

Подготовительная к школе группа.

К концу года дети могут знать:

- историю появления, развития каратэ;
- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- тактику и стратегию поединка.

К концу года дети могут уметь:

- выполнять элементы кихон и ката 5-4 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.
- выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).
- выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.)

Формы педагогической диагностики

В ходе реализации программы используется диагностическая методика медико-психологического обследования ИФРР основанная на индивидуально-дифференцированном подходе и может быть использована для диагностики физического развития любого ребенка – и с условной нормой, и с проблемами в развитии. Предметом оценки является только личный результат ребенка, который не коррелируется со «средними» показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью

прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке.

Обследование в рамках мониторинга проводится дважды в год – в начале (сентябре) и в конце (апреле).

Для проведения мониторинга физических качеств дошкольников по каратэ используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (см. приложение 1).

Результаты фиксации освоения программы

В ходе реализации программы предусмотрено проведение промежуточного и итогового контроля. В конце каждого образовательного года проводятся отчетные открытые мероприятия (занятия для родителей, олимпиада), участие в соревнованиях и показательных выступлениях различного уровня.

5. Календарный учебный график

Содержание	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Начало учебного года	1 октября	1 октября	1 октября
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая 1
Продолжительность учебного года, всего, в том числе:	64	64	64
Продолжительность НОД	20 мин	25 мин	30 мин
Количество НОД в неделю	2	2	2
Сроки мониторинга	октябрь апрель	октябрь апрель	октябрь апрель
Праздничные дни	04 ноября, 1,6 января, 08 марта, 23 февраля 1, 2, 9 мая	04 ноября, 1,6 января, 08 марта, 23 февраля 1, 2, 9 мая	04 ноября, 1,6 января, 08 марта, 23 февраля 1, 2, 9 мая

6. Условия реализации программы

Основной целью системы психолого-педагогического сопровождения воспитательно-образовательного процесса является создание условий, направленных на полноценное психофизическое развитие детей, обеспечение их эмоционального благополучия, развитие индивидуальных способностей каждого ребенка.

Функционирование психолого-педагогического сопровождения Программы обеспечивает решение следующих задач:

1. Усиление психологизации в воспитательно - образовательном процессе дошкольного учреждения.
2. Проведение индивидуальной и групповой работы с детьми на основе мониторинга и учета их индивидуально-психологических особенностей.
3. Направить деятельность на выявление и помощь детям «группы риска» в их социальной реабилитации.

4. В работе по формированию здорового образа жизни у детей и родителей направить усилия на аспект профилактики и формированию психического здоровья.
5. В работе по подготовке детей к школе использование комплекса развивающих занятий направленных на мотивационно-ценностное отношение ребенка к школе, стимулировать развитие его психических процессов.
6. Содействие личностному развитию каждого ребенка на всех возрастных этапах, на основе развития индивидуальных особенностей детей в единстве интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер их проявлений.
7. Содействие развитию у детей основных личностных новообразований дошкольного детства.
8. Развитие творческих способностей у детей старшего дошкольного возраста.
9. Повышение психологической компетентности родителей и педагогов в закономерностях и особенностях развития ребенка, а также в вопросах обучения и воспитания детей.

Психолого-педагогическое сопровождение воспитательно-образовательного процесса предусматривает особые требования к личности и профессиональной подготовке педагога. Педагог должен быть открыт навстречу ребенку. Необходимым является – постоянный анализ своей работы, своих ощущений от взаимодействия с ребенком, осуществление рефлексии, результаты которой должны использоваться для понимания дезадаптивного поведения ребенка.

Форма обучения

Форма обучения по программе – очная.

Методы обучения и воспитания

Методика обучения каратэ опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность.

Систематичность - занятия каратэ должны проводиться регулярно, в определенной системе.

Доступность - физическая нагрузка на занятиях каратэ должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровню подготовленности.

Активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процесс обучения элементам каратэ становится разнообразным и интересным для детей.

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения элементам каратэ, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по каратэ необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты и т.д.).

Последовательность и постепенность - во время обучения детей элементам каратэ простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Методы организации занятий.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть

показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Методы реализации Программы: - объяснение, инструктирование; - демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа; - контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

Формы проведения занятий

Программой предусматриваются групповые занятия с детьми одного возраста:

- ✓ средняя группа (4-5 лет),
- ✓ старшая группа (5-6 лет),
- ✓ подготовительная к школе группа (6-7 лет),

занятия проводятся с использованием подвижных игр и упражнений, тренировки навыков.

Алгоритм занятия

Важным условием всей работы является сохранение игрового начала: короткое объяснение – пробный показ – краткий анализ показа. Поощрение лучших воспитанников.

Каждое занятие несет в себе новый элемент, упражнение, задание или игру. Если задание оказалось сложным для детей, то его надо заменить на более легкое, чтобы к нему вернуться на другом этапе.

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 10-30м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него.

Спортивные игры: эл-ты баскетбола, футбола.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле.

Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Педагогические технологии

В основу программы положена технология А.В. Иванова, представленная в авторской образовательной программе дополнительного образования детей по каратэ, а так же технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровье сберегающие технологии.

Дидактические материалы

Подвижные игры, комплексы игровых упражнений и задания; рисунки, схемы, плакаты, нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой, фонограммы детских песен, картинки с изображениями животных.

Срок освоения программы

Минимальный срок освоения программы – 1 год (64 занятия)
Максимальный срок освоения программы – 3 года (192 занятия).

Режим занятий, их продолжительность и периодичность

Год обучения	Количество занятий в неделю	Возраст детей	Длительность одного занятия
Первый	2	4-5 лет	20 мин.
Второй	2	5-6 лет	25 мин.
Третий	2	6-7 лет	30 минут

7. Формы аттестации

Формы аттестации по программе дополнительного образования - открытые занятия, олимпиады, соревнования различного уровня, разрабатываются индивидуально для определения результативности усвоения образовательной программы, отражают цели и задачи программы.

8. Методические материалы

Материально-техническое обеспечение Программы

Для реализации программы оборудован спортивный зал, в котором имеется в наличии необходимое для реализации программы оборудование и материалы: канат - 1 шт., кольца, шведская стенка - 1 шт., маты - 5 шт., гимнастические скамейки (разных размеров) - 4 шт., батут - 1 шт., кегли, скакалки, мячи (разных размеров), кубы, модули, шагайки - 5 шт., массажные мячи - 6 шт., обручи разного диаметра, скакалки, фишки, гимнастические маты, спортивные модули, гимнастические палки и коврики.

Для музыкального сопровождения занятий в зале имеется музыкальный центр, медиатека, фонотека, мультимедийное оборудование (экран, диапроектор). Мольберт, аудио-видеоаппаратура, аудиовидеозаписи, материалы по страноведению: фотографии, рисунки, карты, флаги стран, игры.

9. Список литературы

Литература, используемая педагогом

для разработки программы и организации образовательного процесса

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 384 с.
3. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.
4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000. – 231 с.
5. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.–543 с.
7. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнехен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
8. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин и др. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
9. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.
10. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-021779-8.
12. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
13. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001. – 82 с