

Муниципальное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
протокол № 1  
от «28» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
  
Е. Н. Карасева  
«29» августа 2020 г.

  
УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
MAOU СОШ № 63 города Тюмени  
от 31 августа 2020 г. № 8

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Карат»**

Образовательная программа дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 6-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Сосни А.Е.,  
учитель физической культуры

Тюмень, 2020

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность

### **Актуальность программы**

В современном обществе наблюдается нарастание кризисных асоциальных явлений, присутствует информационная перегруженность обучающихся в школе, развивается гиподинамия, дети не защищены от свободного негативного влияния СМИ. Во многих семьях дети, в частности мальчики, воспитываются без отцов и не получают необходимого примера мужского поведения, что негативно влияет на их способность принимать решения во взрослой жизни, брать на себя ответственность за свои поступки, выдерживать стрессы, преодолевать трудности. Как следствие, дети недостаточно развиваются физически и психически, у них отсутствует интерес и стремление к чему-либо, они не умеют прикладывать и концентрировать свои силы для каких-либо достижений, часто не могут самоопределиваться.

Современная наука рассматривает системы обучения и воспитания в каратэ как один из потенциалов формирования целостной, гармонично развитой, культурной, способной к самоопределению личности. Данная программа, в первую очередь, ориентирована на развитие индивидуальных физических и психологических качеств подростка, что имеет главенствующее значение в формировании его личности.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Благодаря занятиям по дополнительной общеразвивающей программе «Каратэ» при применении методов древних школ реализуется возможность всестороннего гармоничного развития детей, совершенствования не только их физических и волевых качеств, но и воспитания в них общечеловеческих основ морали и нравственности, обучения решению и преодолению трудностей, сложных жизненных ситуаций, развитию стрессоустойчивости обучающихся в сложных психологических условиях мегаполисов, формирования у занимающихся в юном возрасте понимания основ здорового образа жизни, предупреждения и профилактики вредных привычек, возможность воспитания здоровой полноценной творческой личности с активной гражданской позицией, целями и средствами самоосуществления в конкретных жизненных обстоятельствах.

### **Отличительные особенности**

В данной программе используются малоизвестные методики старых школ каратэ (Лаос, Бирма, Таиланд), которые позволяют быстро и

эффективно развить координацию, внимание, ловкость, преодолеть барьеры страха, выработать умение владеть своим телом. Обучающиеся учатся работать в парах и с предметами (различные гимнастические снаряды), заниматься на специальных тренажерах, выполнять акробатические элементы различной сложности, обращаться с традиционным оружием стран Востока.

В данной программе используется и синтезируется опыт, полученный в различных сферах деятельности: учебной, педагогической, организаторской, спортивно-медицинской, соревновательной. Также в содержательной части программы были учтены практические наработки из многолетнего опыта работы и изучения (практики) боевых искусств.

Метапредметный подход, являющийся одним из главных принципов обучения в каратэ, показывает связи принципов восприятия, понимания, реагирования и действия, принятие решений и отношение к ним в боевом искусстве и в жизни каждого конкретного человека. Данные принципы раскрываются через связь боевого искусства с историей и социологией, психологией, анатомией и физиологией, базовыми понятиями медицины, а также другими видами искусств. Такой подход в обучении наиболее полно раскрывает суть данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Авторами предусмотрен принцип построения программы, предполагающий изучение учебного материала по повторяющимся темам с изменением/углублением его содержания.

Данная программа носит практический характер, так как 90 % времени отводится на практические занятия и 10 % на теоретические.

**Цель программы** - обучение детей основам умений и навыков системы восточных единоборств (боевому искусству, владению оружием).

### **Задачи программы**

Обучающие:

- обучение владению своим телом через выполнение общих и специальных физических упражнений;
- обучение понятиям (терминология упражнений, техники боевого искусства) и истории боевых искусств;
- обучение владению основной и стилевой техникой единоборства

- обучение навыкам самозащиты и поведения в экстремальных ситуациях как в городе, так и в природе;
- обучение методам самосовершенствования, работы над ошибками;
- обучение психологической адаптации к меняющимся условиям внешней среды;

#### Развивающие:

- развитие основных физических качеств обучающихся я: силы, скорости, гибкости, выносливости, ловкости;
- развитие у обучающихся основных психических процессов: внимания, памяти, мышления, речи, ощущения, восприятия, воображения;
- развитие и совершенствование у обучающихся умений самонаблюдения, планирования, действия на опережение;
- развитие у обучающихся мотивации к созидательной, творческой деятельности, личному совершенствованию;
- развитие и укрепление иммунитета обучающихся (устойчивость их организма к инфекционным, простудным заболеваниям);

#### Воспитательные:

- воспитание в обучающихся осмысленности в жизни, в понимании требований со стороны социально-культурной среды;
- воспитание в обучающихся общечеловеческих основ морали и нравственности, уважительного отношения к окружающим;
- воспитание в обучающихся истинно боевого Духа, присущего практикующим воинские (боевые) искусства, его нравственных основ;
- воспитание в обучающихся уравновешенности, самодисциплины, самоорганизации, терпения и устремленности в достижении поставленных целей;
- воспитание в обучающихся понятия и потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание в обучающихся адекватной оценки своих сил и желаний;
- воспитание в обучающихся характера и воли, правильного отношения к победам и поражениям;

- воспитание гармонически и всесторонне развитой, психологически устойчивой активной личности.

### **Категория обучающихся, принцип формирования групп**

Возраст обучающихся – 6-10 лет.

При формировании групп с желающими обучаться по данной программе проводятся собеседования с целью выяснения мотивации и интереса к предмету обучения, желания заниматься и серьезности подхода к обучению, и пробные тестовые занятия для выяснения уровня физического и психического развития. Зачисление в группы также осуществляется только при отсутствии медицинских противопоказаний (обязательно наличие медицинской справки о состоянии здоровья и допуске к занятиям в объединении).

В ходе обучения по программе «Каратэ» учитывается успеваемость обучающихся, что также может влиять на формирование групп – для хорошо успевающих и желающих заниматься более серьезно и интенсивно младших учеников возможен перевод в старшие возрастные группы, т.е. более способные младшие обучающиеся не ограничиваются общим уровнем успеваемости своей группы и могут максимально развивать свои способности на более высоком уровне со старшими.

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

1-й год обучения – 144 часа;

### **Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

Форма обучения - групповая, количество обучающихся в группе не более 15 человек на всех годах обучения. Это обосновано координационной сложностью большинства упражнений, постоянной необходимостью корректировки их выполнения учениками на протяжении всего процесса обучения. Для обеспечения безопасности проводятся два плановых инструктажа с обучающимися по технике безопасности во время занятий в спортивном зале. Также проводятся внеплановые инструктажи и обеспечивается система контроля старших учеников над младшими во время занятий.

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа.

Занятия проходят в форме спортивной тренировки; обязательным фрагментом каждой тренировки являются разминочные, общеразвивающие, акробатические упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости. Структура тренировки строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

Важными этапами в обучении являются итоговая (в конце года обучения) и промежуточная (в первом полугодии) аттестация.

### **Ожидаемые результаты программы**

По окончании первого года обучения обучающиеся

#### **будут знать:**

- технику безопасности на занятиях;
- терминологию и технику выполнения общеразвивающих и физических упражнений;
- терминологию и базовую технику;
- технику выполнения начальных акробатических элементов;

#### **будут уметь:**

- выполнять суставную разминку, основные общеразвивающие и физические упражнения;
- стоять и передвигаться в основных стойках;
- делать базовые удары руками и ногами, блоки руками;
- выполнять упражнения «ката на позиции» и «ката квадрат»;
- выполнять 1-ую, 2-ую и 3-ью базовые атаки;
- выполнять элементы акробатики и самостраховки.
- стоять и передвигаться в стилевых стойках;
- делать стилевые удары и блоки руками, новые удары ногами;
- выполнять продвинутую технику владения нунчаками;
- выполнять 2-ую атаку (ката) по Чёрному коту и 2-ую атаку (ката) по Кобре;
- выполнять более сложные элементы акробатики и самостраховки;
- спарринговаться в учебном варианте, используя только технику

ударов руками.

По окончании программы ожидается, что обучающиеся приобретут индивидуально-личностную позицию саморазвития и самосовершенствования в отношении изучаемого предмета, начнут формировать такую позицию в отношении всех сфер своей жизнедеятельности; у них сформируется мотивация к обучению, познанию и самопознанию, характерное отношение к жизнедеятельности, как к длительному и интересному процессу обучения.

Обучающиеся будут уметь самостоятельно ставить и удерживать цели и решать поставленные задачи в обучении, используя наиболее эффективные методы, реагировать на меняющиеся условия задач; контролировать и корректировать свои действия, адекватно оценивать результаты; формулировать свои затруднения, обращаясь за помощью.

Обучающиеся смогут проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач, определяя цели, функции, участников, способы такого взаимодействия, формулируя и отстаивая свое мнение и позицию, оказывать взаимопомощь, разрешать возможные конфликты; приобретут знания по применению в жизни полученных в ходе обучения умений и навыков.

Также обучающиеся укрепят свое физическое и психическое здоровье, будут обладать элементарными знаниями в области истории, социологии, анатомии, физиологии, медицины, психологии, гигиены, разных видов искусств.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план. 1-й год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Педагогическое наблюдение и устный опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	1	33	34	Тестирование ОФП/СФП и выполнение учениками диагностических заданий. Соревнования

3.	Базовая техника	1	42	43	Демонстрация элементов техники Показательные выступления
4.	Первый ученический комплекс	1	38	39	Демонстрация элементов техники. Показательные выступления
5.	Начальная акробатика	1	23	24	Выполнение учениками диагностических заданий
6.	Итоговое занятие	1	1	2	Внутреннее контрольное занятие
	<b>Всего часов:</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	<b>144</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана.

### 1-й год обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теория (1 час):** Знакомство с обучающимися, введение в программу, правила поведения в спортивном зале, инструктаж по технике безопасности. Ответы на вопросы.

**Практика (1 час):** Диагностика физического состояния и здоровья обучающихся, выполнение общеразвивающих и физических упражнений.

#### 2. Общая и специальная физическая подготовка

**Теория (1 час):** Понятия суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднимание туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова», прыжки на месте, в длину и через барьер, махи ногами и руками, бег, челночный бег, передвижение в приседе, метание теннисного мяча. Объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. Объяснение позитивного влияния физических упражнений на организм человека и важности здорового образа жизни. Ответы на вопросы.

**Практика (33 часа):** Выполнение упражнений суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднимание туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова», прыжки на месте, в длину и



через барьер, махи ногами и руками, бег, челночный бег, передвижение в приседе, метание теннисного мяча.

### **3. Базовая техника каратэ**

**Теория (1 час):** Понятие стоек «киба-дачи», «дзенкуцу-дачи», «ура-дзенкуцу». Понятие ударов руками «прямой», «боковой», «апперкот», «уракен», блоков от ударов руками. Понятие ударов ногами «мая-гири», «маваши-гири», «йоко-гири». Объяснение техники выполнения упражнений, техники безопасности при их выполнении. История возникновения, развития и применения боевых искусств. Ответы на вопросы.

**Практика (42 часа):** Выполнение стоек «киба-дачи», «дзенкуцу-дачи», «ура-дзенкуцу», переходы из стойки в стойку, передвижения в стойках, изучение и наработка движений рук и ног в стойках. Выполнение ударов руками «прямой», «боковой», «апперкот», «уракен» и блоков от ударов руками в стойках и в передвижениях на воздух и по боксерским лапам. Выполнение ударов ногами «мая-гири», «маваши-гири», «йоко-гири» в стойке «дзенкуцу-дачи» на воздух и по боксерским лапам.

### **4. Первый ученический комплекс**

**Теория (1 час):** Понятие базовой атаки (ката). Понятие упражнений «ката на позиции» и «ката квадрат». Объяснение техники выполнения и техники безопасности при их выполнении. Базовая техника: база - фундамент, основание для всего дальнейшего обучения, циклический принцип обучения - постоянный возврат к базовой технике на каждом новом уровне обучения. Ответы на вопросы.

**Практика (38 часов):** Выполнение базовых атак (ката) техники начального уровня: 1-ая, 2-ая, 3-ья базовые атаки (ката), работа над формой, базовой геометрией и четкостью, моторикой движений, выполнение техники. Выполнение упражнений «ката на позиции» и «ката квадрат».

### **5. Начальная акробатика**

**Теория (1 час):** Понятия кувырок вперед и назад, кувырок через плечо, страховка при падении на грудь, на спину, объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. Важность умения владеть своим телом. Умения и навыки акробатики - помощь в преодолении своих страхов и управлении ими. Ответы на вопросы.

**Практика (23 часа):** Выполнение на матах кувырков вперед и назад, кувырка через плечо. Выполнение страховок при падении (на мягких матах) на грудь, на спину.

## **6. Итоговое занятие**

**Теория (1 час):** Внутреннее контрольное занятие. Итоговая аттестация. Объяснение правил сдачи итоговой аттестации. Подведение итогов учебного года. Ответы на вопросы. Задание на летний период.

**Практика (1 час):** Устный зачет, выполнение учениками диагностических заданий, демонстрация элементов техники, тестирование по физической подготовке.

### **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **Формы и содержание контрольных занятий:**

- внутренние контрольные занятия, открытые уроки, показательные выступления, соревнования;
- беседа с обучающимися, сдача обучающимися устных зачетов, выполнение диагностических заданий, демонстрация элементов техники;
- прохождение тестирования по физической подготовке (Приложение 3), участие в показательных выступлениях, внутренних и межклубных соревнованиях.

#### **Критерии оценки результатов реализации программы:**

- уровень активности обучающихся на занятиях/показательных выступлениях/соревнованиях;
  - результаты устных тестов (теоретические знания);  результаты выполнения диагностических заданий;
- результаты тестирования по физической подготовке, результаты участия в показательных выступлениях;
- результаты соревнований, уровень демонстрации элементов техники (практические знания и умения);
- уровень дисциплины и общей культуры обучающегося, его моральные и нравственные качества (личные качества обучающихся);
- медицинские показатели здоровья обучающегося.

Методы выявления результатов обучения: педагогическое наблюдение, анализ результатов внутренних контрольных занятий, устных зачетов, анализ уровня демонстрации элементов техники, показательных выступлений, ведение педагогического дневника.

Методы выявления результатов развития: педагогическое наблюдение, анализ устного зачета, выполнение диагностических заданий, тестирование по физической подготовке, уровень демонстрации элементов техники, общение с родителями.

Методы выявления результатов воспитания: беседы с обучающимися, педагогическое наблюдение (во время занятий и участия в совместных мероприятиях), общение с родителями и окружением обучающихся.

По годовым результатам освоения программы на каждого обучающегося составляется Индивидуальная карта динамики развития

### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы.**

С целью определения уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся на начало учебного года проводится входящий контроль.

С целью систематической проверки и оценки образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях проводится текущий контроль.

С целью предотвращения травм и ухудшения здоровья обучающихся, а также контроля за функциональным состоянием занимающихся и оценкой переносимости ими нагрузки на каждом занятии проводится оперативный контроль.

С целью определения результатов обучения в течение учебного года (конец первого полугодия) производится промежуточная аттестация в виде внутреннего контрольного занятия.

С целью определения изменения уровня развития обучающихся, их способностей по окончании каждого учебного года производится итоговая аттестация в виде внутреннего контрольного занятия, показательных выступлений.

*Таблица*

<b>Виды контроля</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методы/формы</b>	<b>Сроки</b>
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки обучающихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Диагностика физического состояния и здоровья обучающихся, выполнение общеразвивающих и физических упражнений	Сентябрь

Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса)	В течение учебного года

Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия	Устный зачет по теоретическому материалу. Выполнение диагностических заданий. Демонстрация элементов техники. Тестирование по физической подготовке. Участие в показательных выступлениях	Декабрь/январь
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы за год	Устный зачет по теоретическому материалу. Выполнение диагностических заданий. Демонстрация элементов техники. Тестирование по физической подготовке. Участие в показательных выступлениях. Участие в соревнованиях	Март/апрель

### **Работа с родителями**

В коллективе проводятся тематические родительские собрания, совместные посещения показательных выступлений и соревнований по боевым искусствам и единоборствам, также совместный активный отдых с детьми (посещение родителями с детьми летнего тренировочного лагеря, пейнтбол, общегородской субботник и др.).

### **Дополнительная воспитательная работа**

Помимо приобщения в рамках реализации образовательной программы к этике боевых искусств, спортивной этике, в перерывах между занятиями и на совместных мероприятиях проводятся беседы на темы применения в жизни боевых навыков обучающимися. Ставится акцент на избежание насилия в решении конфликтных ситуаций, применение вышеуказанных навыков только в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью обучающихся и их близких; занятиях более для развития и совершенствования себя путём работы над своими ошибками и недостатками, преодоления своих страхов и слабостей, для самозащиты, нежели для самоутверждения за счет полученных

НАВЫКОВ.

Результаты выступлений обучающихся на показательных выступлениях и соревнованиях доводятся до членов коллектива с просмотром видеозаписей выступлений.

Также обучающиеся в рамках реализации данной образовательной программы могут принимать участие в проведении ежемесячных субботников (уборка спортивного зала, спортивного снаряжения, а также в апрельском общегородском субботнике вместе с родителями) и последующих чаепитиях (чайных церемониях), где реализуется возможность воспитательных бесед и привития культуры употребления чая, правильного питания, здорового образа жизни.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-технические условия реализации программы**

<b>Название учебной темы</b>	<b>Название и форма материально-технического обеспечения</b>
1. Общая физическая подготовка	Шведская стенка, гимнастический турник, гимнастические маты, гимнастические мячи (медицинболы), гантели 1 - 2 кг, теннисные мячи
2. Упражнения на гибкость, координацию и выносливость	Спортивный зал 80-100 кв. м. (хорошо проветриваемый и ти с воздухоочистительной системой), наличие магнитофона или музыкального центра
3. Акробатика	Шведская стенка, гимнастические маты
4. Изучение техники кунг-фу	Спортивный зал 80-100 кв. м, пол должен иметь твердое/полутвердое гладкое покрытие (татами). Обязательно наличие индивидуальной формы для занятий у обучающихся (свободное хлопковое кимоно чейлого цвета и обувь с твердой подошвой)
5. Практическая наработка техники кунг-фу	Боксерские «лапы», большие «лапы» и «ракетки» для ударов ногами, снаряженные перчатки (для ударов по лапам), боксерские мешки с настенными металлическими креплениями (подвесная система), боксерские груши, настенные макивары
6. Спарринговая подготовка	Защитное снаряжение: боксерский шлем, боксерские перчатки, боксерская капа, раковина (защита паха), защитный нагрудный жилет, защита голени, локтей и коленей

7. Работа с оружием	Поролоновые учебные нунчаки, учебный резиновый нож-макет
---------------------	--

### Методическое обеспечение программы

<i>Название учебной темы</i>	<i>Форма методического материала</i>	<i>Название методического материала</i>
1. Общая физическая подготовка	а) методические рекомендации; б) материалы для самостоятельной работы	а) таблица возрастных оценочных нормативов П СФП; ОФ и б) Нормы ГТО: методическое пособие «По самостоятельной подготовке» МС РФ
2. Упражнения на гибкость, координацию и выносливость	а) методические рекомендации; б) материалы для самостоятельной работы	а) Таблица возрастных оценочных нормативов ОФП и СФП; б) Левшинов А.А., Йога для детей. 100 лучших упражнений, - М.: АСТ, 2011.
3. Акробатика	а) методические рекомендации; б) аудио-, видеоматериалы	а) Коркин В.П., Акробатика, - М.: Физкультура и спорт, 1983 г. б) видеозаписи показательных выступлений спортсменов и соревнований по гимнастике
4. Изучение и практика техники кунг-фу	а) наглядный материал, иллюстрации, материалы для самостоятельной работы; б) аудио-, видеоматериалы	а) тетради по технике кунг-фу (зарисовки и записи); б) видеозаписи показательных выступлений педагога, старших учеников
5. Спарринговая подготовка	а) методические рекомендации; б) аудио-, видеоматериалы, тематические подборки; в) наглядный материал	а) Садков А.В., Комиссаров Е.Л., Фомичев А.В., Организация системы подготовки в рукопашном бою: учебно-методическое пособие, - М.: Советский спорт, 2013; б) видеозаписи соревнований по различным боевым искусствам; в) совместное посещение соревнований по различным боевым искусствам
6. Работа с оружием	а) методические рекомендации,	а) Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских





	б) аудио-, видеоматериалы, материалы для самостоятельной работы.	искусств.- М.: АНС-Принт, 1991; Садков А.В., Комиссаров Е.Л., Фомичев А.В., Организация системы подготовки в рукопашном бою: учебно-методическое пособие, - М.: Советский спорт, 2013; б) видеозаписи показательных выступлений педагога и учеников, соревнований по владению нунчаками и ножевому бою
--	--	--

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список используемой литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник. 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2006.
2. Барчуков И.С., Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Юнити-Дана, 2012.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник. – К.: Олимпийская литература, 2002.
4. Гудман Ф. Большая иллюстрированная энциклопедия. Боевые искусства. – М.: АСТ, 2011.
5. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. – М.: АНС-Принт, 1991.
6. Максимова С.С., Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю. 160 игр для детей школьного возраста на уроках гимнастики. – И.: УдГУ, 2012.
7. Шеланова А.Б. «Восстановительная медицина в спорте». – И.: Институт Компьютерных Исследований, 2016.
8. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта. Курс лекций: учебное пособие, 2014.

### Список литературы для педагога

1. Абрахамс П. Энциклопедия детского здоровья. От рождения до подросткового возраста. – М.: Фолиант, 2015.
2. Бокатов А., Сергеев С., Детская йога. – К.: Ника-Центр, 2004.
3. Миямото М., Дайдодзи Ю., Михайлов Н.Н., «Путь воина». – М.: Серебряные нити, 2013.

4. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков. / Под ред. А. Маркосяна. – М., 1969.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – К.: Олимпийская литература, 2014.
6. Садков А.В., Комиссаров Е.Л., Фомичев А.В., Организация системы подготовки в рукопашном бою: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2013.
7. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
8. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Паршикова Н.В., Бабкин В.В., Виноградов П.А., Уваров В.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы. – М.: Советский спорт, 2014.

#### **Список литературы для обучающихся и их родителей**

1. Быкова А.С. «Психологическая безопасность ребенка в школе». – Ростов н/Д.: Феникс, 2016.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014 г.
3. Комаровский Е.О.. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников, 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Экспо, 2015.
4. Левшинов А.А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья. – М.: АСТ, 2011.
5. Микулин А. А., Активное долголетие. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 7-12 лет: учебно-методическое пособие. – И.: Мозаика-Синтез, 2013.
7. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2010.

