

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 232  
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2022 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим МАДОУ № 232  
\_\_\_\_\_ Л.В. Сметанина  
Приказ №1-од  
от «01» сентября 2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Кекусинкай-Каратэ»**

Возраст обучающихся: 5-7(8) лет

Срок реализации: 2 года

Кемерово, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Ожидаемые результаты	23
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	24
2.2. Условия реализации программы	25
2.3. Формы аттестации	25
2.4. Оценочные материалы	25
2.5. Методические материалы	26
2.6. Список литературы	28

## Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

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.

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 Кекусинкай охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике.

Изучение техники каратэ дошкольники начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов.

Программа «Кекусинкай-Каратэ» для детей от 5 до 7 (8) лет разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ▶ Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- ▶ Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ▶ Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- ▶ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- ▶ Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- ▶ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- ▶ Устав МАДОУ №232.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по обучению детей «Кекусинкай-Каратэ реализуется в дошкольном учреждении для детей от 5 до 7 (8) лет. Направленность программы физкультурно-спортивная.

**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.

**Новизна** программы: данная программа разработана на основании программы для детско-юношеских спортивных школ по традиционному каратэ-до.

При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 5 до 7 (8) лет, реализуется на протяжении 2-х лет: 1 год обучения - 5-6 лет, 2 год обучения - 6-7 (8) лет. Занятия проводятся с октября по май.

В течение года проводятся 60 занятий (2 занятия в неделю). Форма реализации программы групповые занятия.

Один из самых важных моментов изучения каратэ с детьми дошкольного возраста — подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям каратэ.

Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия каратэ подразумевают непосредственный контакт двух или нескольких лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически;

даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

#### **Условия приема на занятия.**

В программу принимаются дети в возрасте 5-7(8) лет, проявляющие интерес к занятиям карате, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия предполагают активную физическую деятельность в течение 15 минут, последующие 15 мин - подгрупповые отработки новых движений, стоек. Длительность занятия не превышает нормы СанПиН, не вызывают усталости у ребёнка.

#### ***Основные принципы обучения***

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 определенную 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 учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Образовательный компонент программы предполагает обучение дошкольников от 5 до 7 (8) лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку воспитанников.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Программа «Кекусинкай-Карате» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на

различных этапах подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное карате, интересен для данной возрастной группы детей. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений; - от простого к сложному, - от частного к общему, - с использованием технологий личностно ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Далее внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, традиционного каратэ-до, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в детском саду, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта;

- трудолюбия: поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома;

- инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий;

- настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;

- смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач; - решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;

- честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;

- доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе обучения карате.

**Задачи:**

#### образовательные:

- познакомить с упражнениями развивающего характера, *техникой* и тактикой каратэ-до;
- формировать у обучающихся навыков здорового образа жизни

#### развивающие

- развивать основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость
- развивать технико - тактическое мышление;
- Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы

#### воспитательные

- развивать эмоционально-волевую сферу обучающихся;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- способствовать становлению основ спортивной этики и этики каратэ-до

#### **Методы реализации программы:**

- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебно-тематический план**

<b>Содержание (тема)</b>	<b>Количество занятий</b>
1. Знакомство. Начало занятий, проведение занятий, окончание занятий в карате.	1
2. Четыре Правила поведения в зале карате (этикет и традиции), счет по-японски.	2
3. Упражнения на внимание: ориентирование в пространстве. (Слева, справа, спереди, сзади, вверху, внизу)	2
4. Строение тела и основы безопасного занятия.	2
5. Развитие координационных качеств	4
6. Дыхание в карате	3
7. Суставная гимнастика	2
8. Основы растяжки	4
9. Стойки в карате	3
10. Подвижные игры	5
11. Развитие физических качеств	4

12. Удары руками и защитные действия (блоки)	10
13. Удары ногами и защитные действия (блоки)	4
14. Передвижения в карате	8
15. Работа с напарником в карате	6
<b>ИТОГО</b>	<b>60</b>

### Календарно-тематический план (дети 5-6 лет)

Октябрь	
Занятие 1	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в додзе (спортивный зал для занятий карате). Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.
Занятие 2	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. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 3	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 4	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 5	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 6	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи
Занятие 7	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 8	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.
ноябрь	
Занятие 1	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 2	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. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 3	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 4	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 5	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
Занятие 6	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 7	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Занятие 8	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.
Декабрь	
Занятие 1	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 2	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 3	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: дзюнцуки, ойцуки, гияку- цуки, шуто-учи, нукитэ.
Занятие 4	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 5	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
Занятие 6	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 7	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 8	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
Занятие 9	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	
Занятие 1	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу- дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 2	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. 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 3	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 4	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
Занятие 5	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 6	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.
Февраль	
Занятие 1	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
Занятие 2	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 3	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: дзюнциуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.
Занятие 4	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 5	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 6	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 7	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 8	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.
Март	
Занятие 1	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери
Занятие 2	Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа; Переползания по-пластунски; Кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок; Стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.
Занятие 3	Удары руками: -прямой удар кулаком; -боковой удар кулаком; -удар кулаком снизу.
Занятие 4	Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра; -прыжки на скакалке; отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
Занятие 5	Техника передвижений: зашагиванием, забеганием; передвижение прыжком; передвижение по дуге и зигзагом.
Занятие 6	Удары руками: удары наотмашь; рубящие удары; комбинирование ударов. Удары ногами: круговые удары с разворотом корпуса на 90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> , 270 <sup>0</sup> ; удары коленом;
Занятие 7	Отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине; упражнения для развития брюшного пресса и спины; упражнения на гибкость.

Занятие 8	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м
Занятие 9	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.
Апрель	
Занятие 1	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.
Занятие 2	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 3	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. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 4	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
Занятие 5	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 6	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
Занятие 7	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 8	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 9	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.

### Календарно-тематический план 6-7 лет

Октябрь	
Занятие 1	Диагностика умений и навыков воспитанников. 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. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в додзе (спортивный зал для занятий карате).
Занятие 2	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. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 3	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 4	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 5	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 6	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи
Занятие 7	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 8	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.
ноябрь	
Занятие 1	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 2	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. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 3	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 4	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 5	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
Занятие 6	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 7	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
Занятие 8	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.
Декабрь	
Занятие 1	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 2	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 3	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: дзюнцуки, ойцуки, гияку- цуки, шуто-учи, нукитэ.

Занятие 4	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 5	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
Занятие 6	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 7	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 8	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами
Занятие 9	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.
Январь	
Занятие 1	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу- дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 2	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. 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 3	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 4	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
Занятие 5	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 6	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.
Февраль	
Занятие 1	<p>Основы безопасного поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути;</li> <li>- действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);</li> </ul>
Занятие 2	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 3	<p>Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе максимальное число раз за контрольное время.</p> <p>Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Работа рук на месте.</p> <p>Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.</p> <p>Удары: дзюнциуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.</p>
Занятие 4	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 5	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 6	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера
Занятие 7	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 8	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.
Март	
Занятие 1	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери
Занятие 2	Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа; Переползания по-пластунски; Кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок; Стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.
Занятие 3	Удары руками: -прямой удар кулаком; -боковой удар кулаком; -удар кулаком снизу.
Занятие 4	Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра; -прыжки на скакалке; отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;

Занятие 5	Техника передвижений: зашагиванием, забеганием; передвижение прыжком; передвижение по дуге и зигзагом.
Занятие 6	Удары руками: удары наотмашь; рубящие удары; комбинирование ударов. Удары ногами: круговые удары с разворотом корпуса на 900, 1800, 2700; удары коленом;
Занятие 7	Отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине; упражнения для развития брюшного пресса и спины; упражнения на гибкость.
Занятие 8	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м
Занятие 9	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
Апрель	
Занятие 1	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.
Занятие 2	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 3	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.
Занятие 4	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
Занятие 5	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 6	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
Занятие 7	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 8	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
Занятие 9	Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

#### 1.4. Ожидаемые результаты

##### 1-го года обучения

###### обучающиеся должны знать:

- технику поведения в зале;
- упражнения для разминочных комплексов;
- упражнения: жим в упоре лёжа, приседания, подъём туловища;
- термины и понятия: стойка, стойка, зинкуцу-дачи, мусуби-дачи, кибо-дачи, удар, цуки, блок, ага-укэ, нагаси-укэ, удар, цуки, блок, ага-укэ, нагаси-укэ;
- иметь представление о технике выполнения стоек: зенкуцу-дачи, мусуби-дачи, кибо-дачи, удар- цуки; блок: ага-укэ, нагаси-укэ;
- основы этики каратэ-до;

###### обучающиеся должны уметь:

- отжаться 7 раз в упоре лёжа;
- присесть и поднять туловище 15 раз

##### 2-го года обучения.

###### обучающиеся должны знать:

- упражнения на развитие гибкости в позиции сидя;
- иметь представление о переходах в стойках зенкуцу-дачи, мусуби-дачи, кибо-дачи; о технике выполнения ударов руками-цуки , блоков-аге уке, нагасе уке в стойках

###### обучающиеся должны уметь:

- отжаться 9 раз;
- присесть 17 раз;

- поднять туловище 20 раз;
- сесть на шпагат на 2 балла;
- выполнить мости на 2 балла

После освоения полного объема дополнительной образовательной программы воспитанник секции карате должен обладать следующими личностными качествами:

- выносливостью;
- организованностью;
- владеть основами техники карате в соответствии с возрастом;
- владеть теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях.

## **Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Кекусинкай-Карате» для детей 5-7 (8) лет**

Возраст	5-7(8) лет (мальчики и девочки)
Начало учебного года	1 сентября 2020 года
Окончание учебного года	30 мая 2021 года
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	Сентябрь 2020г., май 2021 года
<b>Продолжительность учебного года</b>	
Всего недель	36 недель
1-ое полугодие учебного года	14 недель
2-ое полугодие учебного года	12 недель
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Недельная образовательная нагрузка, занятий	2
Объем недельной образовательной нагрузки, минуты	60
Сроки проведения мониторинга	Сентябрь, май
Сроки показа открытых занятий	Май

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Мячи малые, средние, большие.
3. Гимнастические стенки.
4. Кольца.
5. Гимнастические маты.
6. Обручи.
7. Мешочки с песком
8. Скамейки.
9. Стульчики.
10. Лапа боксерская.

### Методическое обеспечение:

- Барановский В., Кутырёв Ю. «Айкидо и каратэ. Книга 1» - М.: Здоровье народа, 2012.
- Горбылёв А. «Становление школы Киокусинкай»//Додзе: воинские искусства Японии - М.: РУССЛИТ, 2000.
- Гиорганашвили Д.М. «Каратэ - до» - М.: SVR-АРГУС, 2014.
- Иванов-Катанский С. «Высшая техника каратэ» - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2015.
- Каштанов Н. «Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ-до» - М.: Феникс, 2016.
- Лапшин С. «Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания», М.: Донецк, 2016.

## 2.3. Формы аттестации

Форма подведения итогов: открытое занятие для родителей в конце года.

## 2.4. Оценочные материалы

По окончании года обучения проводятся диагностические испытания.

Мониторинг освоения воспитанниками программных умений и навыков

Показатели	Оценка/баллы		
	В	С	Н
Терминология каратэ			
Выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время			

Работа в парах с преодолением сопротивления партнера			
Отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга			
Выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.)			
Пробегание отрезков по 10 м, 20 м, 30 м, бег на месте в максимальном темпе			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами			
Приседание за 20 и за 30 сек. в максимальном темпе			
Базовая техника в перемещениях			

Н (низкий) - не справляется с программой;

С (средний) - справляется, при выполнении упражнений и заданий требуется помощь педагога или частичная помощь педагога;

В (высокий) - справляется самостоятельно.

## 2.5. Методические материалы

На занятиях педагог (инструктор, тренер), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке.

Каждое занятие по каратэ включает в себя несколько основных блоков:

- разминка;
- упражнения на развитие гибкости;
- изучение основных стоек;
- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках;
- подвижные игры.

## Структура занятия

Вводная часть (5-7 минут).

-построение, создание позитивного настроения на занятие

-разминка: ОРУ, вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра

Основная часть (15-20 минут).

-выполняются элементы техники карате, изучаются новые, закрепляются старые

-чередование с упражнениями на гибкость и дыхательной гимнастикой, игровыми моментами

-упражнения для укрепления основных групп мышц, в том числе: для мышц живота и спины, для укрепления мышц ног, для развития стоп, для развития плечевого пояса, акробатические элементы, на равновесие - подвижная игра по возрасту

Заключительная часть (3-5 минут).

-постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.

-подведение итогов поощрение детей, домашнее задание.

### *Методика обучения элементами каратэ.*

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (**ознакомление**) создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (**разучивание, закрепление навыка**) непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (**совершенствование техники**) На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

Методы реализации программы:

-объяснение, инструктирование;

-демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;

-контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

## 2.6. Список литературы

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1997
2. Алексеева Л.М. "Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ" М.: 2005
3. Авдеева П.И. Физическая культура детей дошкольного возраста. Физическая культура. - 2005
4. Будинская В.Г., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: 1997
5. Бальсевич В.К. Теоретико-методологическое обоснование концепции формирования физической культуры человека в дошкольном возрасте // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. Томск, 1997
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст. - М.: Владос, 2000
7. Трусов О.В. Шотокан каратэ-до. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000
8. Трусов О.В. Шотокан каратэ-до. Книга 2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000