

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад №116

Программа рассмотрена
на заседании педагогического совета №1
протокол №1 от «30» августа 2023г



Зав. ЦРР №116
И.В. Первухина
« 23г

Дополнительная образовательная программа
спортивно - оздоровительной направленности
«Восточные единоборства»

Возраст обучающихся: 2 -7 лет
Срок реализации 9 месяцев

Автор-составитель:
Лузин А.В.
педагог дополнительного образования

Калининград
2023г.

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы

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

Актуальность программы

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.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в изменении подхода к обучению детей по физическому развитию.

Данная программа разработана на основании программы для детско-юношеских спортивных школ по традиционному каратэ-до. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в традиционном 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.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Каратэ» от 5 до 7 лет. Это дети, посещающие МАДОУ ЦРР д/с № 116.

Срок освоения программы 9 месяцев. На полное освоение программы требуется академических 72 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей – свободный, по заявлению родителей. Программа предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп 10 – 30 человек. Требуется медицинская справка.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий – не более 30 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю, во вторую половину дня.

Педагогическая целесообразность

Программа «Каратэ» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом теоретических и практических знаний по выбранному виду единоборств, познакомиться с менталитетом, традициями,

овладели основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоения техники подвижных игр. Каратэ способствует укреплению здоровья, содействует правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

В процессе реализации программы обучающиеся получают знания по спортивной дисциплине, выдержке, развивают физические способности, специфические для каратэ-до.

Дети обучаются техническим приемам каратэ: технике рук, ног, комбинированию техники рук и ног, технике перемещения корпуса (вперед, назад, вправо, влево), базовым способом перемещения корпуса комбинируя с выпадами прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами и движениями по диагональным направлениям

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности

Практическая значимость

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке. Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством тренера смогут получить навыки, применимые не только в пределах спортивного зала, но и в социуме, такие как: развитие коммуникативных качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитание интеллектуальных, волевых, моральных и эмоциональных качеств.

Цель программы:

Развитие духовных и физических способностей детей и на этой основе укрепление их здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов.

Задачи

Развивающие

— Оптимально развить физические качества (физические, психические, интеллектуальные, эмоциональные).

Образовательные

— Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

— Приучить к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни.

Воспитательные

— Развивать коммуникативные качества.

— Воспитывать интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества.

Принципы отбора содержания.

В основу программы взяты общие дидактические принципы:

— Сознательность и активность – повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий

— Системность и последовательность – обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса.

— Доступность – обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка

— Наглядность – обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности детей. Поэтому, лучше сочетать, разучивание, одной, или двух взаимосвязанных, новых деталей движения с повторений и закреплением уже известных движений.

Основные формы и методы

— объяснение, инструктирование;

— демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;

— контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дети 5 – 7 лет будут:

• уметь взаимодействовать с другими участниками тренировочного процесса,

• правильно воспринимать информацию тренера-преподавателя

• выполнять базовые (простейшие) упражнения каратэ, движения в стойке, базовые удары ногами и руками

• всесторонне развиты, внимательны, аккуратны

• выполнять нормы поведения в спортивном зале и обществе, в целом.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Результаты определяются на основе диагностики развития физических качеств через разработанные контрольные нормативы и тесты.

Формы подведения итогов реализации программы.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются: соревнование, игра, зачет.

Учебный план

№ п/п	Название занятия	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Т-1 Дзюнби ундо.	4	1	3	беседа, наблюдение, выполнение заданий
2.	правила техники	9	1	8	беседа, наблюдение,

	безопасности Укеми ваза Т-2				выполнение заданий
3.	что такое каратэ. Учи ваза Т-3	2	1	1	беседа, наблюдение, выполнение заданий
4.	развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	27	1	26	беседа, наблюдение, выполнение заданий
5.	понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	8	1	7	беседа, наблюдение, выполнение заданий
6.	история возникновения каратэ, Гири ваза Т-6	9	1	8	беседа, наблюдение, выполнение заданий
7.	основы правил соревнований, игры Т-7	7	1	6	беседа, наблюдение, выполнение заданий
8.	названиями ударов, защит, стоек каратэ и правильности произношения Т-8	4	1	3	беседа, наблюдение, выполнение заданий
9.	принципы каратэ, Гири ваза Т-6	2	1	1	беседа, наблюдение, выполнение заданий
	ИТОГО	72	9	63	

Содержание программы

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия
1	Дзюнби ундо.	Развитие умений и навыков воспитанников (физическое развитие, гибкость, координация движений)
2	Правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Формы и способы дыхания. Этикет.
3	Правила техники безопасности Укеми вабаза Т-2	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа ног и рук синхронизация с дыханием. Формирование внутреннего образа .
4	Дзюнби ундо.	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений) установка вербальных коммуникаций.
5	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. ОФП (для рук, ног). Игра на внимание.
6	История возникновения каратэ, Гири ваза Т-6	История возникновения каратэ-до. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

7	Понятие о додзё кун, Камае ваза Т-5	Понятие о до-дзе, основы этики: - до-дзе – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; - значение внимания, умение контролировать движение и звуки; Стойка Мусуби дачи.
8	Понятие о додзё кун. Камае ваза Т-5	Понятие о до-дзе, основы этики: - точно выполнять указания тренера-преподавателя; - 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. Стойка Шикодачи.
9	Правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Акробатика. Уметь правильно вставать.
10	Правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё, примеры. (спортивный зал для занятий каратэ). Кувырок вперёд.
11	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног.	Формирование образа добросовестного и усердного спортсмена. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Развитие силы, быстроты, выносливости. Прямой удар рукой, отжимания.
12	Понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	Понятие о до-дзе, основы этики; - проявлять уважение к преподавателям и другим учащимся, ко всем посетителям до-дзе; - Хейко дачи наполнение, дыхание.
13	Понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	Понятие о до-дзе, основы этики: практика заншин; Техника стоек. Игра.
14	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Основы правил соревнований: - термины в каратэ-до (счет, команды) - Основы защит, геометрия равновесия.
15	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Основы правил соревнований: - термины в каратэ-до счет, команды. - Киме при ударах руками, суриаши. Наступалы.
16	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа. Сагиаши дачи. Игра петушки.
17	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа рук на месте. Блоки: Агеуке. Игра варанчики.
18	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Практика. Развитие быстроты: эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Дзёдан цуки. На внимание – попади по руке.
19	Понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	Додзё кун. Практика. Развитие быстроты: приседания за 20 и за 30с в максимальном

		темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с. Сумо.
20	Правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	Укеми ваза, акробатика. Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине.
21	История возникновения каратэ , Гири ваза Т-6	Удары ногами и стойки. Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине, упражнения с сопротивлением партнера.
22	Понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, шико-дачи.
23	Основы правил соревнований, игры Т-7	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие выносливости: Подводящие для Сумо.
24	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки. ОФП (отжимания, приседания) и Сумо.
25	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: на победителя планка на 1 руке.
26	Дзюнби ундо.	Мониторинг основных понятий и движений. Разминка. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Сумо.
27	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине , упражнения с сопротивлением партнера Сумо.
28	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища. Суриаши, наступалы.
29	История возникновения каратэ, Гири ваза Т-6	История Годзю-рю Каратэ-до. Техника ног. Сагиаши дачи. Игра боевые петушки.
30	История возникновения каратэ, Гири ваза Т-6	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий. Работа ног на месте: Хиза-гери, мае-гери. Работа ног
31	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на растягивание.
32	Названиями ударов, защит, стоек каратэ и правильности произношения Т-8	Закрепляем названия и выполняем технику. Развитие быстроты: выполнение эстафет. Развитие выносливости.
33	Дзюнби ундо.	Мониторинг умений и навыков воспитанников по освоенному материалу (диагностика физического развития, гибкости, координации движений).
34	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Динамическая разминка с силовыми элементами. Стойки и работа руками.
35	Развитие физических качеств.	Парные упражнения с перемещением (суриаши

	Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	и сумо). Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
36	Правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	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.);
37	Основы правил соревнований, игры Т-7	Практика для соревнований. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе. Сумо по заданию.
38	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа, упражнения с сопротивлением партнера. Сумо по заданию.
39	Что такое каратэ. Учи ваза Т-3	Идея Каратэ-До. Развитие быстроты: выполнение простой прямой атаки в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Учи ваза.
40	Что такое каратэ. Учи ваза Т-3	Развитие выносливости: выполнение отдельных статических упражнений. Работа рук на месте. Удары: ойцуки, гияку-цуки.
41	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа. Беседа о значении внимания и усердия. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта
42	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Динамическая разминка с силовыми элементами. Стойки и работа руками.
43	Основы правил соревнований, игры Т-7	Практика для соревнований. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе. Сумо по заданию.
44	Правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	Основы безопасного поведения: - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
45	Принципы каратэ, Гири ваза Т-6	Развитие быстроты. Работа ног на месте: Хиза-гери, мае-гери. Базовые стойки.
46	История возникновения каратэ, Гири ваза Т-6	Гири ваза. Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры.
47	История возникновения каратэ, Гири ваза Т-6	История Годзю-Рю Каратэ-До. Техника ударов нагами.
48	Названиями ударов, защит, стоек каратэ и правильности	Название техники Каратэ. Развитие быстроты, контрольные соревнования Сумо.

	произношения Т-8	
49	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	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.
50	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа. Беседа о значении внимания и усердия. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта
51	Правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и акробатикой.
52	Основы правил соревнований, игры Т-7	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале беседа о целях и задачах при проведении тренировок и соревнований. Акробатика.
53	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на растягивание. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи.
54	Принципы каратэ, Гири ваза Т-6	Развитие быстроты. Работа ног на месте: Хиза-гери, мае-гери. Базовые стойки .
55	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.
56	Основы правил соревнований, игры Т-7	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов сумо, назначаемый спарринг Сумо, основы свободного спарринга.
57	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	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, подвижные игры.
58	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Практика. Развитие быстроты: подводящие упражнения для сумо.
59	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами.
60	История возникновения каратэ, Гири ваза Т-6	Гири ваза. Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры.
61	История возникновения каратэ, Гири ваза Т-6	История Годзю-Рю Каратэ-До. Техника ударов ногами.
62	Понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	Камае ваза. Стойки: шико дачи и хэйко дачи.
63	Названиями ударов, защит, стоек каратэ и правильности произношения Т-8	Название техники Каратэ. Развитие быстроты, контрольные соревнования Сумо.
64	Развитие физических качеств.	Развитие силы: работа в парах с преодолением

	Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	сопротивления партнера. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
65	Основы правил соревнований, игры Т-7	Основа правил Сумо. Практика. Развитие быстроты: приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с. Сумо в парах.
66	Основы правил соревнований, игры Т-7	Сумо и подводящие упражнения. Развитие силы: эстафета.
67	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий. ОФП.
68	Названиями ударов, защит, стоек каратэ и правильности произношения Т-8	Повторение Техник и их название.
69	Правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	Способы падения и подъем с пола. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
70	История возникновения каратэ, Гири ваза Т-6	Гири ваза Развитие силы ног: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.
71	Понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	Развитие ловкости: отработка отдельных техник и их совмещение. Учи ваза и камае ваза.
72	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Ходзё ундо. Дыхание и техника. Игра выбивалы.

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Каратэ»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раз в неделю
5	Количество занятий в год	72 занятия
6	Количество часов всего	72 часа
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2021 – 31.05.2022

Организационно-педагогические условия реализации

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Каратэ» обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы
- наличия комфортной развивающей образовательной среды

- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала

- применения современных педагогических технологий.

Кадровое обеспечение реализации программы

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования со средним специальным или высшим образованием, без требований к квалификации педагога.

Материально-технические условия реализации программы

Наличие комфортной образовательной среды включает в себя светлое удобное помещение – физкультурный зал.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивные маты

Методическое обеспечение программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ», планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.

2. Конституция РФ.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

6. Федеральный Закон Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».

7. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Литература для педагогов:

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.

2. Глейberman А. Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.

3. Глейberman А. Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. 160 с.

4. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
5. Дворкина Н. И., Лубышева Л. И. Физическое воспитание детей 5-7 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.
6. Ингерлейб М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
7. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 238 с.
8. Озолин Н. Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.
9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
10. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
11. Травников А. А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
12. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И. В. и др. / Сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. 351 с.
13. Филин В. П., Н. А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.
14. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства. М.: Terra-Спорт, 2003