

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда
центр развития ребенка - детский сад №114**

Обсуждена на педагогическом совете «31» мая 2023 г. Протокол № 5	УТВЕРЖДАЮ заведующий МАДОУ ЦРР д/с №114 _____/Киселева Е.В./
--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спорт и здоровье»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Цивирко Александр Эдуардович
г. Калининград

г. Калининград, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.

Каратэ для детей – является разновидностью физической нагрузки, которая развивает выносливость, ловкость, силу, самодисциплину. Кроме того, посещение занятий по каратэ для детей дает:

- крепкое здоровье. Ребята, занимающиеся спортом, обладают хорошей гибкостью. В результате систематических тренировок мышцы всегда остаются в тонусе, что снижает риск переломов и растяжений. Улучшается работа сердечно-сосудистой и кровеносной системы. Также юные спортсмены могут похвастаться красивой осанкой.
- развитие умственных способностей, таких как: память, логическое мышление, концентрация внимания и сосредоточивание. Вырабатывается навык просчитывать тактику соперника.
- сформированные положительные черты характера: умение доводить начатое до конца, т.е. закаляется сила воли, терпимость и самообладание, воля к победе и целеустремленность. Вместе с тем, ребенок учится достойно проигрывать и соперничать.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание, применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия.

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени занятия. Используются упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения, игровой самомассаж. Это создает условия для постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы.

Каратэ - один из древнейших видов единоборств, включающее в себя дыхательные упражнения, растяжку и суставную гимнастику. Результат – дети смогут похвастаться отличной гибкостью, минимизируется возможность получения переломов, поскольку мышцы находятся в тонусе, укрепляется сердечно-сосудистая система.

Специальная физическая подготовка - это специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта) предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт и здоровье» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка закладываются в эти годы, формируется личность человека. Ребенок дошкольного возраста интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять различные нетрадиционные средства физического воспитания детей.

Каратэ - самый существенный из видов самозащиты без оружия; никогда этот вид борьбы не был агрессивным и не применялся с целью насилия – это тренировка тела и духа.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Спорт и здоровье» определена тем, что ведущим методом проведения занятий является игровой метод. Его использование придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Освоение содержания программы направлено на естественное развитие организма ребенка, морфологическое и функциональное совершенствование его отдельных органов и систем, благодаря увеличению двигательной активности ребенка в режиме дня, положительному психологическому настрою.

Практическая значимость образовательной программы «Спорт и здоровье» заключается в том, что регулярные занятия каратэ значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость).

Во время занятий каратэ дети учатся правильному дыханию, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия каратэ стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, развивают у ребенка умение использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д. Занятия каратэ воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера, он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

Принципы отбора содержания образовательной программы:

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

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

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

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

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

Отличительные особенности программы объясняются тем, что не требует от детей высших спортивных достижений. Содержание программы имеет оздоровительный характер, а также подготовку дошкольников к будущему увлечению физкультурно-спортивной деятельностью, необходимо отметить и то, методика, используемая при реализации программы, основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности воспитанников.

Цель образовательной программы: вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие физических качеств дошкольников посредством обучения традиционному каратэ, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Задачи:

Образовательные:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей.

Развивающие:

1. Целенаправленное развитие двигательных качеств совершенствование двигательных навыков изученных на занятиях каратэ.

Воспитательные:

1. Воспитание нравственных качеств (взаимовыручку, коллективизм, дружбу) воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
2. Вовлечение детей дошкольного возраста в занятия спортом с дальнейшей ориентацией на здоровый образ жизни.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт и здоровье» предназначена для детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МАДОУ ЦРР д/с № 114.

Особенности организации образовательного процесса. Набор детей в группы осуществляется на свободной основе по желанию детей. Программа предусматривает групповые и фронтальные формы работы. Состав группы 8-20 человек.

Формы обучения по образовательной программе. Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 15-30 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы. Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные методы обучения. В процессе обучения в качестве основных используется несколько методов:

1. Выразительный показ движений задает наглядный образец исполнения, формирует у детей представление о правильном способе выполнения.
2. Словесные пояснения, уточнения помогают детям осознавать значения, выразительные нюансы движений и в соответствии с этим корректировать свое исполнение.
3. Образный рассказ побуждает детей представить какую - либо ситуацию, чтобы воссоздать ее в движениях, и тем самым способствует развитию у них фантазии воображения.
4. Эффективным методом воспитания является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях.

Планируемые результаты. К концу обучения дети должны научиться:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям каратэ;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

После освоения полного объёма программы воспитанник должен обладать следующими личностными качествами: выносливостью, организованностью; владеть навыками техники каратэ в соответствии с возрастом.

Механизм оценивания образовательных результатов. по программе «Спорт и здоровье» является оценка индивидуального развития детей. Оценка качества обучения выражается в опосредованной форме: низкий уровень (знание, умение, навык не сформирован); средний уровень (знание, умение, навык находятся в стадии становления); высокий уровень (знание, навык, умение сформировано).

Формами подведения итогов реализации программы «Спорт и здоровье» является входящий мониторинг (в начале освоения программы) и итоговый мониторинг (в конце освоения программы), просмотр занятий. Цель входной педагогической диагностики: диагностика имеющихся знаний и умений дошкольников. Итоговая педагогическая диагностика применяется для оценки качества и уровня усвоения программы. Педагогическая диагностика проводится два раза: в сентябре – вводная, в июне – итоговая.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Материально-технические условия реализации образовательной программы: Помещение для занятий физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ, которая соответствует санитарным нормам СанПин.

Развивающая предметно-пространственная среда включает соответствующую мебель, оснащение, оборудование и материалы: мячи малые, средние, большие, гимнастические стенки, гимнастические маты, обручи, мешочки с песком, скамейки.

Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательной программы: схемы основных стоек в каратэ.

Кадровое обеспечение реализации программы. Реализацию программы осуществляет педагог, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Формы контроля и оценочные материалы. В начале и в конце учебного года проводится мониторинг. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является открытое занятие для родителей (законных представителей).

Содержание программы 1 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел	Содержание раздела
Правила техники безопасности	Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий.
Что такое каратэ?	История возникновения каратэ. Формирование основных стилей в каратэ. Обзор развития каратэ. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта. Известные мастера прошлого и наших дней. Наиболее известные российские мастера.
Общие сведения о строение организма человека	Общие сведения о строение организма человека. Двигательный аппарат. Кости, мышцы, функции и взаимодействия органов. Особенности мышечной массы. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревновании.
Общая физическая подготовка.	
Развитие координации и выносливости	Общие подготовительные, координационные упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердая, мягкая) в различных плоскостях пространства.
Развитие гибкости	Суставная гимнастика на развитие гибкости и подвижности в суставах. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты головы и туловища; упражнения из разных положений (сидя, лежа, стоя), с партнером и без него. Упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, гантелями.
Развитие силовых качеств	Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полу-приседе, спортивная. Бег на различные дистанции, вперед, назад, боком, с крестным шагом, с подниманием ног, с захлестом голени (назад, в сторону, внутрь) с поворотами, с ускорением. Упражнение для мышц живота, спины, развивающие мышцы рук и ног. Прыжковые упражнения и приседания.
Специальная физическая подготовка	Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для каратэ. <u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</u> в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной); приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки; различные упражнения в челноке; многоскоки, прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; имитация передвижений в боевой стойке влево-вправо и вперед-назад; <u>Упражнения для развития быстроты:</u> бег с ускорением, бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта; рывки, скоростные движения на определенный сигнал; ловля брошенного мяча из

	<p>положения боевой стойки, тоже в передвижении; уход от брошенного мяча; челночный бег.</p> <p><u>Упражнения для развития ловкости:</u> эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.</p> <p><u>Упражнения для развития гибкости:</u> маховые движения руками ногами и руками; наклоны и круговые движения туловищем; пружинистые покачивания в выпаде; растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая), шпагаты.</p> <p><u>Упражнения для развития выносливости:</u> многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.</p>
Начальные основы техники каратэ	<p><u>Техника стоек:</u> назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках.</p> <p><u>Техника перемещений:</u> Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др.</p> <p><u>Базовая техника на месте, в движении:</u> техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении.</p> <p><u>Техника ударов руками, ногами, защит:</u> техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д.</p> <p><u>Техника комбинаций:</u> связь рука + рука, рука + нога, нога + рука, нога + нога и т.д.</p> <p>Спарринги. Страховка и самостраховка; различные виды падений.</p>
Подвижные игры	<p><u>Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве:</u> Посмотри на ...», «Дотронься до...», «Туннель», «Лови, бросай кулачки», «Стойки в каратэ», «Будь внимателен».</p> <p><u>Подвижные игры на развитие ловкости:</u> «Раскрути руки», «Присядь и подпрыгни», «Догони напарника», «Вытолкни за линию», «Крепкий тигр»</p> <p><u>Подвижные игры на развитие двигательных навыков:</u> Приседания с партнером», «Займи место другого», «Поменяйся местами», «Бег спиной», «Атакующая стойка», «Шаг вперед - шаг назад», «Не выпускай напарника из круга».</p> <p><u>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств:</u> Блоки снизу», «Ногу вытаскиваем из сапожка», «Ляг - присядь», «Журавль», «Лиса прячет хвост».</p> <p><u>Подвижные игры на развитие прыгучести:</u> «Кто выше», «Кто дальше», «Прыгучий заяц»</p>

Учебный план

№	Раздел	Количество занятий			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Правила техники безопасности	1	1	-	обобщающее занятие в игровой форме
2	Что такое каратэ?	1	1	-	
3	Общие сведения о строение организма человека	2	2	-	
4	Общая физическая подготовка:				
	Развитие координации и выносливости	12	-	12	
	Развитие гибкости	12	-	12	
	Развитие силовых качеств	10	-	10	
5	Специальная физическая подготовка	14	4	10	
6	Начальные основы техники каратэ	14	4	10	
7	Подвижные игры	6	-	6	
Итого:		72	12	60	

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спорт и здоровье»
1.	Начало учебного года	18 сентября 2023 г.

2.	Продолжительность учебного периода	32 учебных недели
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	17 мая 2024 г.
7.	Период реализации программы	18.09.2023 г.-18.06.2024 г.

Рабочая программа воспитания

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России. Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы ДОО, в соответствии с возрастными особенностями детей.

Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания. Цель духовно-нравственного направления воспитания - формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.

Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания. Цель социального направления воспитания - формирование ценностного отношения детей к семье, другому человеку, развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.

Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания. Цель познавательного направления воспитания - формирование ценности познания.

Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания. Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания. Цель трудового воспитания - формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду.

Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания. Цель эстетического направления воспитания - способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте. Цель воспитания – личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества.

Используемые формы воспитательной работы:

- ситуативная беседа, рассказ, советы, вопросы;
- социальное моделирование, воспитывающая (проблемная) ситуация, составление рассказов из личного опыта;
- чтение художественной литературы с последующим обсуждением и выводами, сочинение рассказов, историй, сказок, заучивание и чтение стихов наизусть;
- разучивание и исполнение песен, театрализация, драматизация, этюды-инсценировки;
- рассматривание и обсуждение картин и книжных иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов;
- организация выставок (книг, репродукций картин, тематических или авторских, детских поделок и тому подобное),

- экскурсии (в музей, в общеобразовательную организацию и тому подобное), посещение спектаклей, выставок;
- игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие);
- демонстрация собственной нравственной позиции педагогом, личный пример педагога, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд).

Методы: словесные (описание, объяснение, разбор, указание, рассказ), наглядные (показ упражнений, использование пособий), практические (соревновательный, игровой, помощь). Планируемый результат:

- любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом, проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании;
- обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей российского общества;
- проявляющий интерес к окружающему миру и активность в поведении и деятельности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направление воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	в рамках занятий	сентябрь-май
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	в рамках занятий	сентябрь-июнь
3	Участие в конкурсах, фестивалях, акциях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	в рамках занятий	октябрь-июнь
4	Беседа о празднике «Новый год»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	декабрь
5	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	февраль
6	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	март
7	Беседа о празднике «День защиты детей»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	июнь
8	Беседа о празднике «День русского языка»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	июнь
9	Беседа о празднике «День России»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное	в рамках занятий	июнь

		воспитание; воспитание семейных ценностей		
10	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	в рамках занятий	январь, июнь

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 №599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 №597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года №912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Калининградской области Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога:

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001 г.
2. Евсеев Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2004 г.
3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000.
4. Ким В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001 г. - №3.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001 г.
6. Менхен Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнехен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002 г.

Интернет-ресурсы:

- <https://shin-club.ru/archives/6528>
<https://rebenokvsporte.ru/karate-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>
https://karate.ru/articles/karate_dlya_detey_kogda_nachinat/