

**Частное образовательное учреждение
«Дошкольного образования детей
«От А до Я»**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ЧОУ «Дошкольного образования
«От А до Я»
Протокол № 1 от 28 августа 2024
г.

Директор
ЧОУ «Дошкольного образования
«От А до Я»

Е.Л. Рассалова
Приказом №24К от 29 августа
2024.

УТВЕРЖДЕНА

**Рабочая программа спортивной секции
«Каратэ» для детей дошкольного возраста.**

Санкт-Петербург

2023

1. Организационный раздел ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Каратэ – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств.

Регулярные занятия каратэ значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость).

Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения.

Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в контексте освоения упражнений из каратэ, но и на другие двигательные действия. В дошкольном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.

В контексте изучения каратэ проходит изучение ребенком базовой техники ката, что позволит выработать важный навык - быстрое и осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений.

Во время занятий каратэ учится правильному дыханию, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного инструктора 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.

При составлении программы использованы учебно-методические пособия (№№ 1-3) коллектива авторов (А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В.Игнатов).

В ходе изучения каратэ необходимо опираться на итоговый, ожидаемый результат. Под результатом подразумевается, в первую очередь, значительное повышение обучаемости (что обусловлено отходом от привычных стереотипов восприятия, мышления и движения, развитию контроля внимания). Также как результат – это владение базовой техникой, повышение психической устойчивости, коррекция поведения младших школьников.

Занятия данным видом восточных единоборств в дошкольном возрасте являются достаточно целесообразными как в плане физического, так и психического и интеллектуального развития.

Анализ данного материала и практических исследований привели к необходимости разработки программы дополнительного образования «Каратэ для дошкольников» (далее по тексту – Программа).

Данная программа реализуется в дошкольном учреждении для детей от 5 до 7 лет.

Направленность дополнительной образовательной программы «Каратэ для дошкольников» 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. Популярность восточных единоборств в сочетании с необеспеченностью учреждений образования физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу «Каратэ для дошкольников» особенно актуальной.

Новизна программы: данная программа разработана на основании программы для детско-юношеских спортивных школ по традиционному каратэ-до, которая составленная в соответствии: - с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,

- Письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 г. № 06-1844

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ.

- Уставом ЧОУ «От А до Я»

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.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет, реализуется в течение 2 лет.

В течении года проводятся 64 занятия (2 занятия в неделю). Форма реализации программы групповые занятия.

На первом этапе воспитанники знакомятся с основами знаний по карате, овладевают основами техники традиционного каратэ-до.

Задачи этапа: укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития, создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного каратэ-до, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, спортивный отбор.

На втором этапе обучения углубленное овладение техникой и тактикой каратэ-до.

Задачи этапа: расширение арсенала технико-тактических действий, дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности воспитанников, укрепление здоровья, спортивный отбор.

Особенности содержания программы.

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

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

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

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

Образовательный компонент программы предполагает обучение дошкольников от 5 до 7 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.

Образовательная дополнительная программа «Каратэ для дошкольников» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное каратэ, 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.

Место реализации программы.

Программа «Каратэ для дошкольников» реализуется на базе ЧОУ «От А до Я»

Цель:

Создание условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе изучения каратэ.

Задачи:

1. Повышение у детей сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
2. Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Воспитание морально-волевых качеств личности.
5. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

Отличительные особенности:

Содержание Программы разработано в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №373 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Конвенцией ООН о правах ребенка (1989), «СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков в процессе изучения каратэ.

Программа составлена с учетом особенностей развития детей дошкольного возраста.

В реализации Программы участвуют дети в возрасте от 5 до 7 лет.

Программа предполагает организацию работы с детьми по совершенствованию навыков по каратэ через занятия в студии.

Сроки реализации. Программа рассчитана на *64 часа*.

- первый и второй год обучения – 2 часа в неделю (за год 64 часа);

Продолжительность занятия - 25 мин.

Первый год является вводным и направлен на первичное знакомство с ОФП, этикет додзэ, освоение техники каратэ - кихон.

Форма организации образовательного процесса:

- групповая – коллективное выполнение основных упражнений по ОФП;

Форма проведения занятий в кружке:

- игровое занятие – эта форма используется при обучении техники каратэ- кихон;

- спортивно-спарринговая – применяется при закреплении у детей умений, навыков по каратэ, при подведении итогов за год.

В процессе занятий каратэ необходимо ознакомление детей с этикетом додзэ — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

Этапы обучения детей дошкольного возраста двигательным действиям.

Первоначальное обучение. 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

Углублённое разучивание. 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.

Совершенствование. 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.

Основные принципы обучения:

· **принцип сознательности и активности**, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

· **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)

· **принцип доступности**, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи.

В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.

· **принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

Все принципы осуществляются в единстве.

2. Содержательный раздел

Основные разделы Программы

I год обучения

1 Раздел. История становления, развития и современное каратэ.

История развития каратэ. Основатель стиля киокусинкай каратэ и руководители организации. Терминология и защитное снаряжение спортсмена. Каратэ за пределами додже.

2 Раздел. Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.

Частота и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Экипировка спортсмена. Основы методики обучения технике выполнения упражнений. Тактическая, психологическая подготовка спортсменов-каратистов. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния. Понятия о правильном и здоровом питании для спортсмена-каратиста. Значение правильно организованной разминки. Самостоятельная подготовка и проведение разминочных упражнений (под контролем педагога).

3 Раздел. Этикет додже.

Правила поведения ученика в додже (спортзал). Этикет додже – это свод требований к ученику, которые он обязан беспрекословно выполнять, такие как недопущение опозданий, беспрекословное подчинение тренеру, работа только по заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.д.

4. Раздел. Освоение техники каратэ – кихон.

Освоение базовой и комбинационной техники каратэ без партнёра. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), рэнраку (аналогичная отработка базовых комбинаций) и ката (освоение канонизированных комплексов комбинаций).

II год обучения

1 Раздел. Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).

Техника свободного боя начинается с учебных схваток в боевых стойках. Решение относительно простых задач с использованием основных стоек. Учебные схватки в боевых стойках для проверки, закрепления и совершенствования приобретённых навыков. Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п.

При работе в парах необходимы средства индивидуальной защиты: шингарды, специальная защита на ноги и паховая раковина.

2 Раздел. Обучение техники ударов. лапы, «рыцарь», щиты и мешки предназначены для отработки как отдельных ударов так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён.

3 Раздел. Обучение акробатическим упражнениям.

Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений.

Терминологический минимум. Обучение равновесиям, стойкам, кувырмам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки. Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений.

4 Раздел. Правила выступления на соревнованиях.

Правила выступления на соревнованиях прописаны в «дополнениях к правилам проведения соревнований проводимых Федерацией Сётокан каратэ России по группе дисциплин спорта код вида спорта 1730001411Я».

5 Раздел. Подготовка и проведение показательных выступлений.

Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем школьных мероприятий. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей учащихся.

Этапы реализации.

1 этап – организационный

Основная цель этапа: Создание условий для определения уровня деятельности

1. Теоретическое и практическое изучение проблемы.
2. Поиск путей решения объявленных проблем по физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста.
3. Определение уровня физкультурно – оздоровительной работы по следующим направлениям:
 - анализ уровня физкультурно-оздоровительной работы по следующим направлениям:
 - уровень развития детей;
 - профессиональная компетентность педагогов;
 - уровень реализации воспитательно-образовательных программ;
 - методическое, материально – техническое обеспечение.
4. Провести анкетирование родителей с целью выявления социального заказа по изучаемой проблеме.
5. Работа над программой «Каратэ» для дошкольников (методическое, материально техническое обеспечение).

2 этап – результативный

Основная цель этапа: подведение итогов эффективности реализации Программ и определение перспектив дальнейшей работы.

1. Качественный и количественный анализ реализации программы «Каратэ»
2. Обогащение опыта по реализации программы «Каратэ».
3. Подготовка проекта программы на следующий период работы.

Предполагаемый результат:

1. Выполнять технику каратэ – кихон.
2. Выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).
3. Выполнять отработку технических приемов – ударов.
4. Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).
5. Выполнять ката.

Условия реализации Программы:

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует тренер по каратэ, реализует в дополнительном образовании.

Материально-техническое обеспечение программы

К занятиям по Программе принимаются дети по заявлению родителей и желанию ребенка.

Для реализации Программы необходимы:

- видео-, аудиоаппаратура (для просмотра видеофильмов, слайдов, прослушивания

аудиозаписей);

- канцелярские принадлежности (цветная и белая бумага, карандаши, ножницы, клей);
- спортивный зал;

Пособия и оборудование

Оборудование площадок и инвентаря для кружка.

Оборудование площадок должно отвечать определенным требованиям. Применительно к участку детского сада, с учетом возраста дошкольников

Учебно-тематический план для детей 5-7 лет

| № п/п | Темы | Количество часов | | Всего часов |
|--------------|--|-------------------|------------------|-------------|
| | | Теоретич. занятия | Практич. занятия | |
| 1. | История становления, развития и современное каратэ. | 2 | 2 | 4 |
| 2. | Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий. | 2 | 2 | 4 |
| 3. | Этикет додже. | 1 | 3 | 4 |
| 4. | Освоение техники каратэ-кихон. | 4 | 8 | 12 |
| 5. | Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник). | 3 | 7 | 10 |
| 6. | Обучение техники ударов. | 4 | 5 | 9 |
| 7. | Обучение акробатическим упражнениям. | 1 | 7 | 8 |
| 8. | Правила выступления на соревнованиях. | 4 | 5 | 9 |
| 9. | Подготовка и проведение показательных выступлений. | 2 | 2 | 4 |
| Итого | | | | 64 |

2. Тематическое планирование

| № дата | | Раздел, количество часов, | Тема занятия | Основные виды деятельности |
|----------|----------|---------------------------|---|--|
| По плану | По факту | | | |
| Октябрь | | Первоначальное обучение | История становления, развития и современного каратэ | Вводное слово инструктора по ф/к. о каратэ. История развития каратэ. Основатель стиля киокусинкай каратэ и руководители организации. |
| | | Углубленное разучивание: | | Терминология и защитное снаряжение спортсмена. Основы методики обучения технике выполнения упражнений. |

| | | | | |
|---------|--|---|--|--|
| | | Совершенствование: | | Каратэ за пределами додже. Элементы киокусинкай каратэ |
| Ноябрь | | Первоначальное обучение Углубленное разучивание: | Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий. | Бег: обычный; правым (левым) боком по движению приставным шагом; с поворотом вокруг себя на 360°; с высоким подниманием коленей; с забрасыванием голени назад. Выполняется, соблюдая дистанцию, руки |
| | | Совершенствование: | | Ходьба обычная с дыхательными упражнениями. Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох |
| Декабрь | | Первоначальное обучение: | Этикет додже. | Знакомство с правилами поведения ученика в додже (спортзал). Этикет додже – это свод требований к ученику, которые он обязан беспрекословно выполнять, такие как недопущение опозданий, беспрекословное подчинение тренеру, работа только по заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.д. |
| | | Первоначальное обучение: | Освоение техники каратэ – кихон | Освоение базовой и комбинационной техники каратэ без партнёра. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), рэнраку (аналогичная отработка базовых комбинаций) и ката (освоение канонизированных комплексов комбинаций). |
| Январь | | Первоначальное обучение: | Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник). | Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п. |

| | | | | |
|---------|--|--------------------------|-------------------------------------|---|
| Февраль | | Первоначальное обучение: | Обучение техники ударов | лапы, «рыцарь», щиты и мешки предназначены для отработки как отдельных ударов. так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён. |
| | | Углубленное разучивание | Обучение техники ударов | |
| Март | | Углубленное разучивание: | Обучение акробатическим упражнениям | Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум. |
| | | Совершенствование: | Обучение акробатическим упражнениям | Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений. |

| | | | | |
|--------|--|--------------------------|--|---|
| | | Совершенствование: | Обучение акробатическим упражнениям | Обучение равновесиям, стойкам, кувыркам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки. |
| Апрель | | Первоначальное обучение: | Правила выступления на соревнованиях. | Правила выступления на соревнованиях прописаны в «дополнениях к правилам проведения соревнований проводимых Федерацией Сётокан каратэ России по группе дисциплин спорта код вида спорта 1730001411Я». |
| Май | | Первоначальное обучение: | Подготовка и проведение показательных выступлений. | Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем школьных мероприятий. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей учащихся. |

Формы проведения итогов реализации программы.

- контрольные и товарищеские игры;
- соревнования на первенство.
- контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

Необходимо следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

Диагностика эффективности реализации программы.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях российского и международного уровня.

Заключение

Реализация данной Программы предполагает наличие у тренера-преподавателя необходимого общего и специального образования. Внедрение в дошкольные учреждения занятий по каратэ способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития современных дошкольников. Тренер-преподаватель обязан постоянно повышать свои общие и специальные знания, знакомиться с передовым опытом педагогики, спортивной методики, поддерживать

Список использованной литературы:

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