

Управление образования администрации
Онежского муниципального округа Архангельской области
Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа»
Муниципальный центр дополнительного образования

Принята решением
методического совета
Протокол № 7 от 16.06.2025 г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Кобудо - древнее боевое искусство»

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 2 учебных года

Автор-составитель:
Коптева Лариса Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Онега
2025 г.

Содержание программы

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Учебный план | 6 |
| 3. Учебно-тематический план | 7 |
| 4. Содержание программы | 10 |
| 5. Планируемые результаты | 16 |
| 6. Календарный учебный график | 18 |
| 7. Условия реализации программы | 20 |
| 8. Система оценки достижения планируемых результатов | 22 |
| 9. Методические материалы | 25 |
| 10. Воспитательная деятельность | 27 |
| 11. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей | 27 |
| 12. Формы и методы воспитания | 27 |
| 13. Условия воспитания, анализ результатов | 28 |
| 14. Календарный план воспитательной работы | 29 |
| 15. Список информационных источников | 32 |

1.Пояснительная записка

Физическая культура и спорт занимают ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей и подростков. Занятия восточными единоборствами на современном этапе развития системы дополнительного образования востребованы и популярны.

Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и построена на изучении техники работы с боевым спортивным оружием по программе Федерации Кобудо России.

Кобудо – дзюцу или кобудо (буквенный перевод: кобу - старые техники, искусство; до-путь) – искусство боя и владение холодными видами восточного оружия.

Актуальность программы, согласно Концепции развития дополнительного образования детей, обусловлена необходимостью обеспечения роста физической подготовленности детей, формирования мотивации к здоровому образу жизни; к регулярным занятиям спортом и готовности продолжения обучения в спортивных школах, профессиональных образовательных организациях в области физической культуры и спорта. На основании анализа освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Кобудо - древнее боевое искусство» за 2024-2025 учебный год выявлен максимальный уровень освоения программного материала у 50% обучающихся, 90% вовлечены в соревновательную деятельность. По результатам опроса родителей, высокая степень удовлетворенности услугами дополнительного образования составляет 100%. Регулярные занятия кобудо способствуют формированию личностных качеств, морально-этических принципов, культуры здорового образа жизни.

Цель программы: укрепление здоровья, физическое развитие и формирование жизненных ценностей у обучающихся посредством занятий кобудо.

Задачи:

Обучающие:

-обучать теоретическим основам боевых искусств;

-обучать технико-тактическим действиям восточного боевого единоборства Кобудо и стиля каратэ Шотокан, владению специальной терминологией;

-формировать знания в области гигиены и первой медицинской помощи, теоретических основ и элементарных приемов оценки своего состояния.

Развивающие:

-совершенствовать общие физические качества: выносливость, гибкость, ловкость, быстроту, силу;

-развивать навыки самопознания и рефлексии.

Воспитательные:

-содействовать формированию знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, сознанию ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья;

- формировать и развивать личностное отношение, нравственную позицию, культуру самоконтроля своего физического состояния;

- формировать опыт межличностных и социальных отношений, творческого самовыражения в процессе обучения технике и тактике кобудо.

Отличительные особенности программы. Решение образовательных задач программы направлено на развитие физических способностей обучающихся посредством обучения физкультурной, игровой деятельности, базовым техникам каратэ стиля Шотокан, базовым техникам Кобудо. Методики обучения, используемые в процессе реализации модулей, основаны на индивидуальном подходе в дифференцировании тренировочных нагрузок и игровой практике с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.

Применяемые педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

Методы и приемы обучения:

- словесные (объяснение, инструкция, беседа);
- наглядные (показ, демонстрация);
- практические (игра, строго регламентированное упражнение и т.д.).

В зависимости от уровня освоения обучающимися содержания, программа предусматривает участие обучающихся в соревновательной деятельности, но не подразумевает предельных физических нагрузок, связанных с соревновательной деятельностью, и несет исключительно оздоровительный характер.

Раздел программы «Воспитательная деятельность» включает цель, задачи, целевые ориентиры воспитания, формы, методы, условия, анализ результатов воспитательной деятельности и реализуется во взаимосвязи с содержанием всей программы.

Программа реализуется в рамках учреждения дополнительного образования с учетом имеющихся условий и возможностей.

Возраст и краткая характеристика обучающихся. Программа предназначена для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 7- 12 лет, с разным уровнем мотивации и сформированности представлений о физической культуре. В младшем школьном возрасте у детей получает развитие саморегуляция и произвольность воли и поведения. Данный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей и формирования успешной личности в будущем. Естественной является потребность в высокой двигательной активности. У детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Программой не определяются требования к одаренности, способностям, уровню физического развития и подготовленности. К занятиям допускаются обучающиеся с I и II группами здоровья, не имеющие медицинских противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой о состоянии здоровья.

Объём программы: продолжительность образовательного процесса – 2 года. Количество учебных часов в год – 72. Всего количество учебных часов по программе – 144 часа.

Форма и режим занятий по программе.

Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая, подгрупповая.

Формы организации занятий: практические, комбинированные.

Режим занятий – 2 в неделю, продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

Планируемые результаты реализации программы. В результате освоения программы обучающиеся овладеют основами физкультурной деятельности, будут иметь представление об основах здорового образа жизни, овладеют навыками двигательной, игровой деятельности, базовых техник восточного боевого единоборства кобудо.

Формы подведения итогов реализации программы. Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» МБОУ ОСОШ. Степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, опрос, анализ деятельности. Выявление и анализ результатов освоения программы осуществляется на этапе входного, промежуточного и итогового контроля. Показатели мониторинга включают общеучебные умения и навыки, воспитательный компонент.

Оценка результатов мониторинга оформляется в форме таблицы, рекомендованной методическим советом учреждения.

К результатам освоения программы относится участие обучающихся в турнирах, соревнованиях, что является демонстрацией полученных теоретических знаний и практических навыков. Систематическое отслеживание результатов является основой для формирования познавательной и творческой активности обучающихся.

2.Учебный план

| № п\п | Разделы программы | Количество часов | | | |
|----------|---|------------------|-----------|-----------------|-------------|
| | | I год обучения | | II год обучения | |
| | | теория | практика | теория | практика |
| 1. | Физическая культура | 2 | 2 | 1,5 | 2,5 |
| 2. | Физическая подготовка | 1 | 13 | 0,5 | 11,5 |
| 3. | Основы техники каратэ (Шотокан) | 2 | 14 | 1,5 | 12,5 |
| 4. | Комбинированная техника | 0,5 | 3,5 | 1 | 7 |
| 5. | Ката | 0,5 | 3,5 | 0,5 | 3,5 |
| 6. | Техника владения боевым (спортивным) оружием (Кобудо) | 1 | 17 | 1 | 17 |
| 7. | Ката с оружием | 1 | 9 | 1 | 9 |
| 8. | Итоговое занятие | 2 | | 0,5 | 1,5 |
| | Всего | 10 | 62 | 7,5 | 64,5 |
| | | | 72 | | 72 |
| | Всего по программе | | | 144 | |

3.Учебно-тематический план

I год обучения

| Раздел, тема | Форма занятия | Количество часов | Форма, средства контроля |
|--|-----------------|------------------|---|
| Физическая культура | | 4 | |
| Вводное занятие. Основы каратэ | Комбинированное | 1 | Входной контроль: наблюдение, опрос |
| Общий режим дня, режим занятий и отдыха, личная гигиена | Комбинированное | 1 | |
| Подвижные игры | Практическое | 2 | |
| Физическая подготовка | | 14 | |
| Общая физическая подготовка | Практическое | 10 | Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности |
| Специальная физическая подготовка | Практическое | 4 | |
| Основы техники каратэ (Шотокан) | | 16 | |
| Стойки. | Практическое | 4 | |
| Удары руками | Практическое | 4 | |
| Удары ногами | Практическое | 4 | |
| Защита | Практическое | 4 | |
| Комбинированная техника | | 4 | |
| Кихон | Практическое | 2 | |
| Иппон-кумите | Практическое | 2 | |
| Ката | | 4 | |
| Хейян-сёдан | Практическое | 4 | |
| Техника владения боевым спортивным оружием (Кобудо) | | 18 | |
| Нунчаку-дзюцу (техника работы с нунчаку) | Комбинированное | 18 | |
| Ката с оружием | | 10 | |
| Сэнхара | Практическое | 10 | |
| Итоговое занятие | | 2 | |

| | | | |
|---|-----------------|-----------|---|
| Подведение итогов за год. Фильм «Карате-пацан» | Комбинированное | 2 | Итоговый контроль: анализ деятельности |
| Всего часов | | 72 | |

II год обучения

| Раздел, тема | Форма занятия | Количество часов | Форма, средства контроля |
|--|-----------------|------------------|--|
| Физическая культура | | 4 | |
| Вводное занятие. История возникновения боевых искусств | Комбинированное | 1 | Входной контроль: наблюдение, опрос |
| Первая доврачебная помощь | Комбинированное | 1 | |
| Подвижные игры | Практическое | 2 | |
| Физическая подготовка | | 12 | |
| Общая физическая подготовка | Практическое | 6 | Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности |
| Специальная физическая подготовка | Практическое | 6 | |
| Основы техники каратэ (Шотокан) | | 14 | |
| Стойки | Практическое | 2 | |
| Удары руками | Практическое | 4 | |
| Удары ногами | Практическое | 4 | |
| Защита | Практическое | 4 | |
| Комбинированная техника | | 8 | |
| Кихон | Практическое | 4 | |
| Иппон-кумите | Практическое | 4 | |
| Ката | | 4 | |
| Хейян-нидан | Практическое | 4 | |
| Техника владения боевым спортивным оружием (Кобудо) | | 18 | |
| Бо-дзю (техника работы с бо) | Комбинированное | 18 | |
| Ката с оружием | | 10 | |

| | | | |
|--|-----------------|-----------|---|
| Чоу но кун | Практическое | 10 | |
| Итоговое занятие | | 2 | |
| Режим дня и питание спортсмена. Викторина «Что вы знаете о спорте?» | Комбинированное | 2 | Итоговый контроль: анализ деятельности |
| Всего часов | | 72 | |

4.Содержание программы

I год обучения

1.Физическая культура (4 ч.)

1. Вводное занятие:

- техника безопасности при занятии физической культурой и спортом;

Основы каратэ:

- история возникновения боевых искусств;

- этикет Додзё (место где проводятся занятия по каратэ) и правила поведения занимающихся каратэ на занятиях и в быту.

2. Общий режим дня, режим занятий и отдыха, личная гигиена.

3.Подвижные игры. «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Вышибалы в квадрате», «Самолётики», «Крокодил».

2.Физическая подготовка (14 ч.)

1.Общая физическая подготовка

Увеличение мышечной массы:

-упражнения на преодоления веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине). То же на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух одновременно).

Повышение общей быстроты движений:

-спортивные и подвижные игры (футбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.).

Развитие общей выносливости:

-бег в равномерном темпе;

-общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.)

Улучшение координации движений и развитие ловкости, гибкости:

-акробатические упражнения (кувырки, перевороты и др.)

- упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц рук:

-круговые движения рук с большой и малой амплитудой;

-упражнения с набивным мячом.

Укрепление мышц брюшной полости:

-сгибание и разгибание туловища лежа на спине;
-сгибание и разгибание туловища, обхватив туловище стоящего партнера ногами;
-поднятие и удержание приподнятых ног лежа на спине.

Укрепление мышц ног:

-приседания,
-выпрыгивание из положения на корточках вверх.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук:

-выбрасывание набивного мяча из-за головы двумя руками;

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног

-челночный бег;

Упражнения на развитие ловкости:

-прыжки с места назад, с поворотом на 180-360°;

-упражнения, выполняемые по неожиданно поданной команде.

Акробатические упражнения:

-группировки сидя в приседе, лежа на спине;

-перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из положения стоя;

-кувырки вперед, назад, чередования кувыроков.

3.Основы техники карате (Шотокан) (16 ч.)

1.Стойки - положения нижней части тела - бёдер и ног, которые удерживают на себе верхнюю часть тела.

Мусуби дачи - стойка открытых ног.

Хейсоку дачи - простая стойка готовности.

Дзенкуцу дачи - передняя стойка.

Кокуцу дачи - задняя стойка.

Киба дачи - стойка всадника.

Мото дачи – базовая боевая позиция (стойка) Кобудо.

Передвижение в стойках, передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники.

2.Удары руками (прямые):

Сейкен - правильное положение кулака;

Ой цуки - удар от передней ноги;

Гъяко цуки - удар от задней ноги;

3.Удары ногами:

Мая гери - удар вперед;

Ёко-гери кеаге - подбивающий удар вбок;

Маваси гери - удар по кругу;

4.Защита:

Аги уке - верхняя защита;

Гедан барай - нижняя защита;

Основы страховки и самостраховки. Способы самостраховки при падении набок, на спину, вперед.

4. Комбинированная техника (4 ч.)

1. Кихон (комбинации). Это выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники стоек и перемещений в них.

- Из стойки хачиджи дати переход в стойку зенкуцу дати с блоком гедан барай, выпад в стойку зенкуцу дати с ударом гъяко тсуки.

- В движении в стойке мото дати, удар ой цуки.

- В движении в стойке мото дати блок гедан барай) выпад в стойку зенкуцу дати с ударом гъяко тсуки.

- В движении в стойке мото дати, удар мая гери

- В движении в стойке мото дати, удар мая гери, переход в стойку зенкуцу дати с ударом гъяко цуки.

2. Иппон кумитэ (комбинации в паре)

- Кихон иппон кумитэ («основной одноходовый кумитэ») или обусловленный спарринг на один шаг, когда известен уровень и тип атаки.

- Нападение (тори): удар мая-гери, защита блоком гедан барай с переходом в стойку зенкуцу дати. Контратака переходом в дзенкуцу дати с ударом гъяко - цуки.

- Нападение (тори): Ой – цуки в голову, защита (уке) блоком шута уке с переходом в стойку кокуцу дати. Контратака переходом в стойку кокуцу дати (другой ногой) с ударом шута учи.

5. Ката (4 ч.) (форма боя). Формализованные комплексы, исполнение которых в карате стандартизовано.

1. Хэйян сёдан

Первое из пяти ката в ряде Хэйян в стиле Шотокан. В ней отрабатываются блоки гедан-барай, аге-уке, шуто-уке, удары руками чудан ой-цуки, джодан тэцуи-учи (удар-молот) и шуто-учи. Также включена техника освобождения от захвата запястья противником и вводится понятие «тай-сабаки» (уход с линии атаки).

6. Техника работы с боевым спортивным оружием (Кобудо) (18 ч.)

1. Нунчаку-дзюцу (техника работы с нунчаку):

Вращения;

Нисходящие перехваты;

Восходящие перехваты;

Техника блоков.

7. Ката с оружием (10 ч.) Сэнхара (ката с нунчаку).

8. Итоговое занятие(2 ч.)

Обсуждение фильма «Каратэ – пацан». Беседа на тему: «Что значит быть каратэкой?»

II год обучения

1.Физическая культура (4 ч.)

Вводное занятие.

- техника безопасности во время тренировочного процесса;
- задачи физического воспитания;
- укрепление здоровья.

Первая доврачебная помощь.

История возникновения боевых искусств.

2. Физическая подготовка (12 ч.)

1.Общая физическая подготовка

Увеличение мышечной массы:

-упражнения с гирями, гантелями и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты);

-упражнения на преодоления веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине). То же на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина);

- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух одновременно).

Повышение общей быстроты движений:

-общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой, в каждом 4-5 упражнений 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек;

-спортивные и подвижные игры (футбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.).

Развитие общей выносливости:

-бег в равномерном темпе;

-общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.)

Улучшение координации движений и развитие ловкости, гибкости:

-акробатические упражнения (кувырки, перевороты и др.)

- упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц рук:

- круговые движения рук с большой и малой амплитудой;
- упражнения с резиновым амортизатором;
- упражнения с набивным мячом.

Укрепление мышц брюшной полости:

-удержание «уголка» в висе на высокой перекладине;

-гибание и разгибание туловища лежа на спине;

-сгибание и разгибание туловища, обхватив туловище стоящего партнера ногами;

-поднятие и удержание приподнятых ног лежа на спине.

Укрепление мышц ног:

-приседания;

-приседание с отягощением;

-поднятие отягощения ногами лежа на спине;

-выпрыгивание из положения на корточках вверх.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук

-выбрасывание набивного мяча из-за головы двумя руками;

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног

-челночный бег;

Упражнения на развитие ловкости

-прыжки с места назад, с поворотом на 180-360°;

-упражнения, выполняемые по неожиданно поданной команде.

Акробатические упражнения

-группировки сидя в приседе, лежа на спине;

-перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из положения стоя;

-кувырки вперед, назад, чередования кувыроков.

3.Основы техники карате (Шотокан) (14 ч.)

1 . Стойки. Углубление знаний первого года обучения.

Мусуби дачи - стойка открытых ног.

Хейсоку дачи - простая стойка готовности.

Дзенкуцу дачи - передняя стойка.

Кокуцу дачи - задняя стойка.

Киба дачи - стойка всадника,

Нека аси дачи

Мото дачи – базовая боевая позиция (стойка) Кобудо.

Передвижение в стойках, передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники.

2.Удары руками:

Сейкен - правильное положение кулака;

Чеку тсуки - последовательные удары;

-Ой цуки - удар от передней ноги;

-Гяко цуки - удар от задней ноги;

-Ура цуки - удар восходящий;

- Нуките – удара кончиками пальцев.

3.Удары ногами:

-Мая гери - удар вперед;

-Маваси гери - удар по кругу;

-Йоко гери - боковой удар;

4.Защита:

- Аги уке - верхняя защита;
- Учи уке - средняя защита;
- Сото уке - средняя защита;
- Гедан барай - нижняя защита;

4. Комбинированная техника (8 ч.)

1. Кихон (комбинации):

-Из стойки мусуби дати переход в стойку мото дати/дзенкуцу дати с блоком гедан барай (учи уке, ёдан барай), выпад в стойку зенкуцу дати с ударом гяко тсуки.

-В движении в стойке мото дати\дзенкуцу дати, удар ой тсуки.

-В движении в стойке мото дати блок гедан барай (учи уке, ёдан барай) выпад в стойку зенкуцу дати с ударом гяко тсуки.

-В движении в стойке мото дати, удар мая гери

-В движении в стойке мото дати, удар мая гери, переход в стойку зенкуцу дати с ударом гякотсуки.

-Из стойки фудо дати удар мая гери, поворот, удар йоко гери.

2. Ипон кумитэ (спаринг на 1 шаг):

-Нападение Ой тсуки в голову (корпус), защита блоком учи уке с переходом в стойку зенкуцу дати. Контратака переходом в зенкуцу дати с ударом гяко тсуки.

-Нападение Ой тсуки в голову (корпус), защита блоком ёдан барай (учи уке, шото уке, гедан барай) с переходом в стойку неко аси дати. Контратака переходом в стойку зенкуцу дати с ударом гяко тсуки.

-Нападение Ой тсуки в корпус (тюдан ой цуки), защита сото уке с отводом руки ,татэ цуки.

5. Ката (4 ч.) (форма боя).

1. Хэйян ни-дан. Добавляются элементы гери-ваза (техника ударов ногами)-ёко-гери кеаге и маэ-гери-чудан. Также вводятся удары ура-цуки, уракен-учи, нукитэ (удар кончиками пальцев, рука-нож), блок моротэ-учи-уке (усиленный блок обеими руками).

6. Техника работы с боевым спортивным оружием (Кобудо) (18 ч.)

Бо-дзюцу (техника работы с бо - шестом):

-техника блоков: чудан камаэ, тюдан камаэ, гедан камаэ, крюкообразный блок;

-техника ударов: дзёдан учи, чудан нанами учи, чудан учи, гедан учи.

7. Ката с оружием (10 ч.)

Чоу но кун (ката с бо).

8. Итоговое занятие (2 ч.)

1. Беседа со спортивным врачом. «Режим дня и питание спортсмена».

2. Викторина «Что вы знаете о спорте?»

5.Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся овладеют основами физкультурной деятельности, будут иметь представление об основах здорового образа жизни, овладеют навыками двигательной, игровой деятельности, базовых техник восточного боевого единоборства кобудо.

I год обучения

Результаты обучающей деятельности

Обучающиеся будут знать:

- о связи занятий физическими упражнениями и занятиями боевыми искусствами с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о карате как части боевых искусств;
- о правилах поведения в спортзале, о самостраховке;
- названия основных стоек, ударов, блоков и выполнять их.

уметь:

- играть в подвижные игры;
- выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять комплекс специальных подготовительных упражнений;
- выполнять основы базовой техники карате (стойки, удары, блоки), ката Хейян сёдан;
- выполнять техники работы с нунчаку, ката Сэнхара;
- выполнять основы самостраховки (техника падения на спину, на бок, вперед).

Результаты воспитывающей деятельности

Обучающие будут:

- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении различных физических действий и техник;
- стараться воспитывать в себе волевые качества;
- иметь представление о Японии и некоторых традициях этой страны, уметь сравнивать с российскими традициями, находить отличия и одинаковые черты;
- знать и показывать на карте страны-родоначальники каратэ;
- знать виды боевого оружия Кобудо, его первоначальное предназначение, познакомятся с кодексом Чести «Бусидо».

Результаты развивающей деятельности

Обучающиеся будут:

- уметь взаимодействовать с окружающими при выполнении различных заданий;
- иметь сформированную мотивацию к дальнейшему занятию физической культурой и каратэ;
- иметь представление об особенностях образа жизни, быта, культуры страны боевого восточного единоборства;

- распознавать и употреблять термины, счет на японском языке;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

II год обучения

Результаты обучающей деятельности

Обучающиеся будут знать:

-технику безопасности во время тренировочного процесса;

- задачи физического воспитания;

- способы и средства укрепление здоровья;

- основы первой доврачебной помощи;

- историю возникновения боевых искусств;

- названия основных стоек, ударов, блоков и выполнять их;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств;

- выполнять комплексы специальных подготовительных упражнений;

- выполнять основы базовой техники карате (стойки, удары, блоки), ката Хейян нидан;

- выполнять техники работы с бо, ката Чоу но кун.

Результаты воспитывающей деятельности

Обучающие будут:

-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении различных физических действий и техник;

- стараться воспитывать в себе волевые качества;

- иметь представление о Японии и некоторых традициях этой страны, уметь сравнивать с российскими традициями, находить отличия и одинаковые черты;

- знать и показывать на карте страны-родоначальники карате;

- знать виды боевого оружия Кобудо, его первоначальное предназначение;

-иметь устойчивое представление о кодексе Чести «Бусидо».

Результаты развивающей деятельности

Обучающиеся будут:

- уметь взаимодействовать с окружающими при выполнении различных заданий;

- иметь сформированную мотивацию к дальнейшему занятию физической культурой и каратэ;

- иметь представление об особенностях образа жизни, быта, культуры страны боевого восточного единоборства;

смогут:

- распознавать и употреблять термины, счет на японском языке;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

6. Календарный учебный график

I год обучения

| № п/п | Дата проведения занятий | Количество часов | Тема занятия | Форма, средства контроля |
|--------------|--|------------------|---|--|
| 1 | 1 неделя сентября | 1 | Вводное занятие. Основы каратэ | Наблюдение, опрос |
| 2 | 1 неделя сентября | 1 | Общий режим дня, режим занятий и отдыха, личная гигиена | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 3 | 2 неделя сентября | 2 | Подвижные игры | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 4 | 3,4,5 недели сентября, 2,3 недели октября | 10 | Общая физическая подготовка | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 5 | 4,5 недели октября | 4 | Специальная физическая подготовка | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 6 | 1,2 недели ноября | 4 | Стойки | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 7 | 3, 4 недели ноября | 4 | Удары руками | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 8 | 1,2 недели декабря | 4 | Удары ногами | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 9 | 3,4 недели декабря | 4 | Защита | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 10 | 5 неделя декабря | 2 | Кихон | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 11 | 3 неделя января | 2 | Иппон-кумите | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 12 | 4 неделя января, 1 неделя февраля | 4 | Хейян-сёдан | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 13 | 2-4 недели февраля, 1- 5 недели марта, 1 неделя апреля | 18 | Нунчаку-дзюцу | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 14 | 2-5 недели апреля, 2 неделя мая | 10 | Сэнхара | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 15 | 3 неделя мая | 1 | «Карате-пацан» | Анализ деятельности |
| 16 | 3 неделя мая | 1 | «Карате-пацан» | Анализ деятельности |
| Всего | | 72 | | |

II год обучения

| № п/п | Дата проведения занятий | Количество часов | Тема занятия | Форма, средства контроля |
|--------------|--|------------------|-------------------------------------|--|
| 1 | 1 неделя сентября | 1 | Вводное занятие. Основы карат. | Наблюдение, опрос |
| 2 | 1 неделя сентября | 1 | Первая доврачебная помощь | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 3 | 2 неделя сентября | 2 | Подвижные игры | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 4 | 3,4,5 недели сентября | 6 | Общая физическая подготовка | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 5 | 2,3,4 недели октября | 6 | Специальная физическая подготовка | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 6 | 5 неделя октября | 2 | Стойки | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 7 | 1,2 недели ноября | 4 | Удары руками | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 8 | 3,4 недели ноября | 4 | Удары ногами | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 9 | 1,2 недели декабря | 4 | Защита | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 10 | 3,4 недели декабря | 4 | Кихон | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 11 | 5 неделя декабря, 3 неделя января | 4 | Иппон-кумите | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 12 | 4 неделя января, 1 неделя февраля | 4 | Хейян-нидан | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 13 | 2,3, 4 недели февраля 1-5 недели марта, 2 неделя апреля. | 18 | Бо-дзюцу | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 14 | 3,4,5 недели апреля, 2,3 недели мая | 10 | Чоу но кун | Наблюдение, опрос, анализ деятельности |
| 15 | 4 неделя мая | 1 | Режим дня и питание спортсмена | Анализ деятельности |
| 16 | 4 неделя мая | 1 | Викторина «Что вы знаете о спорте?» | Анализ деятельности |
| Всего | | 72 | | |

7.Условия реализации программы

Форма реализации программы – очная.

С целью реализации личностного потенциала обучающихся возможно обучение по индивидуальному образовательному маршруту.

Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:

1. Углубленное изучение одной из тем программы.
2. Групповое консультирование по отдельному вопросу или теме программы.
3. Самостоятельное изучение отдельного вопроса или темы программы с консультацией педагога в процессе выполнения заданий, через наставничество «ученик-ученик».
4. Практическая деятельность, обеспечивающая выработку навыков самостоятельной творческой работы.

Структура индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):

1. Название ИОМ
2. ФИО обучающегося, возраст, личностная характеристика
3. Целевой компонент: цель, задачи
4. Содержательный компонент
5. Технологический компонент
6. Диагностический компонент: ожидаемый результат, формы его отслеживания
7. Контролирующий компонент

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал с оборудованием, соответствующий требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Технические средства: ноутбук, аудиосистема, цифровая фотокамера, мультимедийное оборудование.

Учебно-практическое оборудование:

маты (татами) 72 шт.
зеркала 7 шт.
стенка гимнастическая 1шт.,
перекладина 1шт.,
тренажеры 4шт.,
мячи малые (теннисные) 16шт.,
мячи спортивные 16 шт.,
мячи набивные 1кг, 2 кг, 3кг,
гантели 0,5кг, 1 кг, 1,5 кг,
скакалки 16 шт.
нунчаку 20 шт.
макивары 5шт.,
«клапы» 20шт.,
перчатки боксерские 20 пар.,
бо 20шт.,
защитное оборудование 20шт.

аптечка медицинская с перевязочным материалом 1шт.

Требования к подготовке педагога. Педагогу, реализующему программу, необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда от 22 сентября 2021 г. № 652н).

8.Система оценки достижения планируемых результатов

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа» Муниципальный центр дополнительного образования.

Показатели и содержание мониторинга

1.Общеучебные умения и навыки.

Теоретическая подготовка: теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы). Владение специальной терминологией.

Практическая подготовка: соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Творческие навыки.

Общеучебные умения и навыки: творческое задание. Умение слушать и слышать педагога, выступать перед группой. Умение организовать рабочее место, соблюдение правил безопасности, ответственность в работе.

2.Воспитательный компонент.

Личностные компетенции: организационно-волевые качества. Навыки самоконтроля.

Познавательная мотивация: осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы, интерес к занятиям.

Социальные компетенции: выполнение правил, норм поведения. Навыки сотрудничества.

Уровни освоения программы

1.Общеучебные умения и навыки.

Низкий уровень (1балл) – обучающийся овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при работе, выполняет простейшие практические задания. Затрудняется в выполнении инструкций педагога, организации рабочего места, соблюдении правил безопасности.

Средний уровень (3балла) - объём усвоенных знаний, умений, навыков составляет более $\frac{1}{2}$, сочетает специальную терминологию с бытовой. Выполняет задания на основе образца. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности под контролем педагога.

Высокий уровень (5баллов) - освоил практически весь объём знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно. Работает самостоятельно, выполняет задания с элементами творчества. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности.

2.Воспитательный компонент.

Низкий уровень (1балл) – волевые качества, умения контролировать действия сформированы не в соответствии с возрастом. Требуется контроль педагога. Участие в освоении программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям не проявляет. Нормы поведения сформированы не в соответствии с

возрастом. Периодически провоцирует конфликты. Избегает коллективной деятельности.

Средний уровень (3балла) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Периодически требуется контроль педагога. Участие в освоении образовательной программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям проявляет периодически. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом. В коллективную деятельность включается под руководством педагога.

Высокий уровень (5баллов) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Участие в освоении программы принято обучающимся самостоятельно, активно проявляет интерес к занятиям. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом, может самостоятельно разрешить конфликтную ситуацию. Активный, инициативный в коллективной деятельности.

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Диагностический инструментарий для изучения степени удовлетворенности обучающихся и родителей:

1.Методика изучения удовлетворенности родителей(модифицированная методика, разработанная А.А.Андреевым «Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения»)

2.Методика изучения удовлетворенности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (разработана на основе методики «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью», авт. А.А. Андреев).

Оценка результатов обучения, материалы мониторинга оформляются в форме таблицы, рекомендованной методическим советом учреждения.

Оценка физической подготовленности

Судовые качества:

- прыжок с места вперед;
 - подтягивание на перекладине;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – отжимание от пола.

Гибкость:

- выполнение продольного и поперечного шпагатов;

- выполнение гимнастического "мостика".

Скоростные качества:

- челночный бег 3 х 10 м.

Выносливость:

- время преодоления 400-800 метровой дистанции.

Ловкость:

- время овладения новыми двигательными действиями (оценивается условно по количеству неудачных попыток).

Оценка технической подготовленности.

Техническая подготовка оценивается визуально.

9. Методические материалы

Содержание программы строится на основных принципах обучения:

- индивидуальность,
- доступность,
- преемственность,
- результативность.

Методика, используемая при реализации программы, основана на индивидуальном подходе в дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности обучающихся и игровой практике.

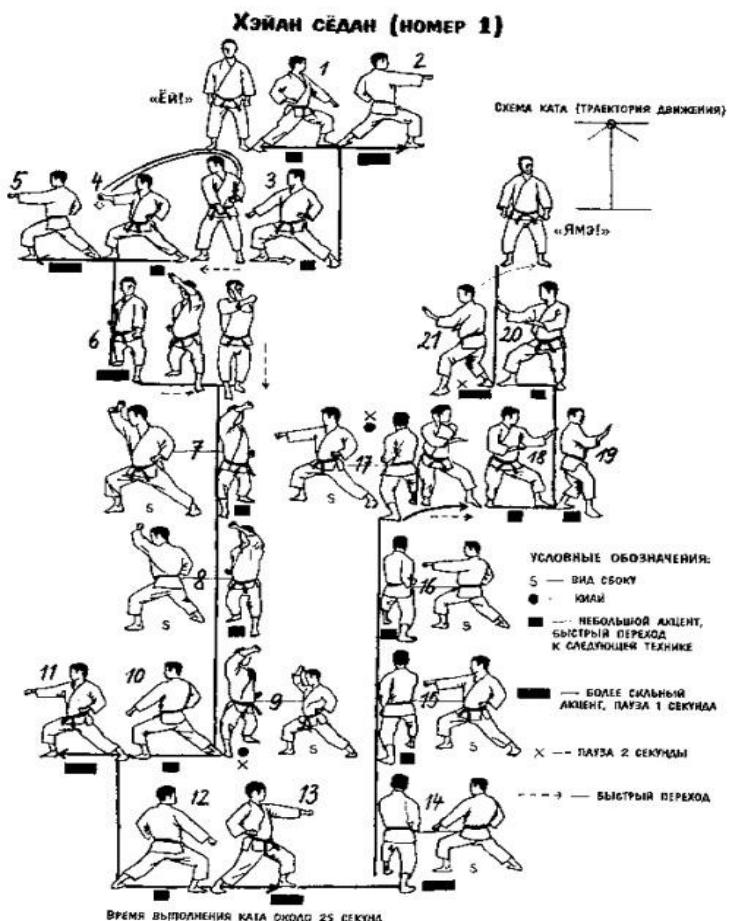
Боевое спортивное оружие:

нунчаку (приспособление для обмолота риса) могло противостоять двум – трём вооружённым противникам;

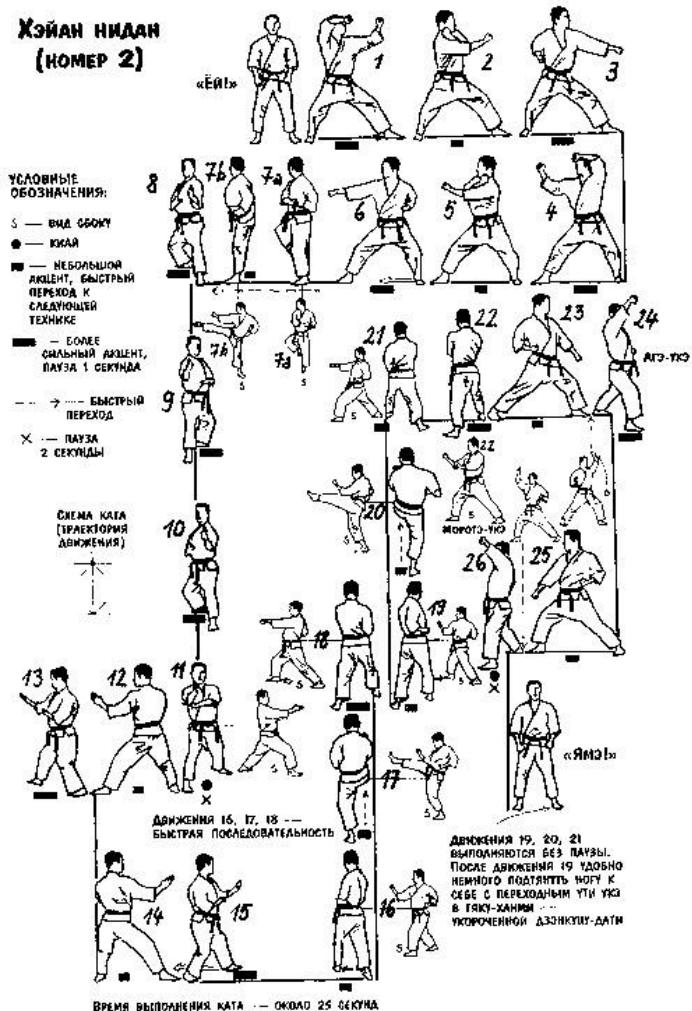
сай (трезубец для обработки земли) две - для работы с противником, третья- как метательное оружие;

бо(посох выше человеческого роста)для защиты и нападения;

тонфа (рычаг для вращения жерновов) применялась, как защита от нападения мечём.



**ХЭЙАН НИДАН
(НОМЕР 2)**



10. Воспитательная деятельность

10.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

1. Усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, осознание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья.
2. Формирование и развитие личностного отношения, нравственной позиции, культуры самоконтроля своего физического состояния.
- 3.Приобретение опыта межличностных и социальных отношений, творческого самовыражения в процессе обучения технике и тактике кобудо.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- 1.Понимание и принятие норм, духовно-нравственных ценностей, осознание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья.
2. Формирование личностного отношения, нравственной позиции, культуры самоконтроля своего физического состояния.
- 3.Освоение опыта межличностных и социальных отношений, развитие творческого самовыражения в процессе обучения технике и тактике кобудо.

10.2. Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;

осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия: тренировки, подготовка к соревнованиям - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Итоговые мероприятия: соревнования, показательные выступления - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в открытых первенствах, фестивалях, профилактических мероприятиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

10.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется:

- **методом педагогического наблюдения** (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.)

- **оценкой спортивных достижений** (оценивается умение применять имеющиеся знания норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество, личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка, результаты социокультурного опыта).

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём **опроса родителей** в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседы с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используется для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениемых качеств: высокий, средний и низкий уровень согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа» Муниципальный центр дополнительного образования.

10.4. Календарный план воспитательной работы

| | Название события, мероприятия | Сроки (месяц) | Форма проведения | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия |
|---|-------------------------------|---------------|---|---|
| 1 | «День открытых дверей» | сентябрь | Показательное выступление на уровне творческого объединения | Фотоматериалы в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/) |
| 2 | «Что полезно для спортсмена» | октябрь | Викторина на уровне творческого объединения | Информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/) |
| 3 | «Развитие физических | ноябрь | Встреча со спортивным | Фотоматериалы, информация в сообществе |

| | | | | |
|----|--|---------|--|--|
| | качеств спортсмена | | врачом на уровне творческого объединения | МЦДО в социальной сети, официальной группе https://vk.com/) |
| 4 | «#PROспорт» | ноябрь | Конкурс видеороликов и фотоколлажей на уровне ОУ | Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, в официальной группе https://vk.com/) |
| 5 | «Новый год из года в год» | декабрь | Праздник | Фотоматериалы, информация в официальной группе https://vk.com/) |
| 6 | «Интересные встречи» | февраль | Встреча с выпускниками ТО МЦДО | Информация на сайте ОУ |
| 7 | «Мальчишкам посвящается!» | март | Веселые старты на уровне ОУ | Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе https://vk.com/) |
| 8 | Открытый фестиваль боевых единоборств им. И.Совершаева | март | Соревнования на уровне ОУ | Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе https://vk.com/) |
| 9 | Спортивные состязания между творческими объединениями «Вместе весело шагать» | март | Игра-соревнование на уровне ОУ | Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе https://vk.com/) |
| 10 | «Все краски о спорте» | апрель | Конкурс рисунков на уровне ОУ | Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе https://vk.com/) |
| 11 | «Окна Победы» | май | Акция на уровне ОУ | Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в |

| | | | | |
|----|-----------------------|-----|---------------------------------|---|
| | | | | социальной официальной объединения сети, группе https://vk.com/) |
| 12 | «Подтянись за Победу» | май | Акция-соревнование на уровне ОУ | Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/) |
| 13 | «Летние каникулы» | май | Выставка рисунков на уровне ОУ | Фотоматериалы в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/) |

11. Список информационных источников

Нормативно-правовые документы:

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

2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р)

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629);

4.Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. СП 2.4.3648-20, утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;

5.Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще развивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утв. ФГБУ «ФЦМОФВ», М.,2021г.;

6.Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще развивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242);

7.Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный распоряжением министерства образования Архангельской области от 02 ноября 2023г. №1913;

8.Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги»;

9.Положение о дополнительных общеобразовательных обще развивающих программах филиала Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги» Муниципальный центр дополнительного образования, принято решением педсовета, протокол №8 от 20.11.2023г.;

10.Положение о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным обще развивающим программам, принято решением педсовета, протокол №8 от 20.11.2023г.

Литература для педагога:

1. Иванов – Катанский С. Комбинационная техника / С. Иванов-Катанский.- Гранд, 2001.

2.Каштанов Н. Каноны карате/ Н.Каштанов- Ростов-на-Дону: 2007.

3.Коджаспирова Г.М. Педагогика/Г.М. Коджаспирова- М.: Гардарики 2004.

4. Крутецкий В.А.Основы педагогической психологии/ В.А.Крутецкий- М.: Просвещение 1972.

5.Лях В.И.Учебник физкультуры/ В.И.Лях- М.: Просвещение 2013.

- 6.Лапшин С. Каратэ-до/С.Лапшин- Донецк:1991.
- 7.Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре/ А.Ю.Патриеев- М.: ВАКО 2014.
- 8.Эмонд Отис Карате/ О. Эмонд-М.: АСТ – Астраль 2003.

Электронные образовательные ресурсы:

1. bmsi.ru
2. karate.ru
3. kidsport.narod.ru
4. kudo.ru
5. nsportal.ru

Литература для родителей:

- 1.Болонов Г.П.Физкультура в начальной школе / Г.П.Болонов.- М.: ТЦ Сфера,2005.
- 2.Дереклеева Н.И.Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы/ Н.И.Дереклеева.- М.: ВАКО,2007.
- 3.Каштанов Н. Каноны карате./Н.Каштанов.-Р-н/Д.2007.
- 4.Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой/ Г.П.Попова. Волгоград: Учитель, 2008.

Литература для обучающихся:

- 1.Андерсон Б.Растяжка для каждого/ Б.Андерсон- Поппури 2002
- 2.Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей/ М.Б.Ингерлейб- Ростов -на -Дону :Феникс 2002