

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 377

620098 г. Екатеринбург, ул. Черноряская, 16, телефон (факс) 330-33-31, 330-43-33

официальный сайт: <http://377.tvoysadik.ru> e-mail: [mdou377@eduekb.ru](mailto:mdou377@eduekb.ru)

Принято:

на педагогическом совете

МБДОУ детский сад № 377

Протокол № 1 от 29.08.2024 г



УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ № 377

*А.В.Южакова*  
А.В.Южакова

Приказ № 48 от 29.08.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

Студия искусства боя

«ДЖУСТИК»

Срок реализации программы – 4 года

Возраст обучающихся: 3 – 7 лет

Автор составитель:

Полушкин Павел Сергеевич

педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

<b>1</b>	<b>Целевой раздел</b>
1.1.	Пояснительная записка
1.2	Цели программы
1.3	Задачи программы
1.4	Принципы и подходы к формированию Программы
1.5	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики
1.6	Возрастные особенности воспитанников
1.7	Индивидуальные особенности контингента детей
1.8.	Планируемые результаты освоения Программы
<b>2</b>	<b>Содержательный раздел</b>
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы
2.2	Учебный план
2.3.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы
2.4	Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников
<b>3</b>	<b>Организационный раздел</b>
3.1.	Средства обучения и воспитания
	Методическое обеспечение
	Кадровое обеспечение
	Материально-техническое обеспечение
3.2.	Развивающая предметно-пространственная среда

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа сформирована на основании:

-Федерального закона от 29.12.2012г № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018г) «Об образовании в РФ» ст. 75;

- Приказом Министерства РФ от 09.11.2018г № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам.

-Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013г.),

-Примерной основной образовательной программой дошкольного образования одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20.05.2015г№2/15;

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, не останавливаясь не перед какими трудностями.

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, не останавливаясь не перед какими трудностями. Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности дошкольника в ДОУ, определяется через выбор спортивной направленности. Данная программа строится на обширном изучении техники каратэ, наиболее понятного и доступного детям дошкольникам.

Деятельность курса «Джустик» включает в себя проведение теоретических знаний, а также формирование двигательных умений и навыков в ходе практической работы на учебно-тренировочных занятиях.

Каратэ – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств. В настоящее время в условиях современной школы каратэ интегрировалось в структуру учебных занятий школьников. Деятельность педагогов в контексте оздоровительно-спортивной работы во внеурочной деятельности позволяет осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования.

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 младшем школьном 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 так же 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.

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

## 1.2 Цели программы

**Цели программы:** расширение возможностей развития личностного потенциала и способностей ребёнка дошкольного возраста в области спортивного развития.

Приобщить детей к искусству каратэ, способствовать спортивному и нравственному развитию дошкольников.

1. Развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе изучения каратэ.
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.

## 1.3 Задачи программы

1. **обучающая** – обучение детей владеть своим телом, культуре движения, основой техники каратэ;
2. **развивающая** – развитие и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса технике каратэ;
3. **воспитывающая** – воспитание эстетически – нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умения работать в коллективе и в паре.

## 1.4 Принципы и подходы к формированию Программы

### Принципы:

Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.

Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).

Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

Сотрудничество ДОУ с семьей.

Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Учет этнокультурной ситуации развития детей.

*Принцип научности* предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

*Принцип систематичности* обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста.

*Принцип постепенности* определяет необходимость построения занятий в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному». Постепенность обеспечивается усложнением изучаемых движений, ступенчатым и волнообразным изменениям нагрузок, рациональным чередованием нагрузки и отдыха.

*Принцип индивидуальности* предполагает такое построение процесса занятий и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся.

При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психологическая стороны развития ребенка.

*Принцип доступности* реализуется через требование соответствия задач, средств и методов возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня развития физической подготовленности и интеллекта.

*Принцип учета возрастного развития движений.* Этот принцип предусматривает степень развития основных танцевальных движений у ребенка, его двигательных навыков. Все упражнения подбираются в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

*Принцип чередования нагрузки* или принцип рассеянной физической нагрузки важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения упражнений.

*Принцип наглядности* является одним из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.

*Принцип сознательности и активности* предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

#### **Подходы:**

В основе содержания ООП ДО лежат следующие подходы в развитии ребёнка:

- культурно-исторический (Л. И. Божович, Л. С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин и);
- деятельностный (А. В. Запорожец, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и др.);
- комплексный;
- личностный (Л. И. Божович, Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, В. А. Петровский и др.).

### **1.5 Значимые для разработки и реализации**

#### **Программы характеристики**

Программа рассчитана на 4 года обучения дошкольников.

Исходя их социального заказа родителей, на дополнительное образование сформированы следующие группы:

Младший дошкольный возраст (3-4 года) (Модуль 1);

Средний дошкольный возраст(4-5 лет) (Модуль 2)

Старший дошкольный возраст (5-6 лет) (Модуль 3)

Подготовительный к школе возраст (6-7 лет) (Модуль 4)

В каждой возрастной группе занятия проводятся с октября по май включительно.

Основная форма работы –групповая.

Число занимающихся детей в каждой группе (подгруппе) в среднем – 20 человек.

Дополнительная форма работы – консультация педагога с родителями и детьми.

В соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями СП 2.4.3648-20 дополнительные занятия в детском саду рекомендуется проводить:

Модуль 1-15 мин;

Модуль 2 – 20мин;

Модуль 3 -25 мин;

Модуль 4 -30 мин.

## **1.6 Возрастные особенности воспитанников**

### **Модуль 1**

Дошкольники узнают особенности своего здоровья и его улучшить. Разучивают комплексы корригирующей гимнастики. Согласно учебной программе дополнительного образования дошкольники осваивают базовую технику каратэ (в ознакомительном варианте), различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазания и ползания. Разучивают комплексы утренней гимнастики. Разучивают различные подвижные игры и учатся самостоятельному их проведению и их организации. Знакомятся с историей каратэ и других видов спорта.

### **Модуль 2**

Дошкольники совершенствуют приобретённые навыки выполнения базовой техники каратэ (в ознакомительном варианте), учатся грамотно выполнять комплексы корригирующей гимнастики. Осваивают новые двигательные навыки, применяемые в гимнастике, легкой атлетике, акробатике и подвижных игр.

### **Модуль 3**

У детей в результате обучения, воспитания и приобретения непосредственного опыта, накапливается большой запас конкретных представлений, вырабатывается хорошая осанка. Они ходят спокойнее, ровно, бегают ритмично и довольно легко, умеют делать простые движения.

### **Модуль 4**

Характерной особенностью детей является их стремление к большей самостоятельности в каратэ, к точности выполнения движений, заинтересованность в исполнении. Поэтому в старшей группе обучение имеет более целенаправленный характер, например, изучение определенного движения, необходимого в каратэ. Дети этого возраста способны проявить творческую инициативу. Совершенствуется умение отображать эмоционально-выразительный характер в упражнениях.

## **1.7 Индивидуальные особенности контингента детей**

Индивидуальные особенности детей представлены в виде:  
характеристики состава групп (таблица 1);

*Таблица 1*

Состав воспитанников	Младший возраст	Старший возраст
Девочки		
Мальчики		

### 1.8 Планируемые результаты освоения.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации обучения (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Диагностика детского развития проводится два раза в год: до начала реализации Программы для определённой возрастной группы и после её окончания. В ходе образовательной деятельности педагог создаёт диагностические игровые ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

- 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.

#### **Задачи:**

1. Историю появления, развития каратэ.
2. Мироззренческая (философская) основа каратэ как искусства.
3. Современные тенденции каратэ, его развитие
4. Основные организационно-методические условия для проведения занятий каратэ.
5. Этикет додже, «кодекс спортсмена», т.е. моральные нормы и правила поведения спортсмена на тренировочных занятиях, на соревнованиях, в повседневной жизни.
6. Основные правила проведения соревнований и судейства по каратэ.
7. Основные принципы правильного и здорового питания спортсмена.
8. Нормы здорового образа жизни.
9. Правила обеспечения техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях.

#### **Уметь:**

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. Использовать в ходе учебно-тренировочных занятий спортивный инвентарь (обручи, скакалки, набивные мячи и т.д.).
6. Составлять и проводить элементарные комплексы общеразвивающих упражнений (разминка).
7. Проводить учебно-тренировочные занятия в качестве помощника педагога (тренера).
8. Принимать участие в качестве помощника в организации и проведении соревнований по каратэ.

**Диагностический лист промежуточных результатов освоения программы**

Фамилия, имя ребёнка

Возраст \_\_\_\_\_

Показатели развития:

Сформирован, в стадии формирования; не сформирован

**Интерпретация показателей**

*Показатель сформирован* (достаточный уровень) — наблюдается в самостоятельной деятельности ребёнка, в совместной деятельности со взрослым.

*Показатель в стадии формирования* (уровень, близкий к достаточному) — проявляется неустойчиво, чаще при создании специальных ситуаций, провоцирующих его проявление: ребёнок справляется с заданием с помощью наводящих вопросов взрослого, даёт аналогичные примеры.

Оценки «достаточный уровень» и «близкий к достаточному» отражают состояние нормы развития и освоения Программы.

*Показатель не сформирован* (недостаточный уровень) — не проявляется ни в одной из ситуаций, на все предложения взрослого ребёнок не даёт положительного ответа, не в состоянии выполнить задание самостоятельно. Преобладание оценок «достаточный уровень» свидетельствует об успешном освоении детьми требований основной образовательной программы дошкольного образования.

Если по каким-то направлениям преобладают оценки «близкий к достаточному», следует усилить индивидуальную работу с ребёнком по данному направлению с учётом выявленных проблем в текущем и следующем году, а также взаимодействие с семьёй по реализации основной образовательной 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.

Планируемые результаты:

Развитие координационных способностей детей

Формирование стойких умений и навыков

Формирование у детей целостного представления о ФК и ее возможностях

Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий каратэ

Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1 Содержание психолого-педагогической работы**

#### **История становления, развития и современное положение каратэ.**

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

#### **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).

#### **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.

#### **Освоение техники каратэ Сётокан– 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).

#### **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.

**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.

#### **Обучение акробатическим упражнениям.**

Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум. Обучение равновесиям, стойкам, кувыркам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки. Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений.

#### **Правила судейства и выступления на соревнованиях.**

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

#### **Подготовка и проведение показательных выступлений.**

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

## 2.2 Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	занятий		Всего часов
		в неделю	в месяц	
1	Модуль 1 «Джустик»	2	8	72
2	Модуль 2 «Джустик»	2	8	72
3	Модуль 3 «Джустик»	2	8	72
4	Модуль 4 «Джустик»	2	8	72

## 2.3 Формы и режим занятий.

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации.

Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступить к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма. После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями. Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники – все, это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

### 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.

## 2.4 Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

На сегодняшний день в ДОО осуществляется интеграция общественного и семейного воспитания дошкольников со следующими категориями родителей:

- с семьями воспитанников;
- с будущими родителями.

**Система взаимодействия с родителями включает:**

- ознакомление родителей с результатами работы ДОО на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОО;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОО, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Средства обучения и воспитания

Спортивный зал  
Татами  
Спортивный инвентарь

#### Методическое обеспечение

<b>Перечень программ и пособий</b>	<p>Интернет ресурсы <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a></p> <p>Электронные книги:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.</li><li>2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев.- Ростов н/Д: Феникс, 2019. - 384 с.</li><li>3. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.</li><li>4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000. – 231 с.</li><li>5. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.</li><li>6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.–543 с.</li><li>7. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнехен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.</li><li>8. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин и др. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.</li><li>9. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.</li><li>10. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.</li><li>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, 2019. – 111 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-021779-8.</li><li>12. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.</li><li>13. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2019. – 82 с.</li></ol>
------------------------------------	--

#### Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, высшее или средне-специальное образование  
«Физическое развитие»

### Материально-техническое обеспечение

Дополнительное образование предоставляется в специально оборудованном музыкальном , включающем оборудование и инвентарь (маты, чаки)

#### 3.2. Развивающая предметно-пространственная среда

Младший возраст (Модуль 1)	Спортивные уголки групп: Ленты, обручи, скакалки, кегли, гимнастические палки массажные дорожки массажные следы ( <i>следы с нашитыми пуговицами</i> )
Старший возраст (Модуль 2)	бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов, карандаши.) для массажа и захватывания пальцами ног предметов ленточки для поддувания бильбоке ( <i>из пластиковых бутылок и киндер-сюрпризов</i> ) мячи ( <i>из пластиковых бутылок</i> ) ленты по 2 м ( <i>для имитации упражнений художественной гимнастики</i> ) предетские эспандеры обручи кольцеброс ( <i>настенный и напольный</i> ) гантели детские мешочки для метания летающие тарелки предметы для переступания

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763548

Владелец Безбабная Анастасия Владимировна

Действителен с 14.02.2025 по 14.02.2026