

**Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 56**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ № 56

Коломиец А.В.

Приказ № ОД – 108/8  
от «30» августа 2023г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Каратэ»  
Группа № 164**

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Степанков Любомир Александрович,  
педагог дополнительного образования

Калининград, 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность (профиль) программы**

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

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

**Каратэ** — это вид спорта, включающий в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и быстроту. Как правило, начинают заниматься каратэ в дошкольном возрасте.

Развитие физкультурно-спортивной направленности детей рассматривается сегодня как одно из приоритетных направлений в педагогике.

Современное общество нуждается в высококвалифицированных специалистах, готовых к высокопроизводительному труду, физически работоспособной производственной деятельности. С целью подготовки детей, владеющих знаниями и умениями современных здоровьесберегающих технологий, повышения уровня кадрового потенциала в соответствии с современными запросами физкультурно-спортивными требованиями, разработана и реализуется данная дополнительная общеразвивающая программа.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы заключается в изменении подхода к обучению детей, а именно — внедрению в образовательный процесс исследовательской и инновационной деятельности, организации коллективных спортивных показательных выступлений, а также формирование и развитие двигательных умений и навыков. Реализация программы позволит сформировать современную практико-ориентированную спортивно-образовательную среду, позволяющую

эффективно реализовывать физкультурно-спортивную деятельность детей и осознанное выполнение сложно-координационных двигательных действий.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 10 лет.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные тренировки, участие в показательных выступлениях, соревнованиях городского и областного уровня, знакомство со спортсменами города.

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав группы - 12 человек.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа «Каратэ» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний по организации учебно-тренировочных занятий, правильным выполнением технических элементов, познакомиться с требованиями, предъявляемыми к соревновательной деятельности и публичному представлению результатов своего труда, а также приобрести практические навыки работы с партнёром и в группах.

В процессе работы в коллективе обучающиеся получают дополнительные знания в области физиологии, биомеханики, биологии, что, в конечном итоге, изменит их отношения к друг другу при работе в коллективе.

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

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося.

### **Практическая значимость.**

Обучающиеся научатся выполнять прыжковые и сложно координационные упражнения, работать в парах и группах, используя парно-групповые элементы, освоят элементы хореографии и танцев, получают практические навыки и их применения, научатся понимать принципы работы в коллективе, возможностей и ограничений физических способностей, предназначенных для успешного использования в жизни.

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут не только выполнять акробатические элементы, следуя пошаговым методическим указаниям, но и, используя танцевальные и хореографические элементы, составлять красивые акробатические этюды. В результате освоения программы, обучающиеся освоят практические акробатические навыки, научатся понимать друг друга в коллективе.

### **Ведущие теоретические идеи.**

Ведущая идея данной программы — создание современной физкультурно-спортивной образовательной среды, позволяющей эффективно реализовывать возможности и интересы детей, развитие их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный в разновозрастных и парно-групповых составах, получать новые образовательные результаты и инновационные постановки.

Изучение акробатических элементов, позволит освоить основные двигательные умения и навыки, а так же овладеть своим телом.

**Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- создание условий для приобретения школьниками знаний о нормах и традициях ведения здорового образа жизни, ценностных отношений дошкольников к здоровью и накопления опыта здоровьесберегающих действий, а так же опыта заботы о здоровье других и ведения собственного здорового образа жизни.

**Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

**Образовательные:**

- дать представления о последних достижениях в области спортивной акробатики

- научить решать ряд задач, результатом каждой из которых будет освоение новых двигательных действий

**Развивающие:**

- способствовать развитию у обучающихся спортивного мышления, навыков освоения сложных двигательных действий;

- предоставить возможность развития координации движений;

- развить креативное мышления и пространственное воображение обучающихся.

**Воспитательные:**

- повысить мотивацию обучающихся к занятиям акробатикой;

- формировать у учащихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;

- поддержать умение работы в команде;

- способствовать развитию двигательных умений и навыков.

**Принципы отбора содержания.**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

### **Основные формы и методы**

Основной формой организации внеурочной деятельности по программе «Каратэ» является учебно-тренировочное занятие с использованием группового, фронтального и соревновательного метода обучения.

Участие в спортивных и показательных мероприятиях позволяет обучающимся пробовать себя в конкурсных режимах и демонстрировать успехи и достижения по части Каратэ . При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности и творчества, разновозрастное сотрудничество, возможность «командного зачета», рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации. У обучающихся повышается познавательная активность, раскрывается их потенциал, вырабатывается умение конструктивно взаимодействовать друг с другом.

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как ответственность и самоорганизация.

Каждое учебно-тренировочное занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого учащегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа учащихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем

педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются двигательные умения и навыки; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется форма игровых и соревновательных занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на целенаправленную активность. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес учащихся к акробатике.

Соревновательный метод учит обучающихся отрабатывать свои элементы и работать в команде.

### **Планируемые результаты**

Приобретение школьниками знаний о нормах и традициях ведения здорового образа жизни, ценностных отношений дошкольников к здоровью и накопления опыта здоровьесберегающих действий, а так же опыта заботы о здоровье других и ведения собственного здорового образа жизни.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на уровне:

---

*актуального развития* (исполнительская компетентность – репродуктивная работа по выполнению различных упражнений, игр) *зоны ближайшего развития* («перспективные действия» - находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития детей в области физкультурно-оздоровительного направления).

***Предметные результаты*** – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

***Метапредметные результаты*** – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья. Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

***Личностные результаты*** – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества.

---

## **Механизм оценивания образовательных результатов.**

### **1. Уровень теоретических знаний.**

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.



- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

## 2. Уровень практических навыков и умений.

Работа с партнёрами, техника безопасности.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать с партнёрами.

- Высокий уровень. Четко и безопасно работает в составе.

## Способность выполнения комбинаций.

- Низкий уровень. Не может выполнить комбинацию без помощи педагога.

- Средний уровень. Может выполнить комбинацию при подсказке педагога.

- Высокий уровень. Способен самостоятельно выполнить комбинацию.

## Степень самостоятельности выполнения комбинации.

- Низкий уровень. Требуется постоянные пояснения педагога при постановке и выполнении комбинации.

- Средний уровень. Нуждается в пояснении последовательности работы, но способен после объяснения к самостоятельным действиям.

- Высокий уровень. Самостоятельно выполняет элементы при постановке и выполнении комбинации.

## **Формы подведения итогов реализации программы**

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольных соревнований освоения программы в

конце освоения модуля. Итоговый контроль проводится в виде промежуточной (по окончании каждого года обучения) или итоговой аттестации (по окончании освоения программы).

Обучающиеся участвуют в различных показательных выступлениях и соревнованиях муниципального и регионального уровня, например: «Первенство школы», «Первенство города Калининграда», «Первенство Калининградской области». По окончании модуля обучающиеся представляют творческий проект, требующий проявить знания и навыки по основным элементам.

### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Физкультурно-спортивное обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

### **Распределение учебных часов по разделам**

| №<br>п/<br>п | Название раздела,<br>темы               | Количество часов |        |          |                                   | Формы<br>аттестации/<br>контроля |
|--------------|---|------------------|--------|----------|-----------------------------------|----------------------------------|
|              |   | Всего            | Теория | Практика | Самостоятель<br>ная<br>подготовка |                                  |
| 1.           | Общие понятия                           | 1                | 1      | 0        | 0                                 | опрос                            |
| 2.           | Общефизическая<br>подготовка            | 17               | 1      | 16       | 0                                 | тестирован<br>ие                 |
| 3.           | Специальнофизи-<br>ческая<br>подготовка | 17               | 1      | 16       | 0                                 | тестирован<br>ие                 |
| 4.           | Каратэ                                  | 30               | 1      | 29       | 0                                 | наблюдение                       |
| 5.           | Растяжка                                | 7                | 0      | 7        | 0                                 | наблюдение                       |
|              | Всего                                   | 72               | 4      | 68       | 0                                 |                                  |

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №<br>п/п | Тема занятия/тема занятия   | Кол- во<br>часов |
|----------|---|------------------|
| 1/1      | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по каратэ. Требование к одежде и инвентарю. | 1                |
| 2/2      | ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.  | 2                |
| 3/3      | ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук   | 2                |
| 4/4      | Техника перемещений   | 2                |
| 5/5      | Растяжка (упражнения на гибкость)   | 3                |
| 6/6      | Техника ударов руками   | 2                |
| 7/7      | ОФП. Упражнения для ног   | 2                |
| 8/8      | ОФП. Упражнения для туловища  | 2                |
| 9/9      | Техника защитных действий   | 3                |
| 10/10    | ОФП. Упражнения для туловища  | 2                |
| 11/11    | Техника удар ногами   | 2                |
| 12/12    | ОФП. Упражнения на пресс  | 2                |
| 13/13    | Растяжка (упражнения на гибкость)   | 2                |
| 14/14    | Атработка защитных действий в парах.  | 2                |
| 15/15    | Техника удар ногами.  | 2                |
| 16/16    | Контрольные испытания. Тестирование по ОФП.   | 2                |
| 17/17    | СФП. Упражнения для развития прыгучести   | 2                |
| 18/18    | СФП. Упражнения для развития силы   | 2                |
| 19/19    | СФП. Упражнения для развития быстроты   | 2                |
| 20/20    | СФП. Упражнения для развития выносливости   | 2                |
| 21/21    | Техника перемещений в боевой стойке.  | 2                |
| 22/22    | Каратэ.техника атакующих действий.  | 2                |
| 23/23    | СФП. Упражнения для развития выносливости   | 2                |
| 24/24    | СФП. Упражнения для развития силы   | 2                |
| 25/25    | СФП. Упражнения для развития прыгучести   | 2                |
| 26/26    | Контрольные испытания. Тестирование по СФП.   | 2                |
| 27/27    | Техника защитных действий.  | 2                |
| 28/28    | Каратэ. Комбинации руками.  | 3                |

|       |   |       |
|-------|---|-------|
| 29/29 | Техника ударов руками и ногами.             | 2     |
| 30/30 | Растяжка (упражнения на гибкость)           | 2     |
| 31/31 | Каратэ. Техника перемещений в боевой стойке | 2     |
| 32/32 | Техника ударов руками.                      | 2     |
| 33/33 | Техника удар ногами в голову.               | 2     |
| 34/34 | Растяжка (упражнения на гибкость)           | 2     |
| 35/35 | Показательные выступления                   | 2     |
| Итого |   | 72 ч. |

### **Материально-методическое обеспечение программы и условия.**

#### **- оборудование:**

- маты гимнастические
- мячи набивные
- обручи, скакалки
- скамейки гимнастические
- лестница гимнастическая
- канаты для лазания
- перекладина,
- палки гимнастические
- мячи теннисные, набивные, скакалки
- снаряды для развития физических качеств)

#### **-дидактические средства обучения:**

- плакаты
- памятки по нормативам

- DVD Детская аэробика, 1 прыг-скок, здоровые спинки.
- CD

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

### **Задачи первого года обучения**

#### Образовательные:

Ознакомление обучающихся с комплексом базовых акробатических элементов, применяемых в акробатике.

#### Развивающие:

Развитие у обучающихся сложно координационных двигательных умений и навыков, гибкости. Развитие мелкой моторики, внимательности, аккуратности .

#### Воспитательные:

Повышение мотивации обучающихся к созданию собственных комбинаций и связок.

### **Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)**

Предупреждение травматизма.

### **Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)**

#### *2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений*

Здоровье физическое, психическое, душевное.

#### *2.2. Влияние питания на здоровье.*

Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника.

#### *2.3. Гигиенические и этические нормы.*

Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой; за повседневной одеждой; за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

#### *3.1. Упражнения в ходьбе и беге.*

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полу приседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

#### *3.2. Упражнения для плечевого пояса рук.*

На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении.

#### *3.3. Упражнения для ног.*

На месте в различных и. п.; у опоры; в движении.

#### *3.4. Упражнения для туловища.*

На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

#### *4.1 Упражнения для развития силы*

Подтягивание, поднимание и удержание ног на гимнастической стенке, лазанье по канату, отжимания.

#### *4.2. Упражнения для развития прыгучести.*

Прыжки на скакалке, в длину, через гимн. скамейку, с продвижением вперед на двух и на одной ноге

#### *4.3. Упражнения для развития быстроты*

Пробегание отрезков на скорость, выполнение упражнений на время, смена направления в беге.

#### *4.4. Упражнения для развития выносливости*

Комплекс упражнений по кругу на время.

### **Раздел 5. Каратэ**

Техника перемещений, защитные действия, удары и блоки, удары ногами.

### **Раздел 6. Растяжка (упражнения на гибкость).**

Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание : на месте в различных и.п.(стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

### **Раздел 7. Техническая подготовка (основные удары руками и ногами).**

Упражнения на гимнастическом ковре – различные виды ходьбы, повороты, махи, галопы, прыжки, комбинации.

Техника перемещений

### **Раздел 8. Контрольные испытания и показательные выступления.**

#### *8.1. Соревнования по ОФП*

Мероприятия для начальной школы: соревнуются только занимающиеся .  
Контрольные тесты по физической и специальной подготовке.

#### *8.2. Показательные выступления.*



Мероприятия для начальной школы. Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией акробатических упражнений, простых пирамид.

### **Календарно-тематическое планирование курса «Каратэ»**

**на 2023-2024 учебный год.**

**72 час. 2 часа в неделю.**

| <b>№</b> | <b>Месяц</b> | <b>Число</b> | <b>Время проведения</b> | <b>Форма занятия</b> | <b>Кол-во часов</b> | <b>Тема занятия</b>   | <b>Место проведения</b> | <b>Форма контроля</b> |
|----------|--------------|--------------|-------------------------|----------------------|---------------------|---|-------------------------|-----------------------|
| 1        | Сентябрь     | 5            | 13.00<br>–<br>13.45     | лекция               | 45 мин.             | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по каратэ. Требование к одежде и инвентарю. | Зал единоборств         | Текущий               |
| 2        |              | 7            | 17.30<br>–<br>18.15     | тренировочная        | 45 мин.             | ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.  | Зал единоборств         | Текущий               |
| 3        |              | 12           | 17.30<br>–<br>18.15     | тренировочная        | 45 мин.             | ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук   | Зал единоборств         | Текущий               |
| 4        |              | 14           | 17.30<br>–<br>18.15     | тренировочная        | 45 мин.             | Техника перемещений   | Зал единоборств         | Текущий               |
| 5        |              | 19           | 17.30<br>–<br>18.15     | тренировочная        | 45 мин.             | Растяжка (упражнения на гибкость)   | Зал единоборств         | Текущий               |

|    |                     |    |                     |                       |            |  |                            |             |
|----|---------------------|----|---------------------|-----------------------|------------|--|----------------------------|-------------|
| 6  |                     | 21 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | Техника ударов руками и ногами.            | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 7  |                     | 26 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | ОФП. Упражнения для ног                    | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 8  |                     | 28 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | ОФП. Упражнения для туловища               | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 9  | <b>Октя<br/>брь</b> | 3  | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | Каратэ. Техника ударов ногами и<br>руками. | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 10 |                     | 10 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | ОФП. Упражнения для туловища               | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 11 |                     | 12 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | Техника перемещений.                       | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 12 |                     | 17 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | ОФП. Упражнения на пресс                   | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 13 |                     | 19 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | Растяжка (упражнения на<br>гибкость)       | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 14 |                     | 24 | 17.30<br>–          | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | Техника перемещений в боевой<br>стойке.    | Зал<br>едино               | Текущ<br>ий |

|    |                    |    |                     |                              |            |  |                            |             |
|----|--------------------|----|---------------------|------------------------------|------------|--|----------------------------|-------------|
|    |                    |    | 18.15               |                              |            |  | борст<br>в                 |             |
| 15 |                    | 26 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Каратэ. Удары руками и ногами.                 | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 16 |                    | 31 | 17.30<br>–<br>18.15 | сорев<br>новат<br>ельна<br>я | 45<br>мин. | Контрольные испытания.<br>Тестирование по ОФП. | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 17 | <b>Нояб<br/>рь</b> | 2  | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | СФП. Упражнения для развития<br>прыгучести     | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 18 |                    | 7  | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | СФП. Упражнения для развития<br>силы           | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 19 |                    | 9  | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | СФП. Упражнения для развития<br>быстроты       | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 20 |                    | 14 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | СФП. Упражнения для развития<br>выносливости   | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 21 |                    | 16 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Техника перемещений в боевой<br>стойке.        | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 22 |                    | 21 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Каратэ.техника ударов ногами и<br>руками.      | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |

|    |             |    |                     |                              |            |  |                            |             |
|----|-------------|----|---------------------|------------------------------|------------|--|----------------------------|-------------|
| 23 |             | 23 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | СФП. Упражнения для развития<br>выносливости   | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 24 |             | 28 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | СФП. Упражнения для развития<br>силы           | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 25 | Дека<br>брь | 5  | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | СФП. Упражнения для развития<br>прыгучести     | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 26 |             | 7  | 17.30<br>–<br>18.15 | сорев<br>новат<br>ельна<br>я | 45<br>мин. | Контрольные испытания.<br>Тестирование по СФП. | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 27 |             | 12 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Техника защитных действий в<br>каратэ.         | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 28 |             | 14 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Каратэ . комбинации удары руками.              | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 29 |             | 19 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Техника перемещений в боевой<br>стойке.        | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 30 |             | 21 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Растяжка (упражнения на<br>гибкость)           | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 31 |             | 26 | 17.30<br>–          | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | каратэ. Комбинации руками и<br>ногами.         | Зал<br>едино               | Текущ<br>ий |

|    |               |    |                     |                       |            |  |                            |             |
|----|---------------|----|---------------------|-----------------------|------------|--|----------------------------|-------------|
|    |               |    | 18.15               |                       |            |  | борст<br>в                 |             |
| 32 |               | 28 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | Техника защитных действий в каратэ.          | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 33 | <b>Январь</b> | 4  | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | каратэ. Комбинации руками<br>иногами.        | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 34 |               | 9  | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | Растяжка (упражнения на<br>гибкость)         | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 35 |               | 11 | 17.30<br>–<br>18.15 | эстаф<br>еты          | 45<br>мин. | ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.             | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 36 |               | 16 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | ОФП. Упражнения для плечевого<br>пояса и рук | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 37 |               | 18 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | Техника перемещений в боевой<br>стойке.      | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 38 |               | 23 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | Растяжка (упражнения на<br>гибкость)         | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 39 |               | 25 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | Техника перемещений в боевой<br>стойке.      | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |

|    |                     |    |                     |                       |            |  |                            |             |
|----|---------------------|----|---------------------|-----------------------|------------|--|----------------------------|-------------|
| 40 |                     | 30 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | ОФП. Упражнения для ног                    | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 41 | <b>Февр<br/>аль</b> | 1  | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | ОФП. Упражнения для туловища               | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 42 |                     | 6  | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | Каратэ. Техника удар ногами.               | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 43 |                     | 8  | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | ОФП. Упражнения для туловища               | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 44 |                     | 13 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | Перемещение в боевой стойке.               | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 45 |                     | 15 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | ОФП. Упражнения на пресс                   | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 46 |                     | 20 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | Растяжка (упражнения на<br>гибкость)       | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 47 |                     | 22 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | Различные виды перемещений в<br>каратэ.    | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 48 |                     | 27 | 17.30<br>–          | трени<br>ровоч<br>ная | 45<br>мин. | Каратэ. Техника ударов руками и<br>ногами. | Зал<br>едино               | Текущ<br>ий |

|    |             |    |                     |                              |            |  |                            |             |
|----|-------------|----|---------------------|------------------------------|------------|--|----------------------------|-------------|
|    |             |    | 18.15               |                              |            |  | борст<br>в                 |             |
| 49 | <b>Март</b> | 5  | 17.30<br>–<br>18.15 | сорев<br>новат<br>ельна<br>я | 45<br>мин. | Контрольные испытания.<br>Тестирование по ОФП. | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 50 |             | 7  | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | СФП. Упражнения для развития<br>прыгучести     | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 51 |             | 12 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | СФП. Упражнения для развития<br>силы           | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 52 |             | 14 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | СФП. Упражнения для развития<br>быстроты       | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 53 |             | 19 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | СФП. Упражнения для развития<br>выносливости   | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 54 |             | 21 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Техника перемещений в боевой<br>стойке.        | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 55 |             | 26 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Каратэ. Техника ударов руками<br>и ногами.     | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 56 |             | 28 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | СФП. Упражнения для развития<br>выносливости   | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |

|    |               |    |                     |                              |            |  |                            |             |
|----|---------------|----|---------------------|------------------------------|------------|--|----------------------------|-------------|
| 57 | <b>Апрель</b> | 2  | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | СФП. Упражнения для развития<br>силы           | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 58 |               | 4  | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | СФП. Упражнения для развития<br>прыгучести     | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 59 |               | 9  | 17.30<br>–<br>18.15 | сорев<br>новат<br>ельна<br>я | 45<br>мин. | Контрольные испытания.<br>Тестирование по СФП. | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 60 |               | 11 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Перемещения в боевой стойке.                   | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 61 |               | 16 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Каратэ. Комбинации руками и<br>ногами.         | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 62 |               | 18 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Техника перемещений в боевой<br>стойке.        | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 63 |               | 23 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Растяжка (упражнения на<br>гибкость)           | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 64 |               | 25 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Каратэ. Удары руками в парах.                  | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 65 | <b>Май</b>    | 2  | 17.30<br>–          | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Техника перемещений в боевой<br>стойке.        | Зал<br>едино               | Текущ<br>ий |



|    |  |    |                     |                              |            |  |                            |             |
|----|--|----|---------------------|------------------------------|------------|--|----------------------------|-------------|
|    |  |    | 18.15               |                              |            |  | борст<br>в                 |             |
| 66 |  | 7  | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Каратэ. Техника ударов ногами.             | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 67 |  | 14 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Растяжка (упражнения на<br>гибкость)       | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 68 |  | 16 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Каратэ. Техника ударов руками и<br>ногами. | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 69 |  | 21 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Техника перемещений в боевой<br>стойке.    | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 70 |  | 23 | 17.30<br>–<br>18.15 | трени<br>ровоч<br>ная        | 45<br>мин. | Растяжка (упражнения на<br>гибкость)       | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 71 |  | 28 | 17.30<br>–<br>18.15 | сорев<br>новат<br>ельна<br>я | 45<br>мин. | Каратэ.техника ударов руками и<br>ногами.  | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |
| 72 |  | 30 | 17.30<br>–<br>18.15 | сорев<br>новат<br>ельна<br>я | 45<br>мин. | Показательные выступления                  | Зал<br>едино<br>борст<br>в | Текущ<br>ий |

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные правовые акты

- 1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- 2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
- 3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
- 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- 7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

### **Список литературы для педагога:**

1. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования.- Москва, 2005  
Издательство: Феникс, 2005г.
2. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Москва 2010
3. Бутин И.П. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс
4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. - М., 2012.
5. Под редакцией В.А.Маргазина, О.Н.Семеновой «Гигиена физической культуры и спорта» Санкт-Петербург СпецЛит 2010
6. Гавердовский Ю.К, Лисицкая Т.С, Розин Е.Ю, Смолевский В.М.  
«Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)» «Издательство «Советский спорт», 2005

### **Список использованной литературы:**

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.- М., 2011.
2. Методика преподавания физической культуры: 1-4 класс:  
Методическое пособие и программа. Издатель: Владос. 2012, 2013г.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 384с.
4. Столов И.И, Ивочкин В.В. «Спортивная школа: начальный этап»  
Издательство Москва 2007
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей.