

**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 № 90**

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 — разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и выносливость. Как правило, начинают заниматься акробатикой в раннем детстве.

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 спортивного каратэ
- 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

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

№ п/п	Тема занятия/тема занятия	Кол- во 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	О/прыжок. Наскок на мостик	2
5/5	Растяжка (упражнения на гибкость)	3
6/6	Ходьба, прыжки, соскоки, наскоки, отскоки.	2
7/7	ОФП. Упражнения для ног	2
8/8	ОФП. Упражнения для туловища	2
9/9	Акробатика. Группировка, перекаты, кувырки	3
10/10	ОФП. Упражнения для туловища	2
11/11	О/прыжок. Наскок на мостик и прыжок вверх	2
12/12	ОФП. Упражнения на пресс	2
13/13	Растяжка (упражнения на гибкость)	2
14/14	Различные виды прыжков, повороты, наскоки, отскоки.	2
15/15	Каратэ. Удары, стойки	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	Наскок на мостик и запрыгнуть на горку матов, соскок.	2
22/22	Каратэ. Перемещения, удары ногами, перемещения	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 перемещений в боевой стойке. Различные виды прыжков.	2
28/28	Каратэ. Удары ногами и руками	3

29/29	Совершенствование перемещений в боевой стойке. Удары ногами и руками.	2
30/30	Растяжка (упражнения на гибкость)	2
31/31	Каратэ. Комбинационная работа руками и ногами.	2
32/32	Техника перемещений в боевой стойке.. Ходьба, бег, прыжки, повороты, наскоки.	2
33/33	Каратэ. Соединение комбинаций рук и ног.	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

- снаряды для развития физических качеств)

-дидактические средства обучения:

- плакаты
- памятки по нормативам

- DVD каратэ для маленьких, 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 техник каратэ элементов, применяемых в единоборствах.

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 ударов ног и рук , перемещения

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 техники удар в каратэ).

Техника перемещений в каратэ

Тактика ведения спортивного поединка.

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 техник каратэ

Календарно-тематическое планирование курса «Каратэ»

на 2023-2024 учебный год.

72 час. 2 часа в неделю.

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема Занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	5	18.30 – 19.15	лекция	45 мин.	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по каратэ. Требование к одежде и инвентарю.	Зал единоборств	Текущий
2		7	18.30 – 19.15	тренировочная	45 мин.	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	Зал единоборств	Текущий
3		12	18.30 – 19.15	тренировочная	45 мин.	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук	Зал единоборств	Текущий
4		14	18.30 – 19.15	тренировочная	45 мин.	О/прыжок. Наскок на мостик	Зал единоборств	Текущий
5		19	18.30 – 19.15	тренировочная	45 мин.	Растяжка (упражнения на гибкость)	Зал единоборств	Текущий

6		21	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Обучение технике ударов руками и ногами.	Зал едино борст в	Текущ ий
7		26	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	ОФП. Упражнения для ног	Зал едино борст в	Текущ ий
8		28	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	ОФП. Упражнения для туловища	Зал едино борст в	Текущ ий
9	Октя брь	3	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Каратэ . Обучение техники перемещений в боевой стойке	Зал едино борст в	Текущ ий
10		10	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	ОФП. Упражнения для туловища	Зал едино борст в	Текущ ий
11		12	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Совершенствование техники перемещения в боевой стойке.	Зал едино борст в	Текущ ий
12		17	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	ОФП. Упражнения на пресс	Зал едино борст в	Текущ ий
13		19	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Растяжка (упражнения на гибкость)	Зал едино борст в	Текущ ий

14		24	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Совершенствование удар ногами.	Зал едино борст в	Текущ ий
15		26	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Каратэ. Обучение комбинационной работы руками.	Зал едино борст в	Текущ ий
16		31	18.30 – 19.15	сорев новат ельна я	45 мин.	Контрольные испытания. Тестирование по ОФП.	Зал едино борст в	Текущ ий
17	Нояб рь	2	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	СФП. Упражнения для развития прыгучести	Зал едино борст в	Текущ ий
18		7	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	СФП. Упражнения для развития силы	Зал едино борст в	Текущ ий
19		9	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	СФП. Упражнения для развития быстроты	Зал едино борст в	Текущ ий
20		14	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	СФП. Упражнения для развития выносливости	Зал едино борст в	Текущ ий
21		16	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Совершенствование техники перемещений.	Зал едино борст в	Текущ ий

22		21	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Каратэ. Удары руками и ногами.	Зал едино борст в	Текущ ий
23		23	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	СФП. Упражнения для развития выносливости	Зал едино борст в	Текущ ий
24		28	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	СФП. Упражнения для развития силы	Зал едино борст в	Текущ ий
25	Дека брь	5	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	СФП. Упражнения для развития прыгучести	Зал едино борст в	Текущ ий
26		7	18.30 – 19.15	соре ват ельна я	45 мин.	Контрольные испытания. Тестирование по СФП.	Зал едино борст в	Текущ ий
27		12	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Совершенствование техники удар руками.	Зал едино борст в	Текущ ий
28		14	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Каратэ. Комбинационная работа ног и рук.	Зал едино борст в	Текущ ий
29		19	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Учебно тренировочные поединки.	Зал едино борст в	Текущ ий

30		21	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Растяжка (упражнения на гибкость)	Зал едино борст в	Текущ ий
31		26	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Техника удар рук и ног.	Зал едино борст в	Текущ ий
32		28	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Совершенствование техники ударов ногами.	Зал едино борст в	Текущ ий
33	Январь	4	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Каратэ Соединение ударов ног и рук.	Зал едино борст в	Текущ ий
34		9	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Растяжка (упражнения на гибкость)	Зал едино борст в	Текущ ий
35		11	18.30 – 19.15	эстаф еты	45 мин.	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	Зал едино борст в	Текущ ий
36		16	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук	Зал едино борст в	Текущ ий
37		18	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	О/прыжок. Наскок на мостик	Зал едино борст в	Текущ ий

38		23	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Растяжка (упражнения на гибкость)	Зал едино борст в	Текущ ий
39		25	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Техника перемещений в боевой стойке.	Зал едино борст в	Текущ ий
40		30	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	ОФП. Упражнения для ног	Зал едино борст в	Текущ ий
41	Февр аль	1	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	ОФП. Упражнения для туловища	Зал едино борст в	Текущ ий
42		6	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Каратэ. Удары руками и ногами.	Зал едино борст в	Текущ ий
43		8	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	ОФП. Упражнения для туловища	Зал едино борст в	Текущ ий
44		13	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	О/прыжок. Наскок на мостик и прыжок вверх	Зал едино борст в	Текущ ий
45		15	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	ОФП. Упражнения на пресс	Зал едино борст в	Текущ ий

46		20	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Растяжка (упражнения на гибкость)	Зал едино борст в	Текущ ий
47		22	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Комбинационная работа в каратэ .	Зал едино борст в	Текущ ий
48		27	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Каратэ. Перемещение в боевой стойке.	Зал едино борст в	Текущ ий
49	Март	5	18.30 – 19.15	сорев новат ельна я	45 мин.	Контрольные испытания. Тестирование по ОФП.	Зал едино борст в	Текущ ий
50		7	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	СФП. Упражнения для развития прыгучести	Зал едино борст в	Текущ ий
51		12	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	СФП. Упражнения для развития силы	Зал едино борст в	Текущ ий
52		14	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	СФП. Упражнения для развития быстроты	Зал едино борст в	Текущ ий
53		19	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	СФП. Упражнения для развития выносливости	Зал едино борст в	Текущ ий

54		21	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Совершенствование техники ударов ногами.	Зал едино борст в	Текущ ий
55		26	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Каратэ.стойки,удары руками и ногами.	Зал едино борст в	Текущ ий
56		28	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	СФП. Упражнения для развития выносливости	Зал едино борст в	Текущ ий
57	Апре ль	2	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	СФП. Упражнения для развития силы	Зал едино борст в	Текущ ий
58		4	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	СФП. Упражнения для развития прыгучести	Зал едино борст в	Текущ ий
59		9	18.30 – 19.15	соре ват ельна я	45 мин.	Контрольные испытания. Тестирование по СФП.	Зал едино борст в	Текущ ий
60		11	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Техника ударов руками и ногами.	Зал едино борст в	Текущ ий
61		16	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Комбинационная работа руками и ногами	Зал едино борст в	Текущ ий

62		18	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Учебно тренировочные поединки.	Зал едино борст в	Текущ ий
63		23	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Растяжка (упражнения на гибкость)	Зал едино борст в	Текущ ий
64		25	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Каратэ. Комбинационная работа руками и ногами.	Зал едино борст в	Текущ ий
65	Май	2	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Удары ногами , перемещение в боевой стойке..	Зал едино борст в	Текущ ий
66		7	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Каратэ. Удары ногами и руками.	Зал едино борст в	Текущ ий
67		14	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Растяжка (упражнения на гибкость)	Зал едино борст в	Текущ ий
68		16	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Комбинационная работа руками и ногами.	Зал едино борст в	Текущ ий
69		21	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Совершенствование техники перемещений в боевой стойке..	Зал едино борст в	Текущ ий

70		23	18.30 – 19.15	трени ровоч ная	45 мин.	Растяжка (упражнения на гибкость)	Зал едино борст в	Текущ ий
71		28	18.30 – 19.15	сорев новат ельна я	45 мин.	Каратэ. Комбинационная работа ногами и руками.	Зал едино борст в	Текущ ий
72		30	18.30 – 19.15	сорев новат ельна я	45 мин.	Показательные выступления	Зал едино борст в	Текущ ий

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Постановление Правительства № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных дополнительных услуг» от 15.09.2020 г.
- Концепция модернизации российского образования на период до 2022 года;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 09.11.2018г;
- . 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. Бутин И.П. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс
3. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. - М., 2012.
4. Под редакцией В.А.Маргазина, О.Н.Семеновой «Гигиена физической культуры и спорта» Санкт-Петербург СпецЛит 2010

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. : 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.