

Управление образования Администрации города Иванова  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Центр гражданского и патриотического воспитания «Высота»

Согласовано с  
Методическим советом  
Протокол № 1  
от 14.06.2023 г.



А. В. Ладихина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

направленность физкультурно-спортивная  
название программы «Каратэ Киокушинкай»  
Уровень: стартовый, базовый

Возраст обучающихся: 6-14 лет  
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Кокурин Михаил Юрьевич

г. Иваново, 2023

# СТРУКТУРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## **1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:**

1.1. Пояснительная записка .....	3-7
1.2. Цель и задачи программы .....	7-9
1.3. Содержание программы:	
1.3.1. Учебно-тематический план .....	9-14
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана .....	14-27
1.4. Планируемые результаты .....	27-28

## **2. «Комплекс организационно-педагогических условий»:**

2.1. Условия реализации программы .....	29-30
2.2. Формы аттестации обучающихся.....	30
2.3. Оценочные материалы.....	30-36
2.4. Методические материалы .....	36-38
2.5. Список литературы .....	38-39

## **3. «Воспитание» (рабочая программа воспитания) объединения «Каратэ»**

3.1. Цель и задачи воспитательной работы.....	40
3.2. Приоритетные направления деятельности.....	40-42
3.3. Формы и методы воспитательной работы.....	42-43
3.4. Планируемые результаты воспитательной работы.....	43-44
3.5. Календарный план воспитательной работы объединения «Каратэ» на 2023 – 2024 учебный год .....	44-45

## **4. Календарный учебный график .....**

45

# **1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ Киокушинкай» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

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

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

3. Федеральным законом от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся";

4. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);

5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629);

6. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарные правила и нормы ...»);

8. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** стартовый, базовый.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ Киокушинкай» реализуется с 2012 года и направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области такого вида спорта, как каратэ, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки.

**Актуальность программы** заключается в современных подходах к ее составлению, где учтены передовой интерес к этому виду спорта и его востребованность со стороны детей и их родителей. Программный материал структурирован по разделам теоретической, физической, технической подготовки, а также по годам обучения, средствам и формам работы с детьми. Программой определена система нормативов, упражнений, теоретических знаний и практических умений, и навыков. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность своего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний. Программный материал дает общую направленность тренировочного процесса – большой удельный вес общей физической подготовки в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что в процессе обучения у детей развиваются интеллектуальные и двигательные способности, формируются волевые и нравственные качества.

**Отличительными особенностями** программы являются:

- специально выраженная взаимосвязь физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;
- постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;
- стимуляция адаптационных процессов и повышение на этой основе эффективности процесса подготовки;
- строго сбалансированная система тренировочных и соревновательных нагрузок и отдыха;
- расширение нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;
- ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

**Краткая характеристика программы:**

**Адресат программы:**

Период обучения по программе занимает возрастной диапазон от 6 до 14 лет. Это обучающиеся младшего школьного и среднего школьного возраста. Основой деятельности в этот период становится учение – приобретение новых знаний, умений и навыков, накопление систематических сведений об окружающем мире, природе и обществе. Младшие обучающиеся отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью. Младший обучающийся обладает любознательностью, любопытством. Развивающийся интеллект создает возможность устанавливать связи между элементами воспринимаемого. Характерная особенность обучающихся – ярко выраженная эмоциональность восприятия. В процессе обучения происходит перестройка восприятия, оно поднимается на более высокую

ступень развития, принимает характер целенаправленной и управляемой деятельности. В процессе обучения восприятие углубляется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает характер организованного наблюдения.

Подростковый возраст – период перехода от детства к взрослости, период полового созревания, интенсивного развития всех систем организма, прежде всего нервной и сердечно-сосудистой. Быстрые темпы физического, умственного развития в этом возрасте приводят к образованию таких потребностей, которые не могут быть удовлетворены в силу недостаточной социальной зрелости школьников-подростков. Это может вызвать подростковый кризис. Центральное новообразование сознания подростков – «чувство взрослости». Подросток стремится, чтобы окружающие признали его взрослость, независимость, но испытывает в то же время потребность в «неавторитарных» советчиках. Происходит расширение круга общения и деятельности подростков. Характерной чертой самосознания подростков является также потребность (способность) познать себя как личность, которая вызывает стремление к самоутверждению и самовоспитанию.

**По направлению** – восточные единоборства.

**По форме реализации** – групповая. Состав групп – постоянный. Набор в группы – свободный, обучающиеся предоставляют медицинские справки с допуском врача к занятиям данным видом спорта.

**По возрасту** – от 6 до 14 лет.

Стартовый уровень: 1 год обучения, возраст обучающихся от 6 до 9 лет.

Базовый уровень: 2, 3, 4, 5 года обучения, возраст обучающихся от 7 до 14 лет.

**По сроку реализации** – 5 лет.

**База** – МБОУ «Средняя школа № 5», МБОУ «Средняя школа № 9», филиал МБОУ «СШ 41».

### **Количество часов занятий по программе:**

- первый год обучения: 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа), количество часов в год – 180;
- второй и последующие года обучения: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа), количество часов в год – 270.

**Продолжительность одного часа** – 45 минут.

**Форма обучения** – очная, возможна организация занятий с применением дистанционных образовательных технологий и электронных ресурсов.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы стартового уровня** – создание условий для формирования интереса у обучающихся к спорту через приобщение к занятиям видом восточных единоборств – каратэ Киокушинкай.

#### **Задачи:**

##### ***Предметные:***

- познакомить обучающихся с таким видом спорта, как каратэ Киокушинкайкан;
- привить интерес и желание к занятиям восточными единоборствами и дать первичные навыки самообороны;
- сформировать навыки самоорганизации: постановка цели на каждом этапе тренировки, умение планировать обучение, предвидеть результат деятельности, научиться навыкам самоконтроля;
- сформировать понимание о необходимости укрепления психического и физического здоровья обучающихся.

##### ***Метапредметные:***

- развить внимание, механическую память, тактическое мышление;
- развить скоординированные действия рук и ног, владение своим телом.

##### ***Личностные:***

- выработать терпение, целеустремлённость, реакцию;

- воспитать добросовестное отношение к труду, стремление к познанию основ каратэ и преодолению трудностей, любви к спорту;
- развить чувство любви к Родине, толерантное отношение к окружающему миру;
- воспитать коммуникативные навыки, навыки сотрудничества, взаимопомощи, общению в коллективе.

**Цель программы базового уровня** – создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, достижение высших спортивных результатов посредством систематических занятий каратэ Киокушинкай, содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

**Задачи:**

***Предметные:***

- укрепить здоровье обучающихся, опорно-двигательный аппарат, повысить всестороннее физическое развитие, увеличить количество и качество спортивных достижений;
- сформировать знания и умения по выполнению всех основных технических элементов;
- совершенствовать техники каратэ и тактики ведения рукопашного боя, владение сложными техниками стоек и перемещений;
- подготовить актив из числа обучающихся в секции, для проведения массовой физкультурной и спортивной работы.

***Метапредметные:***

- развить физические навыки и умения;
- совершенствовать специальную физическую подготовленность;
- совершенствовать технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- совершенствовать динамику спортивно-технических показателей;



- достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

**Личностные:**

- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- сформировать ответственность, целеустремлённость, трудолюбие, силу воли;
- воспитать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план **первого года** обучения (стартовый уровень) программы:

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Презентация программы «Каратэ Киокушинкай»	8	4	4	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 «Введение в программу»</b>				
1.1	Вводное занятие. Инструктажи. Оборудование и инвентарь	2	2	-	Собеседование
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>2</b>	<b>Раздел 2 «Основы каратэ»</b>				
2.1	Общие понятия о технике каратэ Киокушинкай	2	2	-	Опрос
2.2	Краткие сведения о строении и функциях организма Гигиенические знания и навыки закаливания	2	2	-	Собеседование
2.3	Нормативы Правила проведения соревнований	2	2	-	Проверочная работа
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
<b>3</b>	<b>Раздел 3 «Общая физическая подготовка»</b>				
3.1	Основная общефизическая подготовка	12	2	10	Зачет
3.2	Упражнения на развитие силовых способностей	12	2	10	Зачет
3.3	Упражнения для развития гибкости	12	2	10	Зачет
3.4	Акробатические упражнения	12	2	10	Зачет
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	
<b>4</b>	<b>Раздел 4 «Техническая и специальная подготовка. Изучение основных базовых элементов каратэ Киокушинкай»</b>				
4.1	Стойки	12	4	8	Зачет
4.2	Перемещения в стойках	12	4	8	Зачет
4.3	Удары руками	10	2	8	Зачет
4.4	Перемещение в стойках с ударами	12	4	8	Зачет
4.5	Блоки (защита)	10	2	8	Зачет

4.6	Перемещение в стойках с блоками	10	4	6	Зачет
4.7	Удары ногами	10	2	8	Зачет
4.8	Перемещение в стойках с блоками и ударами	10	4	6	Зачет
4.9	Ката Тайкёку соно ити	10	2	8	Зачет
4.10	Ренраку (техника комбинаций ударов)	10	2	8	Зачет
4.11	Зачетное занятие	2	-	2	Зачет
<b>Итого часов раздела</b>		<b>108</b>	<b>30</b>	<b>78</b>	
<b>5</b>	<b>Раздел 5 «Контрольные испытания»</b>				
5.1	Подготовка к экзамену на 10 кю Сдача нормативов	4	1	3	Кю тест/зачет
5.2	Подготовка и участие в соревнованиях	4	1	3	Зачет
<b>Итого часов раздела</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
<b>ИТОГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>180</b>	<b>52</b>	<b>128</b>	

Учебно-тематический план второго года обучения (базовый уровень)

программы:

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 «Введение в программу»</b>				
1.1	Вводное занятие. Инструктажи. Оборудование и инвентарь	2	2	-	Собеседование
<b>Итого часов раздела</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>2</b>	<b>Раздел 2 «Основы каратэ»</b>				
2.2	Общая и специальная подготовка в каратэ Киокушинкай	1	1	-	Собеседование
2.3	Гигиенические знания и навыки Закаливание Режим дня и питания спортсмена по каратэ	2	2	-	Собеседование
2.4	Общие понятия о технике каратэ Киокушинкай Правила соревнований	1	1	-	Собеседование
<b>Итого часов раздела</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
<b>3</b>	<b>Раздел 3 «Общая физическая подготовка»</b>				
3.1	Упражнения на развитие силовых способностей	20	4	16	Зачет
3.2	Упражнения для развития гибкости	20	4	16	Зачет
3.3	Акробатические упражнения	22	4	18	Зачет
<b>Итого часов раздела</b>		<b>62</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	
<b>4</b>	<b>Раздел 4 «Техническая и специальная подготовка. Совершенствование основных базовых элементов каратэ Киокушинкай»</b>				
4.1	Стойки	14	4	10	Зачет
4.2	Удары руками	14	4	10	Зачет
4.3	Перемещение в стойках с ударам	16	5	11	Зачет
4.4	Блоки (защита)	14	4	10	Зачет
4.5	Перемещение в стойках с блоками	16	5	11	Зачет
4.6	Удары ногами	14	4	10	Зачет
4.7	Перемещение в стойках с блоками и ударами	16	5	11	Зачет

4.8	Ката Тайкёку соно ни	14	4	10	Зачет
4.9	Ренраку (техника комбинаций ударов)	16	5	11	Зачет
4.10	Повторение изученных техник каратэ	25	4	21	Зачет
4.11	Подготовка к экзамену	14	4	10	Контрольное занятие/опрос
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>173</b>	<b>48</b>	<b>125</b>	
<b>5</b>	<b>Раздел 5 «Контрольные испытания»</b>				
5.1	Экзамен на 9-8 кю Сдача нормативов	14	4	10	Кю тест/зачет
5.2	Подготовка к соревнованиям	15	4	11	Зачет
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>29</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	
	<b>ИТОГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>270</b>	<b>74</b>	<b>196</b>	

Учебно-тематический план третьего года обучения (базовый уровень)

программы:

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 «Введение в программу»</b>				
1.1	Вводное занятие. Инструктажи. Оборудование и инвентарь	2	2	-	Собеседование
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>2</b>	<b>Раздел 2 «Основы каратэ»</b>				
2.1	Основы методики обучения и тренировки Общие понятия о технике каратэ Киокушинкай	1	1	-	Собеседование/зачет
2.2	Гигиенические знания и навыки Закаливание Режим дня и питания спортсмена по каратэ	2	2	-	Опрос/зачет
2.3	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-	Собеседование
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
<b>3</b>	<b>Раздел 3 «Общая физическая подготовка»</b>				
3.1	Физическая подготовка (втягивающий цикл ОФП)	20	2	18	Зачет
3.2	Специальная физическая подготовка (основной цикл ОФП)	30	8	22	Зачет
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>4</b>	<b>Раздел 4 «Техническая и специальная подготовка. Совершенствование основных базовых элементов каратэ Киокушинкай»</b>				
4.1	Стойки	16	4	12	Зачет
4.2	Удары руками	14	4	10	Зачет
4.3	Перемещение в стойках с ударами	16	5	11	Зачет
4.4	Блоки (защита)	14	4	10	Зачет
4.5	Перемещение в стойках с блоками	16	5	11	Зачет
4.6	Удары ногами	14	4	10	Зачет
4.7	Перемещение в стойках с блоками и ударами	16	5	11	Зачет
4.8	Ката Пинан соно ни	14	4	10	Зачет
4.9	Ренраку (техника комбинаций уда-	16	5	11	Зачет

	ров)				
4.10	Подготовка к экзамену	25	4	21	Зачет
4.11	Закрепление пройденного	14	4	10	Контрольное занятие/опрос
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>173</b>	<b>48</b>	<b>125</b>	
<b>5</b>	<b>Раздел 5 «Контрольные испытания»</b>				
5.1	Экзамен на 7-6 кю Сдача нормативов	14	4	10	Кю тест/зачет
5.2	Подготовка к соревнованиям	15	4	11	Зачет
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>29</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	
	<b>ИТОГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>270</b>	<b>74</b>	<b>196</b>	

Учебно-тематический план четвертого года обучения (базовый уровень) программы:

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 «Введение в программу»</b>				
1.1	Вводное занятие. Инструктажи. Оборудование и инвентарь	2	2	-	Зачет
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>2</b>	<b>Раздел 2 «Основы каратэ»</b>				
2.1	Основы философии и психологии спортивных единоборств	1	1	-	Собеседование
2.2	Морально-волевая подготовка	2	2	-	Собеседование
2.3	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-	Опрос
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
<b>3</b>	<b>Раздел 3 «Общая физическая подготовка»</b>				
3.1	Физическая подготовка (втягивающий цикл ОФП)	20	2	18	Зачет
3.2	Специальная физическая подготовка (основной цикл ОФП)	30	8	22	Зачет
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>4</b>	<b>Раздел 4 «Техническая и специальная подготовка. Совершенствование основных базовых элементов каратэ Киокушинкай»</b>				
4.1	Стойки	15	3	12	Зачет
4.2	Удары руками	15	3	12	Зачет
4.3	Перемещение в стойках с ударами	16	4	12	Зачет
4.4	Блоки (защита)	15	4	11	Зачет
4.5	Перемещение в стойках с блоками	17	4	13	Зачет
4.6	Удары ногами	15	4	11	Зачет
4.7	Перемещение в стойках с блоками и ударами	17	4	13	Зачет
4.8	Ката Сокуги Тайкёку соно ни	17	5	12	Зачет
4.9	Ренраку (техника комбинаций ударов)	16	4	12	Зачет
4.10	Подготовка к экзамену	27	5	22	Зачет
4.11	Закрепление пройденного	15	4	11	Контрольное занятие/опрос
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>185</b>	<b>44</b>	<b>141</b>	
<b>5</b>	<b>Раздел 5 «Контрольные испытания»</b>				
5.1	Экзамен на 5 кю	14	4	10	Кю тест/зачет

	Сдача нормативов				
5.2	Подготовка и участие в соревнованиях	15	4	11	Зачет
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>29</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	
	<b>ИТОГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>270</b>	<b>68</b>	<b>202</b>	

Учебно-тематический план пятого года обучения (базовый уровень)

программы:

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроль
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 «Введение в курс»</b>				
1.1	Вводное занятие. Инструктажи. Оборудование и инвентарь	2	2	-	Опрос
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>2</b>	<b>Раздел 2 «Основы каратэ»</b>				
2.1	Основы методики обучения и тренировки	1	1	-	Собеседование
2.2	Краткий обзор развития каратэ в России Оказание первой медицинской помощи	2	2	-	Собеседование
2.3	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Опрос
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
<b>3</b>	<b>Раздел 3 «Общая физическая подготовка»</b>				
3.1	Физическая подготовка (втягивающий цикл ОФП)	20	4	16	Зачет
3.2	Специальная физическая подготовка (основной цикл ОФП)	30	6	24	Зачет
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>4</b>	<b>Раздел 4 «Техническая и специальная подготовка. Совершенствование основных базовых элементов каратэ Киокушинкай»</b>				
4.1	Стойки	15	3	12	Зачет
4.2	Удары руками	15	3	12	Зачет
4.3	Перемещение в стойках с ударами	16	4	12	Зачет
4.4	Блоки (защита)	15	4	11	Зачет
4.5	Перемещение в стойках с блоками	17	4	13	Зачет
4.6	Удары ногами	15	4	11	Зачет
4.7	Перемещение в стойках с блоками и ударами	17	4	13	Зачет
4.8	Ката Пинан соно сан	17	5	12	Зачет
4.9	Ренраку (техника комбинаций ударов)	16	4	12	Зачет
4.10	Подготовка к экзамену	27	5	22	Зачет
4.11	Закрепление пройденного	15	4	11	Контрольное занятие/опрос
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>185</b>	<b>44</b>	<b>141</b>	
<b>5</b>	<b>Раздел 5 «Контрольные испытания»</b>				
5.1	Экзамен на 4 кю Сдача нормативов	14	4	10	Кю тест/зачет
5.2	Подготовка к соревнованиям Участие в соревнованиях	15	4	11	
	<b>Итого часов раздела</b>	<b>29</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	

ИТОГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	270	68	202	
--------------------------	-----	----	-----	--

### 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

#### Содержание программы первого года обучения (стартовый уровень):

##### **Презентация программы «Каратэ Киокушинкай»:**

*Теория:* презентация программы.

*Практика:* игры на знакомство.

##### **Раздел 1 «Введение в программу»:**

###### ***1.1 Вводное занятие. Инструктажи. Оборудование и инвентарь:***

*Теория:* инструктажи по технике безопасности, правила поведения в коллективе. Правила пожарной безопасности. Знакомство с оборудованием. Зал каратэ. Правильное использование инвентаря. Ковер для занятия каратэ, размеры и прочие параметры.

##### **Раздел 2 ««Основы каратэ»:**

###### ***2.1 Общие понятия о технике каратэ Киокушинкай:***

*Теория:* история зарождения каратэ. Первые соревнования.

###### ***2.2 Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиенические знания и навыки закаливания:***

*Теория:* общие сведения о строении организма. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Функции и взаимодействие органов. Соблюдение санитарно-гигиенических требований. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Рациональное питание. Гигиена сна.

###### ***2.3 Нормативы. Правила проведения соревнований:***

*Теория:* правила проведения соревнований. Сдача нормативов.

##### **Раздел 3 «Общая физическая подготовка»:**

###### ***3.1 Основная общефизическая подготовка:***

*Теория:* строевая подготовка: упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба.

*Практика:* строевая подготовка: построение, расчёт, Повороты налево, направо, перестроение в две шеренги. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоко поднятым коленом, в приседе.

### ***3.2 Упражнения на развитие силовых способностей:***

*Теория:* бег, кросс техника, ускорение.

*Практика:* бег по кругу, с ускорением. Бег на дистанции: 30, 60 м. Кросс – 300-500 м бег под гору.

### ***3.3 Упражнения для развития гибкости:***

*Теория:* упражнения для развития гибкости.

*Практика:* выполнение упражнений на гибкость.

### ***3.4 Акробатические упражнения:***

*Теория:* прыжки, техника выполнения.

*Практика:* прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту.

## **Раздел 4 «Техническая и специальная подготовка. Изучение основных базовых элементов каратэ Киокушинкай»:**

*Теория:* организация занимающихся без партнера на месте. Организация занимающихся без партнера в движении. Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг. Изучение базовых стоек каратиста. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста. Передвижение в базовых стойках. Выполнение базовой программной техники в передвижении. Боевые дистанции. Обучение ударам на месте по воздуху. Обучение ударам в движении по воздуху. Обучение приемам защиты на месте без партнёра и с партнёром. Обучение приемам защиты в движении с партнёром.

*Практика:* 1 атака – сейкен-ой-цуки дзедан. Защита и контратака – сейкен дзедан-уке + кин-гери. 2 атака – сейкен-ой-цуки тюдан. Защита и

контратака – сейкен мае гедан-барай + хидза-гери – дзю кумитэ – 1 раунд 60 секунд. Защита сейкен дзедан уке + сейкен сото уке + сейкен гедан барай + гяку цуки чудан + гедан барай. 10 КЮ:

- 1) тачиката (стойки): йой-дачи, фудо-дачи, зенкуцу-дачи;
- 2) кихон (базовые техники): цуки (удары руками) – моротэ-цуки, сейкен-цуки, ой-цуки, уке (блоки) – сейкен-джодан-уке, гедан-бара -гери (удары ногами) – ой-цуки, гедан-барай;
- 3) идо (базовые перемещения);
- 4) ката: Тайкеку сонно ити.

## **Раздел 5 «Контрольные испытания»:**

### ***5.1 Подготовка к экзамену на 10 кю. Сдача нормативов:***

*Теория:* знакомство с нормативами. Защитная экипировка. Зал каратэ. Татами, Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход, отношение к спортивным сооружениям, инвентарю.

*Практика:* сдача нормативов. Посещение соревнований. Анализ поединков.

### ***5.2 Подготовка и участие в соревнованиях:***

*Теория:* правила поведения на соревнованиях.

*Практика:* подготовка к соревнованиям: квалификационным и матчевым встречам.

## **Содержание программы второго года обучения (базовый уровень):**

### **Раздел 1 «Введение в программу»:**

#### ***1.1 Вводное занятие. Инструктажи. Оборудование и инвентарь:***

*Теория:* инструктажи по технике безопасности, правила поведения в коллективе. Правила пожарной безопасности. Знакомство с планом работы на год.

### **Раздел 2 «Основы каратэ»:**

#### ***2.1 Общая и специальная подготовка в каратэ Киокушинкай:***



*Теория:* объяснение правильности выполнения упражнений, движений. Контроль за выполнением, самоконтроль. Соблюдение правил безопасности. Способы предотвращения травм.

## ***2.2 Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по каратэ:***

*Теория:* объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, режим. Утомление, переутомление, их признаки и предупреждение.

## ***2.3 Общие понятия о технике каратэ Киокусинкай. Правила соревнований:***

*Теория:* продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории.

## **Раздел 3 «Общая физическая подготовка»:**

### ***3.1 Упражнения на развитие силовых способностей:***

*Теория:* объяснение правильности выполнения упражнений, движений. Контроль за выполнением, самоконтроль. Соблюдение правил безопасности. Способы предотвращения травм.

*Практика:* выполнение специальных силовых упражнений. Упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой. Толкание ядра. Упражнения с отягощениями (гантели, штанга), с преодолением собственного веса. Специальные упражнения для развития общей выносливости: бег с препятствиями, длительный бег (кросс-1-3 км), бег по пересечённой местности, бег в мешках.

### ***3.2 Упражнения для развития гибкости:***

*Теория:* объяснение правильности выполнения упражнений, движений. Контроль за выполнением, самоконтроль. Соблюдение правил безопасности. Способы предотвращения травм.

*Практика:* выполнение специальных упражнений для развития гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах. Увеличение количества подтягиваний. Лазание по канату на руках, на время.

### **3.3 Акробатические упражнения:**

*Теория:* объяснение правильности выполнения упражнений, движений. Контроль за выполнением, самоконтроль. Соблюдение правил безопасности. Способы предотвращения травм.

*Практика:* стойка на руках, кувырки, углы.

## **Раздел 4 «Техническая и специальная подготовка. Совершенствование основных базовых элементов каратэ Киокушинкай»:**

*Теория:* терминология 9-8 кю. Кондиционные и акробатические требования 9-8 кю. Функциональное назначение техник 9-8 кю. Бункай ката Тайкёку соно ни. Ренраку (техника комбинаций ударов). Изучение понятий кумите.

*Практика:* изучение стоек на 9-8 кю (сантин-дати, кокутцу-камаэ). Выходы в стойки и повороты на 90 градусов вперёд и назад, разворот на 180 градусов. Изучение ударов руками на 9-8 кю (аго-ути, гяку-цуки). Передвижения в дзю-камаэ с ударами. Изучение блоков на 9-8 кю (ути-уке, сото-уке). Передвижения с блоками и ударами руками. Изучение ударов ногами на 9-8 кю (маэ-гери тюдан). Передвижения в стойках с блоками и ударами. Изучение ката Тайкёку соно ни. Ренраку укэ-цуки, укэ-гэри, гэри-цуки Кондиция.

## **Раздел 5 «Контрольные испытания»:**

### **5.1 Экзамен на 9-8 кю. Сдача нормативов:**

*Теория:* спортивная терминология. Повтор изученного материала.

*Практика:* технический экзамен по базовой технике 9-8 кю. Сдача нормативов: отжимания, подъём туловища – 20, выпрыгивания (приседания с прыжками) – 20.

### **5.2 Подготовка к соревнованиям:**

*Теория:* виды соревнований, особенности. Правила соревнований. Определение победителей.

*Практика:* подготовка к открытому первенству, первенству ДЮСШ, первенству района.

## **Содержание программы третьего года обучения (базовый уровень):**

### **Раздел 1 «Введение в программу»:**

#### ***1.1 Вводное занятие. Инструктажи. Оборудование и инвентарь:***

*Теория:* инструктажи по технике безопасности, правила поведения в коллективе. Правила пожарной безопасности. Знакомство с планом работы на год.

### **Раздел 2 «Основы каратэ»:**

***2.1 Основы методики обучения и тренировки. Общие понятия о технике каратэ Киокушинкай:***

*Теория:*

***2.2 Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по каратэ:***

*Теория:* объективные данные самоконтроля вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, режим. Утомление, переутомление, их признаки и предупреждение.

#### ***2.3 Правила соревнований, их организация и проведение:***

*Теория:* форма участников. Врач соревнования. Особенности соревновательных правил при различных манерах поединков.

### **Раздел 3 «Общая физическая подготовка»:**

#### ***3.1 Физическая подготовка (втягивающий цикл ОФП):***

*Теория:* совершенствование правильности выполнения упражнений, движений. Контроль за выполнением, самоконтроль. Соблюдение правил безопасности. Способы предотвращения травм.

*Практика:* выполнение специальных упражнений для развития гибкости, силовой, ударной выносливости. Упражнения на боксёрском мешке, со

скалкой. Толкание ядра. Упражнения с отягощениями (гантели, штанга), с преодолением собственного веса.

### **3.2 Специальная физическая подготовка (основной цикл ОФП):**

*Теория:* совершенствование правильности выполнения упражнений, движений. Контроль за выполнением, самоконтроль. Соблюдение правил безопасности. Способы предотвращения травм.

*Практика:* специальные упражнения для развития общей выносливости: бег с препятствиями, длительный бег (кросс-3-5 км), бег по пересечённой местности. Упражнения на гимнастической стенке. Увеличение количества отжиманий. Лазание по канату на руках, на время. Акробатические упражнения: стойка на руках, кувырки, углы.

### **Раздел 4 «Техническая и специальная подготовка. Совершенствование основных базовых элементов каратэ Киокушинкай»:**

*Теория:* объяснение особенностей выполнения стоек, техник, блоков, ударов, базовых перемещений, комбинаций, спаррингов. Техника выполнения. Правила безопасности. Совершенствование основных стоек, базовых перемещений, ударов. Особенности ведения рукопашного боя и спортивного поединка. Дистанции. Атака. Контратака. Защита.

*Практика:* отработка техник, приёмов, ударов, перемещений. Якусоку кумитэ. Сейкен-дждодан-уке, гедан-барай Хиза-гери, кин-гери. Ой-цуки, гедан-барай:

1) Атака – сейкен-ой-цуки дзедан. Защита и контратака – сейкен дзедан-уке + кин-гери.

2) Атака – сейкен-ой-цуки тюдан. Защита и контратака – сейкен мае гедан-барай + хидза-гери – дзю кумитэ – 1 раунд 60 секунд.

Совершенствование техники и атаки передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Изучение и совершенствование техники атаки от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях.

7 КЮ:

- 1) тачиката (стойки): Цуруаши-дачи, дзю-камаэ (кумитэ-камаэ);
- 2) кихон – Цуки (удары руками) – тетсуи-учи (коми-ками, ороши, йоко, хизо) – Уке (блоки) – Шуто-маваши-уке, учи-уке-гедан-барай-гери (удары ногами) – Мае кеаге, учи мавашаи кеаге, сото мавашаи кеаге, йоко кеаге;
- 3) идо (базовые перемещения) – Кибачи перемещение вперед и назад, повороты, комбинации с одиночной техникой.

*Ренраку комбинации:* гяку-цуки + ой уче-уке + ой хиджи-учи + ой тетсуи-учи. Ой мае-гери + шуто-маваши-уке + моротэ-цуки. Аго-учи + шита-цуки + каги-учи + хиза-гери + мавашаи-гери;

- 4) ката Пинан сонно ити, сокуги такиеку сонно ити.

6 КЮ:

- 1) тачиката (стойки) Какэ-дачи;
- 2) кихон (техники): Цуки (удары руками) – Уракэн сёмен гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути, Уракэн гаммэн ороси ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэ-цуки), Ехон-нукитэ (дзедан, тюдан) – Уке (блоки) – Осае-уке. Сейкен дзюдзи-укэ (дзедан, гэдан) – Гери (удары ногами). Йоко-гэри (сокуто) 3 идо (базовые перемещения): Кайтен идо (вращение), дако идо (под углом 45 градусов);

- 3) ката: Пинан сонно ни, Сокуги такиеку сонно ни.

*Ренраку комбинации:* мавашаи гери + гяку цуки. Йоко гери + гяку цуки. Гедан-барай + йоко гери + дзюн цуки.

## **Раздел 5 «Контрольные испытания:**

### **5.1 Экзамен на 7-6 кю. Сдача нормативов:**

*Теория:* подготовка к экзамену.

*Практика:* технический экзамен по базовой технике 7-6 кю. Кондиция (сдача нормативов): отжимания – 30, выпрыгивания – 30 (приседания с

прыжками), подъем туловища из положения лежа. Дзю кумитэ – 2 раунда по 60 сек.

### ***5.2 Подготовка к соревнованиям:***

*Теория:* возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещенные и разрешённые действия.

*Практика:* практическая подготовка к открытому первенству города, первенству области.

## **Содержание программы четвертого года обучения (базовый уровень):**

### **Раздел 1 «Введение в программу»:**

#### ***1.1 Вводное занятие. Инструктажи. Оборудование и инвентарь:***

*Теория:* инструктажи по технике безопасности, правила поведения в коллективе. Правила пожарной безопасности. Знакомство с планом работы на год.

### **Раздел 2 «Основы каратэ»:**

#### ***2.1 Основы философии и психологии спортивных единоборств:***

*Теория:* значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья физической подготовленности. Правильное построение учебно-тренировочного процесса.

#### ***2.2 Морально-волевая подготовка:***

*Теория:* воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ: смелости, выдержки, решительности. Умение правильно настраиваться на соревнования

#### ***2.2 Правила соревнований, их организация и проведение:***

*Теория:* правила соревнований, их организация и проведение.

### **Раздел 3 «Общая физическая подготовка»:**

#### ***3.1 Физическая подготовка (втягивающий цикл ОФП):***

*Теория:* демонстрация упражнений ОФП.

*Практика:* выполнение упражнений ОФП.

### **3.2 Специальная физическая подготовка (основной цикл ОФП):**

*Теория:* совершенствование правильности выполнения упражнений, движений. Контроль за выполнением, самоконтроль. Соблюдение правил безопасности. Способы предотвращения травм.

*Практика:* выполнение специальных упражнений для развития гибкости, силовой, ударной выносливости. Упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой. Толкание ядра. Упражнения с отягощениями (гантели, штанга) с преодолением собственного веса. Специальные упражнения для развития общей выносливости: бег с препятствиями, длительный бег (кросс-5-8 км), бег по пересечённой местности. Кроссфит. Упражнения на гимнастической стенке. Увеличение количества отжиманий, подтягиваний. Лазание по канату на руках, на время. Акробатические упражнения: стойка на руках, кувырки, углы. Упражнения в положении на мостике.

### **Раздел 4 «Техническая и специальная подготовка. Совершенствование основных базовых элементов каратэ Киокушинкай»:**

*Теория:* объяснение особенностей выполнения стоек, техник, блоков, ударов, базовых перемещений, комбинаций, спаррингов. Техника выполнения. Правила безопасности. Совершенствование стоек, перемещений, ударов. Особенности ведения рукопашного боя и спортивного поединка. Дистанции. Атака. Контратака. Защита.

*Практика:* изучение и отработка техник, приёмов, ударов, перемещений.

5 КЮ:

- 1) тачиката (стойки): Мороаси-дачи, хейко-дачи;
- 2) кихон – Цуки (удары руками) – Теншо (шотей) учи (дзедан, чудан, гедан) – Уке (блоки) – Теншо (шотей) – уке-гери (удары ногами) – Уширо-гери;
- 3) идо (базовые перемещения) – Одиночные элементы с уширо-гери и уракен.

*Ренраку комбинации:* кибэ-дачи (коса): йоко-гери + уширо-гери, мае-гери + йоко-гери + уширо-гери + гяку-цуки, дзедан-уке + тоби-гери (мае, маваши, йоко) + уракен-учи + гедан-барай;

4) ката Пинан сонно сан, сокути такиеку сонно сан.

Совершенствование техники и атаки передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар на средней и ближней дистанции на месте, и в перемещениях, боковых ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте, и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями. Изучение и совершенствование техники атаки от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов. Защита.

## **Раздел 5 «Контрольные испытания»:**

### **5.1 Экзамен на 5 кю. Сдача нормативов:**

*Теория:* подготовка к экзамену.

*Практика:* технический экзамен по базовой технике 5 кю. Дзю кумитэ – 3 раунда по 60 с. Кондиция (сдача нормативов): отжимания – 40, выпрыгивания – 40 (приседания с прыжками), подъем туловища из положения лежа – 40. Кумитэ (спарринги): Якусоку. Кумитэ Уке кайоши (блок и контратака) все комбинации.

### **5.2 Подготовка и участие в соревнованиях:**

*Теория:* анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи.

*Практика:* участие в соревнованиях.

## **Содержание программы пятого года обучения (базовый уровень):**

### **Раздел 1 «Введение в программу»:**

#### **1.1 Вводное занятие. Инструктажи. Оборудование и инвентарь:**

*Теория:* инструктажи по технике безопасности, правила поведения в коллективе. Правила пожарной безопасности. Знакомство с планом работы на год.



## **Раздел 2 «Основы каратэ»:**

### **2.1 Основы методики обучения и тренировки:**

*Теория:* правильное применение и знание терминов, применяемых в каратэ.

### **2.2 Краткий обзор развития каратэ в России. Оказание первой медицинской помощи:**

*Теория:* первая медицинская помощь, способы оказания.

### **2.3 Врачебный контроль и самоконтроль:**

*Теория:* показания, противопоказания к занятиям спорта. Прохождение 2 раза в год специального спортивного диспансера.

## **Раздел 3 «Общая физическая подготовка»:**

### **3.1 Физическая подготовка (втягивающий цикл ОФП):**

*Теория:* демонстрация упражнений ОФП.

*Практика:* выполнение упражнений ОФП.

### **3.2 Специальная физическая подготовка (основной цикл ОФП):**

*Теория:* совершенствование правильности выполнения упражнений, движений. Контроль за выполнением, самоконтроль. Соблюдение правил безопасности. Способы предотвращения травм.

*Практика:* выполнение специальных упражнений для развития гибкости, силовой, ударной выносливости. Упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой. Толкание ядра. Упражнения с отягощениями (гантели, штанга), с преодолением собственного веса. Специальные упражнения для развития общей выносливости: бег с препятствиями, длительный бег (кросс – 8-10 км), бег по пересечённой местности. Кроссфит. Упражнения на гимнастической стенке. Увеличение количества отжиманий, подтягиваний. Лазание по канату на руках, на время. Акробатические упражнения: стойка на руках, кувырки, углы. Упражнения в положении на мосту. Упражнения в само страховке и страховке партнера.

#### **Раздел 4 «Техническая и специальная подготовка. Совершенствование основных базовых элементов каратэ Киокушинкай»:**

*Теория:* объяснение особенностей выполнения стоек, техник, блоков, ударов, перемещений, комбинаций, спаррингов. Техника выполнения. Правила безопасности. Совершенствование стоек, перемещений, ударов. Особенности ведения рукопашного боя и спортивного поединка. Дистанции. Атака. Контратака. Защита.

*Практика:* изучение и отработка техник, приёмов, ударов, перемещений.

4 КЮ:

1) тачиката (переход на месте);

2) кихон (техники): Цуки (удары руками) – Шуто-учи (гамэн, сакотсу, учи ками, хизо) – Уке (блоки) – мае-шутто-маваши-уке – Гери (удары ногами). Уширо-маваши-гери, ура-маваши (каке) – гери;

3) идо (базовые перемещения): Одиночные элементы с шуто-учи. Ренраку-комбинации: мавашигери + уширо-маваши-гери + мае-гери + мавашигери + уширо-маваши-гери. Сото-уке + уширо-маваши-гери + ой-цуки + гяку-аго-учи. 4 ката: Санчин.

Совершенствование техники и атаки передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар на средней и ближней дистанции на месте, и в перемещениях, боковых ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте, и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями. Изучение и совершенствование техники атаки от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

#### **Раздел 5 «Контрольные испытания»:**

##### **5.1 Экзамен на 4 кю. Сдача нормативов:**

*Теория:* подготовка к экзамену.

Практика: технический экзамен по базовой технике 4 кю. Кумитэ (спарринги): Якусоку кумитэ – уке кайоши (блок и контратака) все комбинации. Дзю кумитэ – 4 раунда по 60 с. Кондиция (сдача нормативов): отжимания – 60, выпрыгивания – 60 (приседания с прыжками), подъем туловища из положения лежа – 60.

### ***5.2 Подготовка и участие в соревнованиях:***

*Теория:* анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве рефери.

*Практика:* участие в соревнованиях.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Результаты программы стартового уровня обучения:**

#### ***Предметные:***

- знакомы с таким видом спорта, как каратэ Киокушинкайкан;
- привит интерес и желание к занятиям восточными единоборствами и даны первичные навыки самообороны;
- сформированы навыки самоорганизации: постановка цели на каждом этапе тренировки, умение планировать обучение, предвидеть результат деятельности, научиться навыкам самоконтроля;
- сформировано понимание о необходимости укрепления психического и физического здоровья.

#### ***Метапредметные:***

- развито внимание, механическую память, тактическое мышление;
- развиты скоординированные действия рук и ног, владение своим телом.

#### ***Личностные:***

- выработано терпение, целеустремлённость, реакцию;
- воспитано добросовестное отношение к труду, стремление к познанию основ каратэ и преодолению трудностей, любви к спорту;

- развито чувство любви к Родине, толерантное отношение к окружающему миру;
- воспитаны коммуникативные навыки, навыки сотрудничества, взаимопомощи, общению в коллективе.

Результаты программы базового уровня обучения:

***Предметные:***

- укреплено здоровье обучающихся, опорно-двигательный аппарат, повышено всестороннее физическое развитие, увеличено количество и качество спортивных достижений;
- сформированы знания и умения по выполнению всех основных технических элементов;
- усовершенствованы техники каратэ и тактики ведения рукопашного боя, владение сложными техниками стоек и перемещений;
- подготовлен актив из числа обучающихся в секции, для проведения массовой физкультурной и спортивной работы.

***Метапредметные:***

- развиты физические навыки и умения;
- усовершенствована специальная физическая подготовленность;
- усовершенствовано технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- усовершенствована динамика спортивно-технических показателей;
- достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

***Личностные:***

- сформирована потребность в ведении здорового образа жизни;
- сформирована ответственность, целеустремлённость, трудолюбие, силу воли;
- воспитано чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки.

## **2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Условия реализации программы**

Работа по программе проводится в спортивном зале МБОУ «СШ № 5», МБОУ «СШ № 9», филиал МБОУ «СШ» 41. В помещениях для проведения занятий соблюдаются все санитарно-гигиенические нормы.

Для занятий в секции каратэ используется следующее оборудование и инвентарь:

- гимнастические маты – 4 шт.;
- макивары – 15 шт.;
- лапы – 6 пар;
- лаптики – 5 шт.;
- мешки для ударов – 1 шт.;
- скакалки – 30 шт.;
- гантели – 30 шт.;
- гимнастические скамейки – 4 шт.;
- гимнастическая стенка.

Для развития материально-технической базы объединения осуществляется сотрудничество со спортивными клубами и федерациями, ведущими деятельность, связанную с восточными единоборствами.

2 раза в год проводятся инструктажи: по технике безопасности, по противопожарной безопасности, по антитеррористическим мероприятиям, правилам поведения в объединении и на территории школы. В течение года осуществляется контроль над выполнением всех правил.

Необходимым условием реализации программы является посещение педагогом курсов повышения квалификации, а также самообразование: посещение занятий коллег по профилю, методических объединений, участие в соревнованиях.

Занятия проводит педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Кокурин Михаил Юрьевич. Педагог является инструктором Ивановской областной федерации восточных единоборств.

## **2.2. Формы аттестации обучающихся**

Для обучающихся объединения предусмотрена обязательная для проведения промежуточная и итоговая аттестация по «Методике определения результатов образовательной деятельности», которая включает в себя оценку уровня теоретической и практической подготовки, оценку уровня развития и воспитанности обучающихся.

Сроки проведения промежуточной аттестации – первое полугодие учебного года (декабрь), во втором полугодии учебного года (май) проводится итоговая аттестация.

Формы аттестации обучающихся: зачет, собеседование, контрольное занятие, кю тест, опрос, проверочная работа.

## **2.3. Оценочные материалы**

Разработан и применяется в качестве оценочного материала пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения обучающихся в соответствии с планируемыми результатами программы: предметными, метапредметными и личностными.

Предметные результаты деятельности:

- Методика «Взаимосвязь самосознания, функции субъекта жизнедеятельности и системы «Я – мир» (оценка результатов обучения, взаимодействия в коллективе, оценка формирования мировоззрения, мышления, морально-нравственного сознания, здорового и безопасного образа жизни, оценка самоконтроля, самооценки в учебной и познавательной деятельности, культуры общения со взрослыми и сверстниками).

Формы применения методики педагогом:

- тестирование.

Предметные результаты деятельности:

Педагогическая диагностика: уровень актуальных знаний и навыков, необходимых для реализации программы (входная диагностика и диагностика итоговая – перевод на следующий год обучения).

Метапредметные результаты деятельности:

1. Методики для обучающихся младшего школьного возраста:
  - Методика «Лесенка» автор В. Г. Щур;
  - Тест дивергентного мышления Вильямса.
2. Методика определения коммуникативной толерантности (В. Бойко);
3. Тест по определению развития волевых качеств.

Личностные результаты деятельности:

1. Методика для изучения социализированности личности обучающегося (автор Рожков);
2. Уровень воспитанности обучающихся (методика Н. П. Капустина).

Помимо этого, аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года, которая предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и в конце каждого учебного года. Аттестация в конце учебного года предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП, проведение открытых занятия для родителей и обучающихся, контрольное занятие. А также добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и Международного уровней.

По завершению реализации программы в соответствии с годом обучения, все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для перевода в группы следующего года обучения.

**Аттестационные требования 1 год обучения (1, 2 полугодие):**

- 1) Выпрыгивания из положения упор присев – 10 раз, прыжки через партнёра – 10 раз.
- 2) Отжимание на кулаках – 10 раз, подтягивания на перекладине – 2 раза.

- 3) Подъем туловища из положения лежа на спине, колени согнуты – 10 раз.
- 4) Стойка на руках – 10 секунд (с помощью партнёра), выход на борцовский мостик из стойки на голове – 6 раз.
- 5) Кувырки – 5 раз.
- 6) Базовая техника в рамках программных требований.
- 7) 1 поединок по 1 минуте.

**Переводные нормы ОФП и СФП (1 год обучения):**

- бег 30 м/сек. 5,2-5,0;
- бег 100 м/сек. 14,2-15,0;
- бег 1500 м/мин. 8 мин-9 мин.;
- участие в соревнованиях;
- технический экзамен по базовой технике 10 кю.

**Аттестационные требования 2 год обучения (1 полугодие):**

- 1) Выпрыгивания из положения упор, присев – 20 раз, прыжки через партнёра – 10 раз.
- 2) Отжимание на кулаках – 10 раз, подтягивания на перекладине – 4 раза.
- 3) Подъем туловища из положения лежа на спине, колени согнуты – 20 раз.
- 4) Стойка на руках 12 секунд (с помощью партнёра), выход на борцовский мостик из стойки на голове – 8 раз.
- 5) Кувырки с партнёром в движении – 5 кувырков.
- 6) Базовая техника в рамках программных требований.
- 7) 2 поединка по 1 минуте.

**Аттестационные требования 2 год обучения (2 полугодие):**

- 1) Выпрыгивания из положения упор присев – 25 раз, прыжки через партнёра – 15 раз.
- 2) Отжимание на кулаках – 15 раз, подтягивания на перекладине – 5 раз.



- 3) Подъем туловища из положения лежа на спине, колени согнуты – 25 раз
- 4) Стойка на руках 15 секунд (с помощью партнёра), выход на борцовский мостик из стойки на голове – 9 раз.
- 5) Кувырки с партнёром в движении – 10 кувырков.
- 6) Базовая техника в рамках программных требований.

**Переводные нормы ОФП и СФП (2 год обучения):**

- бег 30 м/сек. 5,2-5,0;
- бег 100 м/сек. 14,2-15,0;
- бег 1500 м/мин. 8 мин.-9 мин.;
- толкание ядра левой рукой – 4 м 50 см – 6 м 50 см;
- Толкание ядра правой рукой – 4 м 50 см – 6 м 50 см;
- участие в соревнованиях;
- технический экзамен по базовой технике 9-8 кю.

**Аттестационные требования 3 год обучения (1 полугодие):**

- 1) выпрыгивания из положения упор присев – 25 раз, прыжки через партнёра – 20 раз.
- 2) Отжимание на кулаках – 25 раз, подтягивания на перекладине – 6 раз.
- 3) Подъем туловища из положения лежа на спине, колени согнуты – 25 раз.
- 4) Стойка на руках – 15 секунд.
- 5) Базовая техника в рамках программных требований.
- 6) 3 поединка по 1 минуте.

**Аттестационные требования 3 год обучения (2 полугодие):**

- 1) Выпрыгивания из положения упор присев – 30 раз, прыжки через партнёра - 25 раз.
- 2) Отжимание на кулаках – 30 раз, подтягивания на перекладине – 7 раз.

- 3) Подъем туловища из положения лежа на спине, колени согнуты – 30 раз.
- 4) Стойка на руках – 20 секунд.
- 5) Базовая техника в рамках программных требований.
- 6) 4 поединка по 1 минуте.

**Переводные нормы ОФП и СФП (3 год обучения):**

- бег 30 м/сек. 5,2-5,0;
- бег 100м/сек. 14,0-14,5;
- бег 1500 м/мин. 7 мин.-8 мин.;
- толкание ядра левой рукой – 4 м 50 см – 6 м 50 см;
- толкание ядра правой рукой – 5 м 50 см – 7 м 50 см;
- участие в соревнованиях;
- технический экзамен по базовой технике 7-6 кю.

**Аттестационные требования 4 год обучения (1 полугодие):**

- 1) Выпрыгивания из положения упор присев – 30 раз, прыжки через партнера с разворотом на 360 градусов – 15 раз.
- 2) Отжимание на кулаках – 30 раз, подтягивания на перекладине – 8 раз.
- 3) Подъем туловища из положения лежа на спине, колени согнуты – 30 раз.
- 4) Стойка на руках – 30 секунд.
- 5) Базовая техника в рамках программных требований.
- 6) 5 поединков по 1 минуте.

**Аттестационные требования 4 год обучения (2 полугодие):**

- 1) Выпрыгивания из положения упор присев – 35 раз, прыжки через партнера с разворотом на 360 градусов – 20 раз.
- 2) Отжимание на кулаках – 35 раз, подтягивания на перекладине – 8-10 раз.

- 3) Подъем туловища из положения лежа на спине, колени согнуты – 35 раз.
- 4) Стойка на руках – 35 секунд.
- 5) Базовая техника в рамках программных требований.
- 6) 6 поединков по 1 минуте.

**Переводные нормы ОФП И СФП (4 год обучения).**

- бег 30 м/сек. 4,5;
- бег 100м/сек. 13,6;
- бег 1500 м/мин. 5,14;
- толкание ядра левой рукой – 7 м 30 см – 9 м;
- толкание ядра правой рукой – 8 м 50 см – 10 м 80 см;
- участие в соревнованиях;
- технический экзамен по базовой технике 5 кю;
- выполнение III юношеского разряда.

**Аттестационные требования 5 год обучения (1 полугодие):**

- 1) Выпрыгивания из положения упор присев – 40 раз, прыжки через партнера с разворотом на 360 градусов – 25 раз.
- 2) Отжимание на кулаках – 40 раз, подтягивания на перекладине – 10 раз.
- 3) Подъем туловища из положения лежа на спине, колени согнуты – 40 раз.
- 4) Стойка на руках – 40 секунд.
- 5) Базовая техника в рамках программных требований.
- 6) 7 поединков по 1 минуте.

**Аттестационные требования 5 год обучения (2 полугодие):**

- 1) Выпрыгивания из положения упор присев – 45 раз, прыжки через партнера с разворотом на 360 градусов – 25 раз.
- 2) Отжимание на кулаках – 45 раз, подтягивания на перекладине – 10 раз.

- 3) Подъем туловища из положения лежа на спине, колени согнуты – 35 раз.
- 4) Стойка на руках – 45 секунд.
- 5) Базовая техника в рамках программных требований.
- 6) 8 поединков по 1 минуте.

#### **Переводные нормы ОФП И СФП (5 год обучения):**

- бег 30 м/сек. 4,2;
- бег 100 м/сек. 13,0;
- бег 1500 м/мин. 5,10;
- толкание ядра левой рукой – 7м 30 см – 9 м;
- толкание ядра правой рукой – 8 м 50 см – 10 м 80 см;
- участие в соревнованиях;
- технический экзамен по базовой технике 4 кю;
- выполнение I юношеского разряда.

#### **2.4. Методические материалы**

Методика обучения представляет собой условия, при которых программа будет давать максимальные результаты:

1. Занятия должны быть ежедневными.

2. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники киокушинкай, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений.

3. В структуру программы входят:

- практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка);
- теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика;
- контрольно-переводные испытания;
- соревновательная практика;

- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль;
- воспитательная работа.

4. Занятия должны быть интересными, разнообразными по формам, соответствовать возрастным и психологическим особенностям обучающихся.

5. Занятия должны выстраиваться по системе. Обучающиеся должны понимать, зачем делают каждое упражнение и каков должен быть результат.

6. Должно быть обеспечено правильное соотношение теории и практики в обучении.

7. Необходимо обеспечение обучающихся турнирами соответствующей квалификации.

Образовательный процесс реализуется на двух уровнях:

- тренировочный (основной);
- итоговый (перевод в другую группу).

На занятиях используются следующие методы: теоретический, практический, наглядно-образный.

Методы работы:

- передача информации (практические, словесные и др.);
- методы мотивации и стимулирования (снятие закомплексованности, настрой на положительный результат);
- методы формирования интереса к занятиям и мероприятиям в коллективе (разнообразие форм занятий, игровая деятельность, творческие задания и др.);
- методы активизации деятельности (самостоятельное включение в деятельность).

Формы работы с обучающимися на занятии: беседы, игровая деятельность, объяснение материала, организация практической работы – технология групповой и парной работы. Организация обучающихся каратистов на

месте. Организация обучающихся каратистов с партнером на месте. Организация обучающихся каратистов без партнера в движении. Организации обучающихся каратистов с партнером в движении. Усвоение приема по заданию педагога. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.

Занятия с обучающимися проходят в формах: учебных занятий, отработки практических навыков, игр, эстафет, соревнований, спаррингов.

Методы организации работы:

- индивидуальные;
- парно-групповые;
- коллективные.

Занятия по каратэ имеют практическую учебно-тренировочную и теоретическую направленности. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой рукопашного боя, на теоретических занятиях обучающиеся приобретают знания о здоровом образе жизни: гигиене, закаливании организма, об основах судейства и навыки инструктора.

Занятие состоит из 3-х частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Подготовительная часть: сообщение цели и задач занятия, проведение разминки.

Основная часть: разучивание и отработка технических и тактических приемов. Проведение учебных спаррингов.

Заключительная часть: подведение итогов занятия, рефлексия.

## **2.5. Список литературы**

1. Алымов, А. П. Методический сборник Федерации Киокушинкай каратэ России / А. П. Алымов. – Пермь, 2019 г. – 379 с.

2. Кук, Д. Ч. Сила каратэ / Д. Ч. Кук. – М.: Моск. центр ашихара-каратэ «Кайкан», 2017 г. – 207 с.
3. Сучков, С. В. Школа Ояма-каратэ / С. В. Сучков. – Москва: МАКС Пресс, 2018 г. – 172 с.
4. Танюшкин, А. И. Кекусинкай: Правила соревнований (кумитэ, ката) / А. И. Танюшкин, О. В. Игнатов, В. П. Фомин. – Москва: МАКС Пресс, 2017 г. – 172 с.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2019 г. – 324 с.
2. Плетнева, З. П. Игра и её влияние на развитие ребёнка: учебно-методическое пособие / З. П. Плетнева. – Малаховка: МГАФК, 2017. – 48 с.

#### **Интернет-источники:**

1. [ivfve.su](http://ivfve.su)
2. [SuperKarate.ru](http://SuperKarate.ru)
3. [kyokushinkan.ru](http://kyokushinkan.ru)
4. [mfk-karate.ru](http://mfk-karate.ru)
5. [bushido.ru](http://bushido.ru)

### **3. «Воспитание» (рабочая программа воспитания)**

#### **Рабочая программа воспитания объединения «Каратэ»**

Рабочая программа воспитания объединения «Каратэ» является самостоятельной, логически завершенной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ Киокушинкай». Рабочая программа воспитания предназначена для всех обучающихся в возрасте 6-14 лет. Реализация цели и задач данной программы воспитания осуществляется в рамках следующих модулей воспитательной работы: «Учебное занятия», «Детское объединение», «Воспитательная среда», «Работа с родителями»,

«Безопасность». Мероприятия в объединении по каждому модулю отражены в календарном плане воспитательной работы.

### **3.1. Цель и задачи воспитательной работы**

*Цель рабочей программы воспитания* – создание условий для разно-стороннего совершенствования физических способностей в единстве с вос-питанием патриотических качеств личности обучающихся.

#### ***Задачи рабочей программы воспитания:***

- Формирование понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни
- Воспитать безопасное поведение
- Воспитать культуру самоконтроля своего физического состояния
- Сформировать стремление к соблюдению норм спортивной этики
- Воспитать дисциплинированность, трудолюбие, волю, ответ-ственность
- Воспитать сознание ценности физической культуры, эстетики спорта
- Сформировать интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивным дости-жениям
- Сформировать стремление к командному взаимодействию, стремление к победе
- Сформировать готовность к защите Российского Отечества
- Воспитать ценностное отношение к отечественной культуре.

### **3.2. Приоритетные направления деятельности**

Личностные результаты освоения рабочей программы воспитания должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой по-зитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной дея-тельности, в том числе в части:



Гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе, представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство; помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Физическое направление способствует формированию культуры ведения здорового и безопасного образа жизни, развитию способности к сохранению и укреплению здоровья.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный и читательский опыт; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда

для физического и психического здоровья, соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет среде в процессе школьного образования; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

### **3.3. Формы и методы воспитательной работы**

#### *Формы воспитательной работы*

Наиболее часто применяемыми формами воспитательной работы являются: учебное и практическое занятия, тренировка, соревнование.

Учебное занятие позволяет обучающимся усвоить информацию имеющую воспитательное значение, получить опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации.

На занятиях обучающиеся получают информацию о достижениях в науке и спорте, героях страны.

Учебные занятия часто являются источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

Практическое занятие проводится в виде тренировок, подготовок к соревнованиям и мероприятиям. Такие занятия дают возможность обучающимся закрепить полученные теоретические знания, совершенствовать практические умения и навыки. Они способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Соревнования — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

#### *Методы воспитательной работы*

Для наиболее эффективной организации воспитательного процесса применяется комплекс методов.

#### *Наглядные методы:*

- демонстрация плакатов, схем, таблиц, моделей;
- использование технических средств;
- просмотр видеороликов.

#### *Словесные методы:*

- лекция;
- беседа;
- объяснение;
- инструктаж.

#### *Практические методы:*

- практические задания.

### **3.4 Планируемые результаты воспитательной работы**

Результаты рабочей программы воспитания:

- сформирована способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- воспитана культура самоконтроля своего физического состояния;
- сформировано стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- воспитаны положительные качества личности и способность управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- воспитаны дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- усиление ориентации обучающихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина;
- созданы способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего Отечества.

### 3.5. Календарный план воспитательной работы объединения «Каратэ» на 2023 – 2024 учебный год

№	Наименование мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
<b>МОДУЛЬ «Учебное занятие»</b>				
1	Учебные занятия по программе	Учебное, практическое занятие	1 г/о – с 15.09.2023 – 31.08.2024 2 и последующие г/о – с 01.09.2023 – 31.08.2024	Кокурин М.Ю.
2	Участие в разноуровневых соревнованиях. Обмен опытом	Соревнование	В течение года	Кокурин М.Ю.
<b>МОДУЛЬ «Детское объединение»</b>				
1	Спортивный праздник		Сентябрь	Кокурин М.Ю.
2	Проведение семейного спортивного праздника «Веселые эстафеты»		Ноябрь	Кокурин М.Ю.
3	Коллективные творческие дела	интеллектуальные игры, конкурсы, фестивали, круглые столы, и другое	В течение года	Кокурин М.Ю.
<b>МОДУЛЬ «Воспитательная среда»</b>				
1	Изучение символов России (гимн, флаг, герб)	Беседа	Сентябрь	Кокурин М.Ю.
2	Акция «Свеча Памяти», посвященная Дню памяти о россиянах, исполняющих служебный долг за пределами Отечества: - митинг «Па-	Акция	Февраль	Кокурин М.Ю.

	мяти павших, во имя живых»			
3	Акция «Под флагом Отечества»	Акция	Август	Кокурин М.Ю.
<b>МОДУЛЬ «Работа с родителями»</b>				
1	Родительское собрание	Беседа	Сентябрь, май	Кокурин М.Ю.
2	Индивидуальные беседы, консультации. («Моральная поддержка спортсмена», «Вредные привычки»)	Беседа	В течение года	Кокурин М.Ю.
3	Посещение родителями занятий	Беседа	В течение года	Кокурин М.Ю.
<b>МОДУЛЬ «Безопасность»</b>				
1	Первичный инструктаж по охране труда, правилам пожарной безопасности, поведения на дороге, поведения при угрозе ЧС и теракта.	Беседа	Сентябрь, 2023 Март 2024	Кокурин М.Ю.
2	Проведение бесед по антикоррупционному поведению	Беседа	Ноябрь	Кокурин М.Ю.
3	Проведение бесед по информационной безопасности в сети Интернет	Беседа	Декабрь	Кокурин М.Ю.
4	Беседы по профилактике разрешения конфликтных ситуаций	Беседа	Февраль	Кокурин М.Ю.
5	Проведение бесед о здоровом образе жизни	Беседа	Апрель	Кокурин М.Ю.
6	Правила поведения в общественных местах в летнее время, правила поведения у водоемов.	Беседа	Май	Кокурин М.Ю.

#### 4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 г/о	15.09.2023	31.08.2024	45	90	180	2 раза в неделю по 2 часа
2 и последующие года обучения	01.09.2023	31.08.2024	45	135	270	3 раза в неделю по 2 часа