ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
«ГОРОДСКОЙ» ИМ. С.А. ШМАКОВА Г. ЛИПЕЦКА

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического совета
МАУ ДО ДДТ «Городской»
им. С.А. Шмакова г. Липецка
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО ДДТ «Городской»
им. С.А. Шмакова г. Липецка
Е. А. Косенко
Приказ от 30.08.2023 № 188

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1C700AEBE11F0BD25B359B7166B37C73
Владелец: Косенко Елена Александровна
Действителен: с 22.12.2022 до 16.03.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ-шотокан»

Возраст обучающихся: 5 - 17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Каюмова М.К.

г. Липец, 2023 г.

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

1.1. Цель и задачи программы 4

1.2. Актуальность и новизна программы 5

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 5

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 6

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 8

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 8

6. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ 14

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 15

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 16

9. Приложения 18-42

9.1. Рабочая программа по модулю «Каратэ шотокан»

(1-й год обучения) 18

9.2. Календарный план Рабочей программы воспитания
на 2023-2024 учебный год 38

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ шотокан» (далее - Программа) направлена на привитие интереса детей к здоровому образу жизни, на развитие таких физических качеств, как выносливость, сила, гибкость, ловкость и других, на проявление интереса к своим спортивным достижениями и достижениям своей команды, на воспитание гражданского патриотизма.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих Программ, а также с использованием следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298Н);
- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- 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»;
- Устав МАУ ДО ДДТ «Городской» им. С.А. Шмакова г. Липецка (далее - Учреждение).

В Программе заложено изучение и развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта; содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения; гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности

1.1. Цель и задачи Программы

Цель Программы – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающихся.

Задачи Программы:

обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- содействовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитательные:

- воспитать представления о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- воспитывать такие черты характера, как трудолюбие, активность, целеустремленность, дисциплинированность, исполнительность;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;

развивающие:

- содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- развивать кондиционные (силовые, скоростно-силовые, выносливость, скорость и гибкость) и координационные (быстроту перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способности.

1.2. Актуальность и новизна Программы

В настоящее время прослеживается тенденция к снижению показателей здоровья населения в целом по стране. Особенно сильно она проявляется среди детей, подростков и молодежи. К сожалению, многие из них не придерживаются принципов здорового образа жизни, не принимают специальных мер для поддержания и укрепления своего здоровья, равнодушно относятся к физической культуре и спорту. Этим и объясняется актуальность выбранной темы. Если говорить о рукопашном бое, то именно в процессе тренировок по основам рукопашного боя происходит развитие необходимых, не только в спорте, но в повседневной жизни, физических и психических качеств. Для обретения спортивного мастерства необходимо, прежде всего, уметь одерживать победу над собой, двигаясь к намеченной цели, быть трудолюбивым и упорным.

Отличительные особенности Программы

В настоящее время большое внимание начинает уделяться различным спортивным направлениям – развиваются спортивные клубы, открываются спорткомплексы, что положительно сказывается на повсеместном приобщении подростков и молодежи к здоровому образу жизни. Но, еще не вполне достаточно проводится работа по объединению таких компонентов, как спортивное направление и военно-патриотическое воспитание, в одно целое. И именно таким объединением должна стать данная программа, которая направлена не только на физическое, но и на патриотическое воспитание, на подготовку основам военной службы. Программа позволяет: сформировать здоровый образ жизни, способствует развитию, воспитанию и совершенствованию физических качеств; укрепить здоровье, подготовить его к овладению базовой техникой каратэ шотокан и применять эти навыки в соревнованиях покаратэ; совершенствовать базовую спортивную техникукаратэ, участвовать в соревнованиях.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны знать:

1. Особенности развития избранного вида спорта.
2. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках,

возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.
3. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой.
4. Психофункциональные особенности собственного организма.

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны уметь:
1. Владеть способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
3. Владеть навыками подготовки организма к нагрузкам, простейшими способами тактической подготовки;
4. Применять изученную технику в условиях тренировочной схватки.
5. Владеть изученной техникой карате шотокан..

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны знать:
1. Особенности развития избранного вида спорта.
2. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.
3. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой.
4. Психофункциональные особенности собственного организма.
5. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны уметь:
1. Пользоваться техникой владения двигательными умениями и навыками.
2. Владеть способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
3. Владеть навыками подготовки организма к более высоким нагрузкам, простейшими способами тактической подготовки.
4. Применять изученную технику в условиях тренировочной схватки.
5. Владеть изученной техникой единоборства в стойке и партере.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(младший возраст)

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. «Основы самозащиты и каратэ шотокан», общее представление о нём.	6	2	4	Тестирование

2	Нравственные аспекты и духовные принципы школы каратэ шотокан	6	2	4	Практикум
3	Техника и тактика каратэ шотокан	156	56	100	Практикум
4	Спортивные игры	16	6	10	Подвижные игры
5	Силовая и специальная физическая подготовка	30	10	20	Практикум
6	Промежуточная аттестация	2		2	Спортивные состязания
Итого		216	76	140	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(младший и средний возраст)

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. «Основы самозащиты и каратэ шотокан», общее представление о нём.	9	3	6	Тестирование
2	Нравственные аспекты и духовные принципы школы каратэ шотокан	12	4	8	Практикум
3	Техника и тактика каратэ шотокан	159	59	100	Практикум
4	Спортивные игры	24	8	16	Подвижные игры
5	Силовая и специальная физическая подготовка	9	3	6	Практикум
6	Промежуточная аттестация	3		3	Спортивные состязания
Итого		216	77	139	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие. Краткое введение в курс «Овладение навыками самостраховки	12	8	4	Практикум
2	Психологические основы самозащиты. Способы преодоления стресса.	18	4	14	Практикум
3	Меры по оказанию первой помощи при вероятных травмах во время самозащиты.	45	15	30	Практикум

4	Общефизическая подготовка (ОФП).	249	49	200	Практикум
5	Промежуточная аттестация	3		3	Турнир
Итого		327	76	251	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Программа предназначена для обучающихся младшего, среднего и старшего школьного возраста 5 - 17 лет.

Срок реализации – 2 года.

Форма обучения – очная.

Форма занятий – групповая (10-12 человек).

Основной формой организации работы с обучающимися является занятие, продолжительность которого соответствует возрастным нормам:

- 1-й год обучения (младший возраст) - 3 раза в неделю по два академических часа с перерывом на динамическую паузу – 10 минут;
- 1-й год обучения (младший и средний возраст) - 2 раза в неделю по три академических часа с перерывом на динамическую паузу – 10 минут;
- 2-й год обучения - 3 раза в неделю по три академических часа с перерывом на динамическую паузу – 10 минут.

Продолжительность учебного года:

Периодичность обучения –
1-й год обучения - начало учебного года – 01.09.2023,
окончание учебного года – 30.05.2024;
2-й год обучения - начало учебного года – 01.09.2024,
окончание учебного года – 30.05.2025.

Количество недель в учебном году – 36 недель.

Сроки проведения промежуточной аттестации – последнее занятие по модулю.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль «Каратэ шотокан» (1-й год обучения, младший взораст)

Цель – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающихся.

Задачи Программы:

обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- содействовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитательные:

- воспитать представления о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- воспитывать такие черты характера, как трудолюбие, активность, целеустремленность, дисциплинированность, исполнительность;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;

развивающие:

- содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- развивать кондиционные (силовые, скоростно-силовые, выносливость, скорость и гибкость) и координационные (быстроту перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способности.

Раздел «Каратэ-шотокан» (6 часов).

Основные правила при проведении тренировок по каратэ шотокан. Знакомство с залом. Общий обзор систем боевых единоборств и рукопашного боя. Отличия спортивных направлений от уличной самозащиты.

Раздел «Нравственные аспекты и духовные принципы школы каратэ шотокан» (6 часов).

Структура тренировок и методы проведения тренировок по ОФП и каратэ шотокан.

Раздел «Техника и тактика каратэ шотокан» (156 часов).

Изучение и совершенствование техники и тактики каратэ шотокан. Дыхательные системы психотренинга. Общефизическая подготовка (ОФП).

Отработка в паре принципа уступчивости, дистанции, контроля глазами партнера, психологическая подготовка боевой готовности.

Техника уходов в сторону. Изучение круговых ударов локтями в голову и в корпус. Изучение защиты от ударов круговых и передних ударов локтями. Изучение техники болевого воздействия на локоть: рычаг локтя внутрь узлом и дожим кисти внутрь. Проведение спаррингов с атакой ударами ногами по верхнему уровню (голове).

Изучение приёмов с удушением сзади и защита от него. Силовая подготовка с акцентом на развитие скоростных качеств и прыгучести.

Изучение техники болевых приемов на локтевой сустав: рычаг локтя через промежность («на собственной руке»). Освобождение от захватов за

две руки хватом снизу. Изучение техники болевых приемов на локтевой сустав: рычаг локтя вверх на предплечье с рычагом кисти. Освобождение от захвата за две руки сзади. Кульбиты и перевороты. Кувырки прыжком вперёд, через плечо, назад. Изучение техники боевых приемов на локтевой сустав: рычаг локтя вверх захватом предплечья под плечо. Техника освобождения от захвата двумя руками одной руки сзади. Изучение ударов, руками и ногами, блоков и уклонов от ударов, перемещений, уходов с линии атаки, изучение захватов и освобождений от них, изучение бросков, болевых приемов и обезоруживание противника. Работа в паре, демонстрация навыков.

Раздел «Спортивные игры» (16 часов).

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Баскетбол. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

3. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Раздел «Силовая и специальная физическая подготовка» (30 часов).

Сила как физическое качество. Виды сил. Средства развития силы. Для чего нужна гибкость и растяжка. Методы развития силы, которая нужна в рукопашном бою.

Общие понятия о боевых стойках и позициях: позиция «ожидания», передняя атакующая стойка, задняя атакующая стойка. Положения рук. Боевые дистанции.

Краткие сведения о мышцах и их назначение. Общие понятия о передвижениях в рукопашном бою. Виды передвижений. Изучение передвижения подшагиванием.

Изучение прямого удара кулаком вперед (формирование кулака, траектория движения кулака к цели, включение в траекторию удара плеча, бедра и корпуса).

Отличие ударной техники от болевых приёмов, в каких случаях нужно пользоваться той или иной техникой.

Повышение уровня подготовленности скоростных возможностей при ударе ногами. Ознакомление с техникой ударов ногами, виды ударов. Изучение траектории выполнения прямого махового удара ногой вперед

(положение стопы, вынос колена. Изучение защиты от ударов. Отработка ударов.

Общее представление о болевых приемах.

Спортивная акробатика. Изучение самостраховки при падении назад. Кувырки через плечо. Кульбиты.

Проведение свободных спаррингов.

Раздел «Промежуточная аттестация в форме зачета» (2 часа).

Модуль «Каратэ шотокан»
(1-й год обучения, младший и средний взораст)

Раздел «Каратэ-шотокан» (9 часов).

Основные правила при проведении тренировок по каратэ шотокан. Знакомство с залом. Общий обзор систем боевых единоборств и рукопашного боя. Отличия спортивных направлений от уличной самозащиты.

Раздел «Нравственные аспекты и духовные принципы школы каратэ шотокан» (12 часов).

Структура тренировок и методы проведения тренировок по ОФП и каратэ шотокан.

Раздел «Техника и тактика каратэ шотокан» (159 часов).

Изучение и совершенствование техники и тактики каратэ шотокан. Дыхательные системы психотренинга. Общефизическая подготовка (ОФП).

Отработка в паре принципа уступчивости, дистанции, контроля глазами партнера, психологическая подготовка боевой готовности.

Техника уходов в сторону. Изучение круговых ударов локтями в голову и в корпус. Изучение защиты от ударов круговых и передних ударов локтями. Изучение техники болевого воздействия на локоть: рычаг локтя внутрь узлом и дожим кисти внутрь. Проведение спаррингов с атакой ударами ногами по верхнему уровню (голове).

Изучение приёмов с удушением сзади и защита от него. Силовая подготовка с акцентом на развитие скоростных качеств и прыгучести.

Изучение техники болевых приемов на локтевой сустав: рычаг локтя через промежность («на собственной руке»). Освобождение от захватов за две руки хватом снизу. Изучение техники болевых приемов на локтевой сустав: рычаг локтя вверх на предплечье с рычагом кисти. Освобождение от захвата за две руки сзади. Кульбиты и перевороты. Кувырки прыжком вперёд, через плечо, назад. Изучение техники боевых приемов на локтевой сустав: рычаг локтя вверх захватом предплечья под плечо. Техника освобождения от захвата двумя руками одной руки сзади. Изучение ударов, руками и ногами, блоков и уклонов от ударов, перемещений, уходов с линии

атаки, изучение захватов и освобождений от них, изучение бросков, болевых приемов и обезоруживание противника. Работа в паре, демонстрация навыков.

Раздел «Спортивные игры» (24 часов).

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Баскетбол. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

3. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Раздел «Силовая и специальная физическая подготовка» (9 часов).

Сила как физическое качество. Виды сил. Средства развития силы. Для чего нужна гибкость и растяжка. Методы развития силы, которая нужна в рукопашном бою.

Общие понятия о боевых стойках и позициях: позиция «ожидания», передняя атакующая стойка, задняя атакующая стойка. Положения рук. Боевые дистанции.

Краткие сведения о мышцах и их назначение. Общие понятия о передвижениях в рукопашном бою. Виды передвижений. Изучение передвижения подшагиванием.

Изучение прямого удара кулаком вперед (формирование кулака, траектория движения кулака к цели, включение в траекторию удара плеча, бедра и корпуса).

Отличие ударной техники от болевых приёмов, в каких случаях нужно пользоваться той или иной техникой.

Повышение уровня подготовленности скоростных возможностей при ударе ногами. Ознакомление с техникой ударов ногами, виды ударов. Изучение траектории выполнения прямого махового удара ногой вперед (положение стопы, вынос колена. Изучение защиты от ударов. Отработка ударов.

Общее представление о болевых приемах.

Спортивная акробатика. Изучение самостраховки при падении назад. Кувырки через плечо. Кульбиты.

Проведение свободных спаррингов.

Раздел «Промежуточная аттестация в форме зачета» (3 часа).

Модуль «Каратэ шотокан» (2-й год обучения)

Цель – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающихся.

Задачи:

обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- содействовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитательные:

- воспитать представления о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- воспитывать такие черты характера, как трудолюбие, активность, целеустремленность, дисциплинированность, исполнительность;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;

развивающие:

- содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- развивать кондиционные (силовые, скоростно-силовые, выносливость, скорость и гибкость) и координационные (быстроту перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способности.

Раздел «Овладение навыками самостраховки» (12 часов).

Специфика проведения тренировок по каратэ шотокан. Общий обзор систем боевых единоборств. Знакомство с залом. Проверка уровня физической и технической подготовки учащихся. ОФП.

Раздел «Психологические основы самозащиты. Способы преодоления стресса» (18 часов).

Способы преодоления стресса и борьбы с паникой. Стрессоустойчивость. Проведение тестирования на стрессоустойчивость.

Раздел «Меры по оказанию первой помощи при вероятных травмах во время самозащиты» (45 часов).

Первая помощь при шоке. Первая помощь при удушениях. Остановке дыхания и сердцебиения. Первая помощь при черепно-мозговой травме. Сотрясение головного мозга.

Раздел «Общая физическая подготовка» (249 часов).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития ловкости. Комплексное упражнение на ловкость.

Раздел «Промежуточная аттестация в форме зачета» (3 часа).

6. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Для организации грамотного проведения учебного процесса необходимо иметь спортивный зал и средства:

Борцовский ковер 6 х 8 метров.
Перчати для рук - 6 пар.
Накладки для ног – 6 пар
Груша боксерская насыпная - 2 шт.
Мячи теннисные - 6 шт.
Мяч футбольный - 1 шт.
Мяч волейбольный – 1 шт.
Мяч баскетбольный - 1 шт.

Для посещения занятий обучающимся необходимо иметь личное снаряжение и одежду для занятий: спортивный костюм, защитный шлем на голову, перчатки, бинт боксёрский, щитки на голень, борцовки или футы, капу и защитную раковину.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее педагогическое образование по направлению подготовки «Педагогическое образование», своевременно повышающий уровень квалификации (один раз в три года).

ОСНОВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

Функции Программы:

- социализации и социально-психологической адаптации - общение со сверстниками, самоутверждение в обществе, самоопределение;
- образовательно-развивающая - создание образовательной среды, обеспечивающей условия для психического и физического развития;
- комплексная - заключается в использовании различных видов деятельности (физическая подготовка, теоретические занятия, соревнования);

- компенсаторная - психологическая компенсация неудач в семье, школе;

- релаксационная - возможность отдохнуть от жесткой регламентации поведения в семье и школе;

- организация досуга;

- универсальная - позволяет проводить в рамках программы различные мероприятия (спортивные соревнования, сборы, конкурсы, семинары);

- оздоровительная - раскрывает пути восстановления, сохранения и развития качеств, присущих здоровому образу жизни.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При поступлении в объединение обучающиеся сдают нормативы по общей физической подготовке (проверка выносливости, силовых качеств, гибкости, ловкости и др.), для того чтобы педагог проверил уровень из физического развития и оценил результаты физической подготовленности.

Показатели для оценки результатов реализации Программы:

Формы аттестации (контроля)

Текущий контроль и промежуточная аттестация представляют собой оценку качества и освоения и содержания дополнительной общеразвивающей программы.

Диагностика состоит из трех этапов:

1) прогностическая диагностика проводится при приеме детей в объединение) – это отношение ребенка к выбранной деятельности, его творческие данные и личные качества. Проверка нормативов проводится в форме входного контроля.

2) промежуточная диагностика - (проводится в середине учебного года). Формой промежуточной аттестации является зачет по общей и специальной физической подготовке, по которым виден прогресс их физического развития и уровень подготовленности.

3) итоговая диагностика – (проводится в конце учебного года) – это проверка освоения обучающимися программы или ее этапа, учет изменений качеств личности учащихся.

В качестве результата промежуточной аттестации могут быть зачтены результаты участия обучающихся объединения в различных соревнованиях.

Проведение диагностики осуществляется педагогом и администрацией учреждения с помощью различных методов: наблюдение, анкетирование, опрос. Развитие личностных качеств, самооценка и творческие способности изучаются при помощи метода наблюдения, проективных методик, метода экспертных оценок, анкетирования.

Обучающие критерии				
1	2	3	4	5

тактическая подготовка	техника схватки	техника карате шотокан	нормативы ОФП	нормативы спец.подготовки
Развивающие критерии				
1	2	3	4	5
Сила	Выносливость	Скорость	Гибкость	Стойкость
Воспитательные критерии				
1	2	3	4	5
Доброта	Отзывчивость	Искренность	Справедливость	Аккуратность

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Конспекты занятий.
2. Методические материалы по охране труда.

Настоящая программа исходит из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

– возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки;

– непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

– соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

– правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста обучающихся;

– развитие основных физических качеств на всех этапах подготовки обучающихся.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах. Одно из главных средств на занятиях с детьми – подвижные игры. Также на занятиях используются такие методы как словесный, наглядный (показ техники педагогом), практический, видеоматериалы и т.д.

В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием. Основой успеха обучающихся являются приобретённые умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

Список литературы для педагогов

1. А.Е. Тарас «Боевая машина» (руководство по самозащите) Москва – АСТ Минск – Харвест 2009 г.

2. Н.Цед «Азбука защиты» Ленинград – ГИФК им. П.Ф.Лесгафта - 2006 г.

3. И.И.Иванов «Уроки бокса»» (методическое пособие) Москва - Воениздат – 2007 г.

4. Брайент Дж. Кретти «Психология в современном спорте» Москва - ФиС – 2010 г.

5. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. – М., 2009 г.

6. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г.

Литература для обучающихся

1. Бэкман, Б. 100 лучших приемов самозащиты / Б. Бэкман, П. Липцер. - М.: АСТ, Феникс, 2008. - 224 с.

2. Азбука защиты от преступников / Г.Я. Гуров и др. - М.: Ассоциация - Олимп, 1992. - 128 с.

3. Абросимов, Дмитрий Безопасность в городе, или Самооборона для умных / Дмитрий Абросимов. - М.: Крылов, 2011. - 210 с.

Колтунец, М. И. Самооборона. Самоучитель / М.И. Колтунец. - М.: Феникс, 2003. - 262 с.

Приложение № 1

9.1. Пояснительная записка к рабочей программе модуля «Каратэ шотокан» (1-й год обучения)

1. Цель – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся.

2. Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Воспитательные:

- воспитание представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- воспитание таких черт характера, как трудолюбие, активность, целеустремленность, дисциплинированность, исполнительность;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Развивающие:

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей.

3. Особенности контингента обучающихся данной группы объединения (характеристика коллектива, анализ особенностей творческих возможностей, обучающихся на конкретный год обучения).

Основной контингент обучающихся детского объединения «Каратэ шотокан» составляют обучающиеся общеобразовательных школ № 5, 19, 24. Состав группы постоянный: 10 человек. Возраст обучающихся: 5 – 17 лет.

4. Планируемые результаты:

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны знать:

- Особенности развития избранного вида спорта;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма.

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны уметь:

- Владеть способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
- Владеть навыками подготовки организма к нагрузкам, простейшими способами тактической подготовки;
- Применять изученную технику в условиях тренировочной схватки;
- Владеть изученной техникой единоборства.

5.1. Календарно-тематический план по модулю «Каратэ шотокан»
(1-й год обучения)
группа №1, группа №2 (среда, пятница, воскресенье)

Дата занятия		Количество часов по	Раздел, тема	Содержание занятия	Количество часов (мин)		Форма контроля
план	факт				Теория	Практика	
01.09. 2023		2	Вводное занятие. «Каратэ шотокан», общее представление о нём.	Специфика проведения тренировок по Каратэ шотокан. Общий обзор систем боевых единоборств. Знакомство с залом.	25	65	Тестирование
03.09. 2023		2	«Основы Каратэ шотокан»	Проверка уровня физической и технической подготовки обучающихся. Нравственные аспекты и духовные принципы школы каратэ шотокан ОФП	25	65	Практика

06.09 2023		2	«Основы Каратэ шотокан»	Проверка уровня физической и технической подготовки обучающихся. Нравственные аспекты и духовные принципы школы каратэ шотокан ОФП	25	65	Практика
08.09. 2023		2	Нравственные аспекты и духовные принципы школы каратэ шотокан	Сила как физическое качество. Виды сил. Средства развития силы. Методы развития силы, которая нужна в рукопашном бою. Для чего нужна гибкость и растяжка. ОФП	25	65	Практика
10.09. 2023		2	Нравственные аспекты и духовные принципы школы каратэ шотокан	Сила как физическое качество. Виды сил. Средства развития силы. Методы развития силы, которая нужна в каратэ шотокан. Для чего нужна гибкость и растяжка. ОФП	25	65	Практика
13.09. 2023		2	Нравственные аспекты и духовные принципы школы каратэ шотокан	Структура тренировок и методы проведения тренировок по ОФП и каратэ шотокан. ОФП	25	65	Практика
15.09. 2023		2	Нравственные аспекты и духовные принципы школы каратэ шотокан	Структура тренировок и методы проведения тренировок по ОФП и ОФП	25	65	Практика
17.09. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Общие понятия о боевых стойках и позициях: позиция «ожидания», передняя атакующая стойка, задняя атакующая стойка. Положения рук. Боевые дистанции.	25	65	Практика
20.09. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Общие понятия о боевых стойках и позициях: позиция «ожидания», передняя атакующая стойка, задняя атакующая стойка. Положения рук. Боевые дистанции.	25	65	Практика
22.09. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Боевые стойки и позиции: позиция «ожидания», передняя атакующая стойка, задняя атакующая стойка. Положения рук. Боевые дистанции.	25	65	Практика
24.09. 2023		2	Техника и тактика каратэ	Боевые стойки и позиции: позиция «ожидания», передняя атакующая стойка, задняя	25	65	Практика

			шотокан	атакующая стойка. Положения рук. Боевые дистанции.			
27.09. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Краткие сведения о мышцах и их назначение.	25	65	Практика
29.09. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Краткие сведения о мышцах и их назначение.	25		Практика
01.10. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Общие понятия о передвижениях в рукопашном бою. Виды передвижений. Изучение передвижения подшагиванием.	25	65	Практика
04.10. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Общие понятия о передвижениях в рукопашном бою. Виды передвижений. Изучение передвижения подшагиванием.	25	65	Практика
06.10. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение прямого удара кулаком вперед (формирование кулака, траектория движения кулака к цели, включение в траекторию удара плеча, бедра и корпуса).	25	65	Практика
08.10. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение прямого удара кулаком вперед (формирование кулака, траектория движения кулака к цели, включение в траекторию удара плеча, бедра и корпуса).	25	65	Практика
11.10. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Передвижение подшагиванием вправо – влево в позиции «ожидания», в передней и задней стойках.	25	65	Практика
13.10. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Передвижение подшагиванием вправо – влево в позиции «ожидания», в передней и задней стойках.	25	65	Практика
15.10. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Отличие ударной техники от болевых приёмов, в каких случаях нужно пользоваться той или иной техникой.	25	65	Практика
18.10. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Отличие ударной техники от болевых приёмов, в каких случаях нужно пользоваться той или иной техникой.	25	65	Практика
20.10 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение прямого переднего левого удара кулаком в голову в левосторонней стойке.	25	65	Практика
22.10. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение прямого переднего левого удара кулаком в голову в левосторонней стойке.	25	65	Практика
25.10. 2023		2	Техника и тактика каратэ	Изучение защиты от левого переднего прямого удара кулаком в голову: уклоном	25	65	Практика

			шотокан	назад; внутренним подбивом предплечьем вверх – в сторону.			
27.10. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от левого переднего прямого удара кулаком в голову: уклоном назад; внутренним подбивом предплечьем вверх – в сторону.	25	65	Практика
29.10. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение правого прямого удара кулаком в корпус из передней стойки. Приподнятая стойка.	25	65	Практика
01.11. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение правого прямого удара кулаком в корпус из передней стойки. Приподнятая стойка.	25	65	Практика
03.11. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение и отработка двойных силовых блоков от прямых ударов руками в голову и в корпус.	25	65	Практика
05.11. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение и отработка двойных силовых блоков от прямых ударов руками в голову и в корпус.	25	65	Практика
08.11. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от правого прямого удара кулаком в корпус: уклоном корпуса назад; средним наружным отбивом предплечьем внутрь	25	65	Практика
10.11. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от правого прямого удара кулаком в корпус: уклоном корпуса назад; средним наружным отбивом предплечьем внутрь	25	65	Практика
12.11. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение передвижения шагом. Изучение двойных прямых ударов левым и правым кулаком в голову, корпус.	25	65	Практика
15.11. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение передвижения шагом. Изучение двойных прямых ударов левым и правым кулаком в голову, корпус.	25	65	Практика
17.11. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от прямых двойных ударов в голову: уклоны вправо и влево, с блокомладонью снаружи.	25	65	Практика
19.11. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от прямых двойных ударов в голову: уклоны вправо и влево, с блокомладонью снаружи.	25	65	Практика
22.11. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Повышение уровня подготовленности скоростных возможностей при ударе ногами.	25	65	Практика
24.11. 2023		2	Техника и тактика каратэ	Повышение уровня подготовленности скоростных возможностей при ударе ногами.	25	65	Практика

			шотокан				
26.11. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Ознакомление с техникой ударов ногами, виды ударов. Изучение траектории выполнения прямого махового удара ногой вперед (положение стопы, вынос колена).	25	65	Практика
29.11. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Ознакомление с техникой ударов ногами, виды ударов. Изучение траектории выполнения прямого махового удара ногой вперед (положение стопы, вынос колена).	25	65	Практика
01.12. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от прямых ударов руками в корпус: скручиванием корпуса вправо – влево; средним внутренним отбивом предплечьем изнутри наружу.	25	65	Практика
03.12. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от прямых ударов руками в корпус: скручиванием корпуса вправо – влево; средним внутренним отбивом предплечьем изнутри наружу.	25	65	Практика
06.12. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение прямого проникающего удара ногой вперед в корпус (формирование стопы, вынос колена вверх, вынос бедра вперед).	25	65	Практика
08.12. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение прямого проникающего удара ногой вперед в корпус (формирование стопы, вынос колена вверх, вынос бедра вперед).	25	65	Практика
10.12. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение комплекса боевых упражнений. Упражнения для развития скорости специальной реакции.	25	65	Практика
13.12. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение комплекса боевых упражнений. Упражнения для развития скорости специальной реакции.	25	65	Практика
15.12. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение ащиты от переднего удара ногой в живот: уклоном корпуса назад; нижним отбивом предплечьем изнутри наружу. Изучение техники самостраховки при падении назад. Кувырки вперед – назад.	25	65	Практика
17.12. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение ащиты от переднего удара ногой в живот: уклоном корпуса назад; нижним отбивом предплечьем изнутри наружу. Изучение техники самостраховки	25	65	Практика

				при падении назад. Кувырки вперед – назад.			
20.12. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Отработка прямых двойных (левой – правой) ударов кулаком в голову – корпус.	25	65	Практика
22.12. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Отработка прямых двойных (левой – правой) ударов кулаком в голову – корпус.	25	65	Практика
24.12. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение техники проведения бокового удара в голову. Разновидности боковых ударов. Изучение техники защиты «нырком». Изучение техники самостраховки при падении набок. Кувырки через плечо.	25	65	Практика
27.12. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение техники проведения бокового удара в голову. Разновидности боковых ударов. Изучение техники защиты «нырком». Изучение техники самостраховки при падении набок. Кувырки через плечо.	25	65	Практика
29.12. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Отработка боковых ударов в голову правым и левым кулаком из передней стойки.	25	65	Практика
31.12. 2023		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Отработка боковых ударов в голову правым и левым кулаком из передней стойки.	25	65	Практика
10.01. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Защита от боковых ударов в голову: «нырком»; блоком ребром ладонью изнутри наружу («блок-сабля») с накладкой ладони другой руки на предплечье блокирующей.	25	65	Практика
12.01. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Защита от боковых ударов в голову: «нырком»; блоком ребром ладонью изнутри наружу («блок-сабля») с накладкой ладони другой руки на предплечье блокирующей.	25	65	Практика
14.01. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение боковых ударов кулаком в корпус. Отработка боковых ударов в голову и корпус в передвижении.	25	65	Практика
17.01. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение боковых ударов кулаком в корпус. Отработка боковых ударов в голову и корпус в передвижении.	25	65	Практика
19.01. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение техники самостраховки при падении назад и набок через партнера.	25	65	Практика

21.01. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение техники самостраховки при падении назад и набок через партнера.	25	65	Практика
24.01. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение кругового удара ногой в колено, бедро. Защита подставкой голени	25	65	Практика
26.01. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение кругового удара ногой в колено, бедро. Защита подставкой голени	25	65	Практика
28.01. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Выполнение контрольных нормативов (зачетов) по ОФП и СФП.	25	65	Практика
31.12. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Выполнение контрольных нормативов (зачетов) по ОФП и СФП.	25	65	Практика
02.02. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение кругового дара ногой в корпус подъемом стопы. Изучение защиты блоком; двойным блоком ладонями с уходом вперед – в сторону.	25	65	Практика
04.02. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение кругового дара ногой в корпус подъемом стопы. Изучение защиты блоком; двойным блоком ладонями с уходом вперед – в сторону.	25	65	Практика
07.02. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Общее представление о болевых приемах. Изучение болевого воздействия на лучезапястный сустав: дожим кисти (кулака). Изучение связки: двойной прямой удар кулаками (левой – в голову, правой – в корпус). Защита уклоном назад, к/атака правым прямым ударом кулаком в голову, левым прямым ударом в область печени.Отработка падения назад и набок.	25	65	Практика
09.02. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Общее представление о болевых приемах. Изучение болевого воздействия на лучезапястный сустав: дожим кисти (кулака). Изучение связки: двойной прямой удар кулаками (левой – в голову, правой – в корпус). Защита уклоном назад, к/атака правым прямым ударом кулаком в голову, левым прямым ударом в область печени.Отработка падения назад и набок.	25	65	Практика
11.02. 2024		2	Техника и тактика	Отработка техники защиты от двойных прямых ударов в голову	25	65	Практика

			каратэ шотокан	с проведением к/атаки прямым ударом ногой в живот, прямым ударом рукой в корпус, голову. Изучение техники самостраховки при падении вперед.			
14.02. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Отработка техники защиты от двойных прямых ударов в голову с проведением к/атаки прямым ударом ногой в живот, прямым ударом рукой в корпус, голову. Изучение техники самостраховки при падении вперед.	25	65	Практика
16.02. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение самостраховки при падении назад. Спортивная акробатика. Кувырки через плечо.	25	65	Практика
18.02. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение самостраховки при падении назад. Спортивная акробатика. Кувырки через плечо.	25	65	Практика
21.02. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение болевого воздействия на лучезапястный сустав: дожим предплечья (кисти наружу).	25	65	Практика
25.02. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение болевого воздействия на лучезапястный сустав: дожим предплечья (кисти наружу).	25	65	Практика
28.02. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение бокового проникающего удара ногой в сторону.	25	65	Практика
01.03. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение бокового проникающего удара ногой в сторону.	25	65	Практика
03.03. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от бокового удара ногой в сторону отжимающим блоком. Отработка защитных действий от атаки прямым ударом ногой в живот – двойными прямыми ударами рукой в голову – корпус: блоками с проведением к/атак. Выполнение кувырков в прыжке; то же, но через партнера.	25	65	Практика
06.03 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от бокового удара ногой в сторону отжимающим блоком. Отработка защитных действий от атаки прямым ударом ногой в живот – двойными прямыми ударами рукой в голову – корпус: блоками с проведением к/атак. Выполнение кувырков в	25	65	Практика

				прыжке; то же, но через партнера.			
10.03. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение вертикального удара обратной стороной кулака в голову (вперед и в сторону). Изучение защиты от этого удара уклоном назад и блоком. Отработка атакующих ударов руками, контратака с проведением любого удара ногой - удара рукой	25	65	Практика
13.03. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение вертикального удара обратной стороной кулака в голову (вперед и в сторону). Изучение защиты от этого удара уклоном назад и блоком. Отработка атакующих ударов руками, контратака с проведением любого удара ногой - удара рукой	25	65	Практика
15.03. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение самостраховки при падении в сторону. Спортивная акробатика. Кульбиты.	25	65	Практика
17.03. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение самостраховки при падении в сторону. Спортивная акробатика. Кульбиты.	25	65	Практика
20.03. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение горизонтального удара обратной стороной кулака в сторону. Защита двойным блоком.	25	65	Практика
22.03. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение горизонтального удара обратной стороной кулака в сторону. Защита двойным блоком.	25	65	Практика
24.03. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение приемов болевого воздействия на лучезапястный сустав: дожим кисти внутрь. Изучение заднего прямого удара ногой в корпус.	25	65	Практика
27.03. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение приемов болевого воздействия на лучезапястный сустав: дожим кисти внутрь. Изучение заднего прямого удара ногой в корпус.	25	65	Практика
29.03. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от прямого заднего удара ногой в корпус уходом вперед – в сторону с блоком. Кувырки в прыжке.	25	65	Практика
31.03. 2024		2	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от прямого заднего удара ногой в корпус уходом вперед – в сторону с блоком. Кувырки в прыжке.	25	65	Практика
03.04. 2024		2	Спортивные игры.	Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы.	25	65	Практика

				Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.			
05.04. 2024		2	Спортивные игры.	Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.	25	65	Практика
07.04. 2024		2	Спортивные игры.	Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	25	65	Практика
10.04. 2024		2	Спортивные игры.	Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	25	65	Практика
12.04. 2024		2	Спортивные игры.	Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.	25	65	Практика
14.04. 2024		2	Спортивные игры.	Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.	25	65	Практика
17.04. 2024		2	Спортивные игры.	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.	25	65	Практика
19.04. 2024		2	Спортивные игры.	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.	25	65	Практика
21.04. 2024		2	Силовая и специальная физическая подготовка.	Отработка защитных действий в ответ на атаку противника левым боковым ударом рукой в голову - правым прямым ударом рукой в корпус: защита «нырком» - средним блоком «кошачья лапа» с проведением к/атаки левым ударом обратной стороной кулака в лицо, правым прямым ударом рукой в корпус	25	65	Практика
24.04. 2024		2	Силовая и специальная физическая подготовка.	Отработка защитных действий в ответ на атаку противника левым боковым ударом рукой в голову - правым прямым ударом рукой	25	65	Практика

				в корпус: защита «нырком» - средним блоком «кошачья лапа» с проведением к/атаки левым ударом обратной стороной кулака в лицо, правым прямым ударом рукой в корпус			
26.04. 2024		2	Силовая и специальная физическая подготовка.	Изучение техники освобождения от захвата рукой за запястье рывком в сторону большого пальца противника Отработка бокового удара ногой в сторону с поворотом на 90 и 180 градусов.	25	65	Практика
28.04. 2024		2	Силовая и специальная физическая подготовка.	Изучение защиты от прямого удара ногой в корпус уходом в сторону – вперед с захватом ноги и опрокидыванием противника.	25	65	Практика
03.05. 2024		2	Силовая и специальная физическая подготовка.	Изучение защиты от прямого удара ногой в корпус уходом в сторону – вперед с захватом ноги и опрокидыванием противника.	25	65	Практика
05.05. 2024		2	Силовая и специальная физическая подготовка.	Техника освобождения от захвата за запястье двумя руками.	25	65	Практика
10.05. 2024		2	Силовая и специальная физическая подготовка.	Техника освобождения от захвата за запястье двумя руками.	25	65	Практика
12.05. 2024		2	Силовая и специальная физическая подготовка.	Изучение короткого удара кулаком снизу-вверх в корпус и голову («нижний крюк»). Защита от него.	25	65	Практика
15.05. 2024		2	Силовая и специальная физическая подготовка.	Изучение короткого удара кулаком снизу-вверх в корпус и голову («нижний крюк»). Защита от него.	25	65	Практика
17.05. 2024		2	Силовая и специальная физическая подготовка.	Изучение защиты от бокового удара ногой в корпус уходом вперед – в сторону с захватом ноги и опрокидыванием противника.	25	65	Практика
19.05. 2024		2	Силовая и специальная физическая подготовка.	Изучение защиты от бокового удара ногой в корпус уходом вперед – в сторону с захватом ноги и опрокидыванием противника.	25	65	Практика
22.05. 2024		2	Силовая и специальная физическая подготовка.	Проведение свободных спаррингов с применением комбинированных ударов руками (прямых и боковых в корпус и голову) и всех видов защит.	25	65	Практика
24.05. 2024		2	Силовая и специальная	Проведение свободных спаррингов с применением	25	65	Практика

			физическая подготовка.	комбинированных ударов руками (прямых и боковых в корпус и голову) и всех видов защит.			
26.05. 2024		2	Силовая и специальная физическая подготовка.	Изучение техники освобождения от захвата одноименной рукой сверху за запястье	25	65	Практика
29.05. 2024		2	Силовая и специальная физическая подготовка.	Изучение техники освобождения от захвата одноименной рукой сверху за запястье	25	65	Практика
31.05. 2024		2	Промежуточная аттестация.	Зачет		90	Практика

5.2. Календарно-тематический план по модулю «Каратэ шотокан» (1-й год обучения) группа №3 (пятница, воскресенье)

Дата занятия		Количество часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Количество часов (мин)		Форма контроля
план	факт				Теория	Практика	
01.09. 2023		3	Вводное занятие. «Каратэ шотокан», общее представление о нём.	Специфика проведения тренировок по Каратэ шотокан. Общий обзор систем боевых единоборств. Знакомство с залом.	35	100	Тестирование
03.09. 2023		3	«Основы Каратэ шотокан»	Проверка уровня физической и технической подготовки обучающихся. Нравственные аспекты и духовные принципы школы каратэ шотокан ОФП	35	100	Практика
08.09 2023		3	«Основы Каратэ шотокан»	Проверка уровня физической и технической подготовки обучающихся. Нравственные аспекты и духовные принципы школы каратэ шотокан ОФП	35	100	Практика
10.09. 2023		3	Нравственные аспекты и духовные принципы школы каратэ шотокан	Сила как физическое качество. Виды сил. Средства развития силы. Методы развития силы, которая нужна в рукопашном бою. Для чего нужна гибкость и растяжка. ОФП	35	100	Практика
15.09. 2023		3	Нравственные аспекты и духовные	Сила как физическое качество. Виды сил. Средства развития силы. Методы развития силы,	35	100	Практика

			принципы школы каратэ шотокан	которая нужна в каратэ шотокан. Для чего нужна гибкость и растяжка. ОФП			
17.09. 2023		3	Нравственные аспекты и духовные принципы школы каратэ шотокан	Структура тренировок и методы проведения тренировок по ОФП и каратэ шотокан. ОФП	35	100	Практика
22.09. 2023		3	Нравственные аспекты и духовные принципы школы каратэ шотокан	Структура тренировок и методы проведения тренировок по ОФП и ОФП	35	100	Практика
24.09. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Общие понятия о боевых стойках и позициях: позиция «ожидания», передняя атакующая стойка, задняя атакующая стойка. Положения рук. Боевые дистанции.	35	100	Практика
29.09. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Общие понятия о боевых стойках и позициях: позиция «ожидания», передняя атакующая стойка, задняя атакующая стойка. Положения рук. Боевые дистанции.	35	100	Практика
01.10. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Боевые стойки и позиции: позиция «ожидания», передняя атакующая стойка, задняя атакующая стойка. Положения рук. Боевые дистанции.	35	100	Практика
06.10 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Боевые стойки и позиции: позиция «ожидания», передняя атакующая стойка, задняя атакующая стойка. Положения рук. Боевые дистанции.	35	100	Практика
08.10. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Краткие сведения о мышцах и их назначение.	35	100	Практика
13.10. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Краткие сведения о мышцах и их назначение.	35	100	Практика
15.10. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Общие понятия о передвижениях в рукопашном бою. Виды передвижений. Изучение передвижения подшагиванием.	35	100	Практика
20.10. 2023		3	Техника и тактика каратэ	Общие понятия о передвижениях в рукопашном бою. Виды передвижений. Изучение передвижения подшагиванием.	35	100	Практика

			шотокан				
22.10. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение прямого удара кулаком вперед (формирование кулака, траектория движения кулака к цели, включение в траекторию удара плеча, бедра и корпуса).	35	100	Практика
27.10. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение прямого удара кулаком вперед (формирование кулака, траектория движения кулака к цели, включение в траекторию удара плеча, бедра и корпуса).	35	100	Практика
29.10. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Передвижение подшагиванием вправо – влево в позиции «ожидания», в передней и задней стойках.	35	100	Практика
03.11. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Передвижение подшагиванием вправо – влево в позиции «ожидания», в передней и задней стойках.	35	100	Практика
05.11. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Отличие ударной техники от болевых приёмов, в каких случаях нужно пользоваться той или иной техникой.	35	100	Практика
10.11. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Отличие ударной техники от болевых приёмов, в каких случаях нужно пользоваться той или иной техникой.	35	100	Практика
12.11. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение прямого переднего левого удара кулаком в голову в левосторонней стойке.	35	100	Практика
17.11. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение прямого переднего левого удара кулаком в голову в левосторонней стойке.	35	100	Практика
19.11. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от левого переднего прямого удара кулаком в голову: уклоном назад; внутренним подбивом предплечьем вверх – в сторону.	35	100	Практика
24.11. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от левого переднего прямого удара кулаком в голову: уклоном назад; внутренним подбивом предплечьем вверх – в сторону.	35	100	Практика
26.11. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение правого прямого удара кулаком в корпус из передней стойки. Приподнятая стойка.	35	100	Практика
01.12. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение правого прямого удара кулаком в корпус из передней стойки. Приподнятая стойка.	35	100	Практика
03.12. 2023		3	Техника и тактика каратэ	Изучение и отработка двойных силовых блоков от прямых ударов руками в голову и в	35	100	Практика

			шотокан	корпус.			
08.12. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение и отработка двойных силовых блоков от прямых ударов руками в голову и в корпус.	35	100	Практика
10.12. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от правого прямого удара кулаком в корпус: уклоном корпуса назад; средним наружным отбивом предплечьем внутрь	35	100	Практика
15.12. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от правого прямого удара кулаком в корпус: уклоном корпуса назад; средним наружным отбивом предплечьем внутрь	35	100	Практика
17.12. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение передвижения шагом. Изучение двойных прямых ударов левым и правым кулаком в голову, корпус.	35	100	Практика
22.12. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение передвижения шагом. Изучение двойных прямых ударов левым и правым кулаком в голову, корпус.	35	100	Практика
24.12. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от прямых двойных ударов в голову: уклоны вправо и влево, с блокомладонью снаружи.	35	100	Практика
29.12. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от прямых двойных ударов в голову: уклоны вправо и влево, с блокомладонью снаружи.	35	100	Практика
31.12. 2023		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Повышение уровня подготовленности скоростных возможностей при ударе ногами.	35	100	Практика
12.01. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Защита от боковых ударов в голову: «нырком»; блоком ребром ладонью изнутри наружу («блок-сабля») с накладкой ладони другой руки на предплечье блокирующей.	35	100	Практика
14.01. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Защита от боковых ударов в голову: «нырком»; блоком ребром ладонью изнутри наружу («блок-сабля») с накладкой ладони другой руки на предплечье блокирующей.	35	100	Практика
19.01. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение боковых ударов кулаком в корпус. Отработка боковых ударов в голову и корпус в передвижении.	35	100	Практика
21.01. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение боковых ударов кулаком в корпус. Отработка боковых ударов в голову и корпус в передвижении.	35	100	Практика
26.01.		3	Техника и	Изучение техники самостраховки	35	100	Практика

2024			тактика каратэ шотокан	при падении назад и набок через партнера.			
28.01. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение техники самостраховки при падении назад и набок через партнера.	35	100	Практика
02.02. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение кругового удара ногой в колено, бедро. Защита подставкой голени	35	100	Практика
04.02. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение кругового удара ногой в колено, бедро. Защита подставкой голени	35	100	Практика
09.02. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Выполнение контрольных нормативов (зачетов) по ОФП и СФП.	35	100	Практика
11.02. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Выполнение контрольных нормативов (зачетов) по ОФП и СФП.	35	100	Практика
16.02. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение кругового дара ногой в корпус подъемом стопы. Изучение защиты блоком; двойным блоком ладонями с уходом вперед – в сторону.	35	100	Практика
18.02. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение кругового дара ногой в корпус подъемом стопы. Изучение защиты блоком; двойным блоком ладонями с уходом вперед – в сторону.	35	100	Практика
25.02. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Общее представление о болевых приемах. Изучение болевого воздействия на лучезапястный сустав: дожим кисти (кулака). Изучение связки: двойной прямой удар кулаками (левой – в голову, правой – в корпус). Защита уклоном назад, к/атака правым прямым ударом кулаком в голову, левым прямым ударом в область печени.Отработка падения назад и набок.	35	100	Практика
01.03. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Отработка техники защиты от двойных прямых ударов в голову с проведением к/атаки прямым ударом ногой в живот, прямым ударом рукой в корпус, голову. Изучение техники самостраховки при падении вперед.	35	100	Практика
03.03. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Отработка техники защиты от двойных прямых ударов в голову с проведением к/атаки прямым ударом ногой в живот, прямым	35	100	

				ударом рукой в корпус, голову. Изучение техники самостраховки при падении вперед.			
10.03. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение самостраховки при падении назад. Спортивная акробатика. Кувырки через плечо.	35	100	Практика
15.03. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение вертикального удара обратной стороной кулака в голову (вперед и в сторону). Изучение защиты от этого удара уклоном назад и блоком. Отработка атакующих ударов руками, контратака с проведением любого удара ногой - удара рукой	35	100	Практика
17.03. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение вертикального удара обратной стороной кулака в голову (вперед и в сторону). Изучение защиты от этого удара уклоном назад и блоком. Отработка атакующих ударов руками, контратака с проведением любого удара ногой - удара рукой	35	100	Практика
22.03. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение самостраховки при падении в сторону. Спортивная акробатика. Кульбиты.	35	100	Практика
24.03. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение самостраховки при падении в сторону. Спортивная акробатика. Кульбиты.	35	100	Практика
29.03. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение горизонтального удара обратной стороной кулака в сторону. Защита двойным блоком.	35	100	Практика
31.03. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение горизонтального удара обратной стороной кулака в сторону. Защита двойным блоком.	35	100	Практика
05.04. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение приемов болевого воздействия на лучезапястный сустав: дожим кисти внутрь. Изучение заднего прямого удара ногой в корпус.	35	100	Практика
07.04. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение приемов болевого воздействия на лучезапястный сустав: дожим кисти внутрь. Изучение заднего прямого удара ногой в корпус.	35	100	Практика
12.04. 2024		3	Техника и тактика каратэ шотокан	Изучение защиты от прямого заднего удара ногой в корпус уходом вперед – в сторону с блоком. Кувырки в прыжке.	35	100	Практика
14.04.		3	Техника и	Изучение защиты от прямого	35	100	Практика

2024			тактика каратэ шотокан	заднего удара ногой в корпус уходом вперед – в сторону с блоком. Кувырки в прыжке.			
19.04. 2024		3	Спортивные игры.	Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.	35	100	Практика
21.04. 2024		3	Спортивные игры.	Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.	35	100	Практика
26.04. 2024		3	Спортивные игры.	Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	35	100	Практика
03.05. 2024			Спортивные игры.	Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	35	100	Практика
05.05. 2024		3	Спортивные игры.	Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.	35	100	
10.05. 2024		3	Спортивные игры.	Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.	35	100	Практика
12.05. 2024		3	Спортивные игры.	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.	35	100	Практика
17.05. 2024		3	Спортивные игры.	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.	35	100	Практика
19.05. 2024		3	Силовая и специальная физическая подготовка.	Отработка защитных действий в ответ на атаку противника левым боковым ударом рукой в голову - правым прямым ударом рукой в корпус: защита «нырком» - средним блоком «кошачья лапа» с проведением к/атаки левым ударом обратной стороной кулака в лицо, правым прямым	35	100	Практика

				ударом рукой в корпус			
24.05. 2024		3	Силовая и специальная физическая подготовка.	Отработка защитных действий в ответ на атаку противника левым боковым ударом рукой в голову - правым прямым ударом рукой в корпус: защита «нырком» - средним блоком «кошачья лапа» с проведением к/атаки левым ударом обратной стороной кулака в лицо, правым прямым ударом рукой в корпус	35	100	
26.05. 2024		3	Силовая и специальная физическая подготовка.	Изучение техники освобождения от захвата рукой за запястье рывком в сторону большого пальца противника Отработка бокового удара ногой в сторону с поворотом на 90 и 180 градусов.	35	100	Практика
31.05. 2024		3	Промежуточная аттестация.	Зачет		135	Практика

Приложение № 2

9.2. Календарный план Рабочей программы воспитания на 2023-2024 учебный год

Название модуля		Виды, формы и способы совместной деятельности	Участники	Сроки проведения	Ответ-ствен-ные
Инвариантные модули	«Занятие»	Беседа «История детского объединения в истории МАУ ДДТ «Городской» им. С.А. Шмакова г. Липецка»	Детское объединение	2-я неделя сентября 2023 года	п.д.о., Карпук В.М.
		Беседа «Правила поведения в МАУ ДО ДДТ «Городской» им. С.А. Шмакова г. Липецка»		2-я неделя сентября 2023 года	Каюмова М. К.
	«Руководитель детского объединения»	Родительское собрание: - «Сертификат дополнительного образования: перспективы и ограничения»; - сбор документов на коллектив, комплектование групп, составление расписания; - обсуждение рабочего процесса - знакомство родителей с нормативными документами Учреждения: Устав, лицензия, локальные акты, Правила внутреннего распорядка для родителей и обучающихся, режим работы Учреждения, знакомство родителей объединения с планом работы Учреждения (мероприятия на 2023-2024 уч. год, родительские конференции, Управляющий совет Учреждения, Детский совет	Детское объединение	1-я - 2-я неделя сентября 2023 года	Каюмова М. К.

		Учреждения), - утверждение с родителями расписания и плана работы объединения, - беседа о соблюдении санитарно-эпидемиологических правил в целях предотвращения эпидемиологического распространения COVID-19, гриппа и ОРВИ, - беседа по профилактике детского дорожного травматизма			
		Родительское собрание: - поездки на конкурсы, - изготовление костюмов и реквизита	Детское объединение	в течение 2023-2024 учебного года	Каюмова М. К.
	«Работа с родителями»	Анкетирование «Участие в конкурсах и фестивалях в 2023-2024 учебном году»	Детское объединение	1-я неделя октября 2023 года	Каюмова М. К.
		Анкетирование родителей по вопросу учебного процесса и качества обслуживания в Учреждении	Детское объединение	декабрь 2023 года, май 2024 года	Каюмова М. К.
	«Детское самоуправление»	Выборы обучающихся в Детский совет Учреждения	Детское объединение	2-я неделя сентября (не участвуют, если возраст меньше 12 лет)	Каюмова М. К.
	«Профориентация»	Квест «Все профессии хороши»	Детское объединение	ноябрь 2023 года	Каюмова М. К.
		Беседа «Кем я хочу стать?»	Детское объединение	март 2024 года	Каюмова М. К.
Вариативные модули	«Ключевые дела Учреждения»: - Проекты, в рамках городской воспитательной акции	Участие в городской воспитательной акции «Гордимся! Мечтаем! Действуем!»	Детское объединение	в течение года	Каюмова М. К.
	- социальные городские проекты	Участие в проектах, организаторами которых являются Культурные пространства города Липецка	Детское объединение	в течение года	Каюмова М. К.

	- День открытых дверей	Организация презентации для рекламы объединения.	Детское объединение	02 сентября 2023 года	Каюмова М. К.
	- Неделя игры и игрушки	Познавательная игра	Детское объединение	январь 2024 года	Каюмова М. К.
	- Неделя С.А. Шмакова	Участие в работе музыкальной гостиной	Детское объединение	январь 2024 года	Каюмова М. К.
	- Новогодняя кампания	Участие в новогодних утренниках Учреждения	Детское объединение	декабрь 2023 года	Каюмова М. К.
	- каникулярные мероприятия	Экскурсия в Музей детского движения липецкого края Экскурсия на Липецкое Городище	Детское объединение	октябрь 2023 года апрель 2024 года	Каюмова М. К.
	- праздник «Широкая Масленица»	Народные посиделки «А мы Масленицу дожидали»	Детское объединение	17 марта 2024 года	Каюмова М. К.
	«Организация предметно-эстетической среды»	Создание переносного сменного стенда с информацией	Детское объединение	октябрь 2023 года январь 2024 года	Каюмова М. К.
	«Детские общественные объединения»	Регистрация во всероссийских детских общественных объединениях по профилю деятельности объединения	Детское объединение	сентябрь-октябрь 2023 года	Каюмова М. К.
	«Медиа Учреждения»	Создание мини-репортажей для блога по профилю деятельности объединения	Детское объединение	Сентябрь 2023 года - май 2024 года	Каюмова М. К.
Дополнительные модули	«Патриотическая работа»	День солидарности в борьбе с терроризмом Международный день пожилых людей День Учителя День отца в России Беседа к празднику «День народного единства» «День матери в России» «Международный день	Детское объединение	3 сентября 2023 года 1 октября 2023 года 5 октября 2023 года 15 октября 2023 года 4 ноября 2023 года 26 ноября 2023 года 3 декабря 2023	Каюмова М. К.

		инвалидов» «9 декабря - День Героев Отечества» «День Защитника Отечества» «12 апреля – День Космонавтики» «Всемирный день Земли» «День Победы» Посещение музея «У Вечного огня» Поста №1		года декабрь 2023 года февраль 2024 года апрель 2024 года 22 апреля 2024 года май 2024 года май 2024 года	
	«Концертная деятельность»	Участие в выступлениях просмотрах по плану Учреждения	Детское объединение	в течение года	Каюмова М. К.
	«Правовое воспитание и безопасность жизнедеятельности»	Инструктаж по охране труда на территории Учреждения	Детское объединение	1-я неделя сентября 2023 года	Каюмова М. К.
		Алгоритм действий обучающихся Учреждения при совершении (угрозе совершения) преступления в формах вооруженного нападения, размещения взрывного устройства, захвата заложников, срабатывания на территории Учреждения взрывного устройства, в том числе доставленного беспилотным летательным аппаратом, нападения с использованием горючих жидкостей, а также информационного взаимодействия образовательных организаций с территориальными органами МВД России, Росгвардии и ФСБ	Детское объединение	1-я неделя сентября 2023 года	Каюмова М. К.

		России			
		Беседа «Правила дорожного движения по пути в Учреждение и обратно»	Детское объединение	1-я неделя сентября 2023 года	Каюмова М. К.
		Инструктаж по технике безопасности при нахождении на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний период	Детское объединение	ноябрь 2023 года	Каюмова М. К.
		Инструктаж по технике безопасности на новогодних утренниках	Детское объединение	декабрь 2023 года	Каюмова М. К.
		Повторный инструктаж по технике безопасности на территории Учреждения	Детское объединение	январь 2024 года	Каюмова М. К.
	«Юбилей Учреждения»	Проект «Дом, в котором мы живём!»: - подготовка к участию в общем проекте (посещение музея, просмотр видеоматериалов из истории Учреждения, встречи с ветеранами и выпускниками Учреждения; - представление проекта в разных формах); - работа по индивидуальным планам	Детское объединение	В течение 2023-2024 учебного года: сентябрь-ноябрь 2023 года; - декабрь 2023 года; - январь – июнь 2024 года	Каюмова М. К.