

Приложение №1
к дополнительной общеобразовательной программе –
дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Киокусинкай каратэ»

Согласовано:
на Педагогическом совете
Протокол от 29.09.2023 № 2



Утверждаю:
заведующий БМАДОУ «Детский сад № 39»
Ю.В. Букина
Приказ от 29.09. 2023 № 286

**Учебный план дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности «Киокусинкай каратэ»**

Формы работы: групповая (12 человек) совместная образовательная деятельность, индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

Режим образовательной деятельности: 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность учебного времени: 36 учебных недель.

**Содержание дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
«Киокусинкай каратэ»**

Младший дошкольный возраст (3-4 лет)

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	0	1
2-3	Теоретическая подготовка. История каратэ	2	0	2
4-5	Терминология	2	1	1
6-7	Физическая подготовка	2	0	2
8-9	ОФП СФП	2	1	1
10-11	Технико-тактическая подготовка	2	0	2
12-17	Техника	6	2	4
18-19	Тактика	2	0	2

20-21	Спарринговая подготовка Стойка	2	1	1
22-25	Участие в клубных мероприятиях	4	1	3
26-29	Ката	4	1	3
30-31	Контрольное испытание	2	0	2
32-37	Зачет по ОФП	6	1	5
38-41	Аттестационные экзамены	4	1	3
42-46	Подвижные спортивные игры	5	0	5
47-50	Эстафеты	4	0	4
51-54	Дыхательные упражнения	4	1	3
55-60	Гьяку нагарэ	6	2	4
61-64	Контрольные испытания	4	1	3
65-68	Зачёт по ОФП	4	1	3
69-72	Аттестационные экзамены.	4	1	3
Общее количество		72	15	57

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

№ занятия	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	0	1
2-3	Теоретическая подготовка. История каратэ	2	0	2
4-5	Терминология	2	1	1
6-7	Физическая подготовка	2	0	2
8-9	ОФП СФП	2	1	1
10-11	Технико-тактическая подготовка	2	0	2

12-17	Техника	6	2	4
18-19	Тактика	2	0	2
20-21	Спарринговая подготовка Стойка	2	1	1
22-25	Участие в клубных мероприятиях	4	1	3
26-29	Ката	4	1	3
30-31	Контрольное испытание	2	0	2
32-37	Зачет по ОФП	6	1	5
38-41	Аттестационные экзамены	4	1	3
42-46	Подвижные спортивные игры	5	0	5
47-50	Эстафеты	4	0	4
51-54	Дыхательные упражнения	4	1	3
55-60	Гьяку нагарэ	6	2	4
61-64	Контрольные испытания	4	1	3
65-68	Зачёт по ОФП	4	1	3
69-72	Аттестационные экзамены.	4	1	3
Общее количество		72	15	57

Прошито и пронумеровано
3 (три) лист

заведующий БМАДОУ "Детский сад № 39"

 /Ю.В.Букина/



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597496

Владелец Букина Юлия Владимировна

Действителен с 23.02.2023 по 23.02.2024