

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 13  
ИНН 6658080750 КПП 665801001 e-mail: [mdou13@eduekb.ru](mailto:mdou13@eduekb.ru)

620131 г. Екатеринбург ул. Крауля, 85 а, тел (343) 246-45-53, 246-45-34

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ - детского сада  
комбинированного вида № 13  
Протокол № 4/1 от 14.05.2024



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ –  
детского сада  
комбинированного вида № 13  
Е.А. Чепелева  
Приказ № 92 – О  
от 14.05.2024

**Календарный учебный график  
Дополнительной  
общеразвивающей программы  
«Каратэ»  
2024-2025 учебный год**

г. Екатеринбург, 2024

№ дата		Раздел, количество часов,	Тема занятия	Основные виды деятельности
По плану	По факту			
апрель		Первоначальное обучение	История становления, развития и современное каратэ	Вводное слово инструктора по ф/к. о каратэ. История развития каратэ. Основатель стиля киокусинкай каратэ и руководители организации.
		Углубленное разучивание:		Терминология и защитное снаряжение спортсмена. Основы методики Обучения технике выполнения упражнений.
		Совершенствование:		Каратэ за пределами додже. Элементы киокусинкай каратэ
май		Первоначальное обучение Углубленное разучивание:	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	Бег: обычный; правым (левым) боком по движению приставным шагом; с поворотом вокруг себя на 360°; с высоким подниманием коленей; с забрасыванием голени назад
		Совершенствование:		Ходьба обычная с дыхательными упражнениями. Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
июнь		Первоначальное обучение:	Этикет додже.	Знакомство с правилами поведения ученика в

				додже (спортзал). Этикет додже - это свод требований к ученику, которые он обязан беспркословно выполнять, такие как
--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				работа только по заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.п.
		Первоначальное обучение:	Освоение техники каратэ - кихон	Освоение базовой и комбинационной техники каратэ без партнера. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), рэнраку (аналогичная отработка базовых комбинаций) и ката (освоение канонизированных
июль		Первоначальное обучение:	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке,
август		Первоначальное обучение:	Обучение техники ударов	лапы, «рыцарь», щиты и мешки предназначены для отработки как отдельных ударов. так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм
		Углубленное разучивание	Обучение техники ударов	напарнику исключен.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582731

Владелец Чепелева Елена Александровна

Действителен с 26.03.2024 по 26.03.2025