

Управление образования Администрации города Иванова
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества № 3

Согласовано с
Методическим советом
от « ____ » _____ 2021 г.
Протокол № ____

Утверждаю
директор учреждения
_____ А.В. Ладихина
от « ____ » _____ 2021 г.
Приказ № ____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивная направленность

«КАРАТЭ Киокушинкай»

(изучение и совершенствование техники, тактики ведения поединка)

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

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Кокурин Михаил Юрьевич

г. Иваново, 2021

СТРУКТУРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Содержание программы (по годам обучения)
- 1.3. Планируемые результаты (по годам обучения)

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Формы аттестации (промежуточная, итоговая)
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Методические материалы:
- 2.5. Список литературы.

Приложение к программе:

1. Календарный учебный график (по годам обучения)
2. План воспитательных мероприятий
разделы плана:
 - участие в мероприятиях,
 - гражданско-патриотическое воспитание,
 - мероприятия по безопасности
3. План методической работы
4. План работы с родителями.

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик 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» от 29.12.2012 (последние изменения и дополнения к нему от 01.07.2020 г.);
2. Концепцией развития дополнительного образования Российской Федерации до 2030 года (проект, опубликованный Министерством просвещения РФ для общественного обсуждения);
3. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р г. Москва);
4. Национальным проектом РФ «Образование» (утвержден 24.12.2018 г., год начала 2019, год окончания 2024);
5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;
6. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации 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».

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «КАРАТЭ Киокушинкай» 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.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке обучающихся.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределение по годам обучения, рекомендации по методике проведения занятий, с учетом технической, физической, функциональной и

морально-волевой подготовки, организации медико-педагогического контроля обучающихся.

Киокусинкай как вид боевого искусства (традиционный киокусинкай) сформировался на базе каратэ – развивавшейся в течение веков дальневосточной системы рукопашного боя без оружия.

Киокусинкай как вид спорта (спортивный киокусинкай), представляет собой условное единоборство, регламентированное официальными правилами соревнований.

Содержание программы характеризуется последовательным усложнением двигательного состава осваиваемых технических приемов и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальных знаний по этапам многолетнего тренировочного процесса. При распределении изучаемых средств киокусинкай по возрастным и квалификационным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения базовых атакующих и защитных приемов и перемещений, освоения терминов и тактических умений. Использование программы требует обязательной коррекции при выявлении значительных различий между обучающимися в динамике развития физических качеств и освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности прогрессирования их двигательных и психических возможностей, а также в связи с началом занятий в разном возрасте, что определяет содержание и персонализацию обучения юных киокушинкайцев.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании физических нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся сам поставил перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию. Чтобы достичь высокого спортивного результата - необходима серьезная не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой.

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 так же 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.

Данная программа дополнительного образования строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность.

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование, участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Срок реализации программы – 5 лет.

Возраст обучающихся - 6 - 14 лет.

Статус, вид группы – профильная.

Набор в группы – свободный

Количество обучающихся в группе 12 человек.

Форма организации обучающихся на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, работа в подгруппах.

Количество занятий в неделю:

для 1 года обучения 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 часа);

для 2,3,4,5 годов обучения 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа)

Общее количество часов в год – 180 часа (1 год обучения)

270 часов (2,3,4,5 года обучения)

Продолжительность одного часа - 45 минут.

Состав обучающихся – постоянный.

Форма обучения – очная (согласно положению «Об организации дистанционного обучения в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Дом детского творчества № 3», в случае режима повышенной готовности (пандемия, карантин, непредвиденные обстоятельства и др.) возможен переход на дистанционное обучение.

Уровни освоения программы:

- стартовый (1 год обучения),
- базовый (2,3,4,5 года обучения).

Форма проведения занятий:

практическая, комбинированная, соревновательная.

В группы объединения «КАРАТЭ» зачисляются дети, желающие заниматься этим видом единоборства без специального отбора.

Для зачисления в объединение необходимо предоставить:

1. Заявление от родителей

2. Справку от врача о состоянии здоровья ребенка.

Особенности организации деятельности с обучающимися по программе.

Программа создана с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся младшего школьного возраста (от 6 до 9 лет); среднего школьного возраста (от 10 до 14 лет)ю

Занятия могут удовлетворить различные потребности обучающихся:

- укрепить здоровья;
- достичь физического совершенства;
- развить личностные качества;
- воспитать характер;
- сформировать необходимые двигательные умения и навыки.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Помимо развития физических способностей, в программу входит изучение философии и традиций Востока, встреча с мастерами и титулованными спортсменами данного вида единоборств. Без этого невозможно полное комплексное и всесторонне изучение данного вида восточных единоборств. Благодаря этому, программу можно считать в своём роде уникальной, т.к. она позволяет всесторонне развить личность посредством освоения различных аспектов Восточной культуры, как спортивного, так и философского.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы стартового уровня: создание обучающимся условий для формирования интереса к спорту через приобщение к занятиям видом восточных единоборств – карате Киокушинкайкан.

Задачи стартового уровня программы

Предметные:

- 1) Познакомить обучающихся с таким видом спорта, как карате Киокушинкайкан.
- 2) Привить интерес и желание к занятиям восточными единоборствами и дать первичные навыки самообороны.
- 3) Сформировать навыки самоорганизации: постановка цели на каждом этапе тренировки, умение планировать обучение, предвидеть результат деятельности, научиться навыкам самоконтроля.
- 4) Сформировать понимание о необходимости укрепления психического и физического здоровья обучающихся.

Личностные:

- 1) Выработать у обучающихся терпение, целеустремлённость, реакцию;

- 2) Воспитать добросовестное отношение к труду, стремление к познанию основ каратэ и преодолению трудностей, любви к спорту.
- 3) Развить чувство любви к Родине, толерантное отношение к окружающему миру.
- 3) Воспитать у обучающихся коммуникативные навыки, навыки сотрудничества, взаимопомощи, общению в коллективе.

Метапредметные:

- 1) Развить у обучающихся внимание, механическую память, тактическое мышление.
- 2) Развить скоординированные действия рук и ног, владение своим телом.

Цель программы базового уровня: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся и достижение высших спортивных результатов посредством систематических занятий Киокусинкай каратэ. Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Задачи базового уровня программы:

Предметные:

1. Укрепить здоровье обучающихся, опорно-двигательный аппарат, повысить всестороннее физическое развитие, увеличить количество и качество спортивных достижений.
2. Сформировать знания и умения по выполнению всех основных технических элементов.
3. Совершенствовать техники каратэ и тактики ведения рукопашного боя, владение сложными техниками стоек и перемещений.
4. Подготовить актив из числа обучающихся в секции, для проведения массовой физкультурной и спортивной работы.

Метапредметные:

1. Развить физические навыки и умения обучающихся.
2. Совершенствовать специальной физической подготовленности.
3. Совершенствовать технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях).
4. Совершенствовать динамики спортивно-технических показателей.
5. Достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

Личностные:

1. Сформировать у обучающихся потребность в ведении здорового образа жизни.

2. сформировать у обучающихся следующие качества личности: ответственность, целеустремлённость, трудолюбие, силы воли.
3. Воспитать у обучающихся чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 1 год обучения.

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в курс				
1.1	Вводное занятие. Тема: Основы техники безопасности. Инструктаж. СанПиН. Оборудование, инвентарь.	2	2	-	Беседа
1.2.	Общие понятия о технике каратэ Киокусинкай.	2	2	-	
1.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиенические знания и навыки закаливания.	2	2	-	Беседа
1.4	Нормативы. Правила проведения соревнований.	2	2	-	Проверочная работа
	Итого часов раздела:	8	8	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1	Основная общефизическая подготовка	14	4	10	Педагогическое наблюдение
2.2	Упражнения на развитие силовых способностей.	14	4	10	Педагогическое наблюдение
2.3	Упражнения для развития гибкости.	14	4	10	Педагогическое наблюдение
2.4.	Акробатические упражнения.	14	4	10	Педагогическое наблюдение
	Итого часов раздела:	56	16	40	
3.	Техническая и специальная подготовка Изучение основных базовых элементов каратэ Киокусинкай.				
3.1	Тема: Стойки.	12	4	8	Педагогическое наблюдение.
3.2	Тема: Перемещения в стойках.	12	4	8	Педагогическое наблюдение.
3.3	Тема: Удары руками.	10	2	8	Педагогическое наблюдение.
3.4	Тема: Перемещение в стойках с ударами.	12	4	8	Педагогическое наблюдение.
3.5	Тема: Блоки(защита).	10	2	8	Педагогическое наблюдение.
3.6	Тема: Перемещение в стойках с	10	4	6	Педагогическое

	блоками.				наблюдение.
3.7	Тема: Удары ногами.	10	2	8	Педагогическое наблюдение.
3.8	Тема: Перемещение в стойках с блоками и ударами.	10	4	6	Педагогическое наблюдение.
3.9	Тема: Ката Тайкёку соно ити.	10	2	8	Педагогическое наблюдение.
3.10	Тема: Ренраку (техника комбинаций ударов).	10	2	8	Педагогическое наблюдение.
3.11	Зачетное занятие	2	-	2	Зачет
	Итого часов раздела:	108	30	78	
4.	Контрольные испытания				
4.1	Подготовка к экзамену на 10 кю. Сдача нормативов.	6	2	4	Кю тест. Зачет
4.2.	Подготовка и участие в соревнованиях.	4	1	3	Педагогическое наблюдение.
	Итого часов раздела:	8	2	6	
	Итого:	180	56	124	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроль)*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в курс:				
1.1	Вводное занятие. Правила по техн. безопасности. Инструктаж. СанПиН. Оборудование, инвентарь.	2	2	-	Беседа
1.2.	Общая и специальная подготовка в каратэ Киокусинкай.	1	1	-	Беседа
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по каратэ.	2	2	-	Беседа Опрос
1.4	Общие понятия о технике каратэ Киокусинкай. Правила соревнований.	1	1	-	Беседа Опрос.
	Итого часов раздела:	6	6	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1	Упражнения на развитие силовых способностей.	20	4	16	Педагогическое наблюдение
2.2	Упражнения для развития гибкости.	20	4	16	Педагогическое наблюдение
2.3.	Акробатические упражнения.	22	4	18	Педагогическое наблюдение
	Итого часов раздела:	62	12	50	
3.	Техническая и специальная подготовка Совершенствование основных базовых элементов каратэ Киокусинкай.				
3.1	Тема: Стойки.	14	4	10	Педагогическое наблюдение.

3.2	Тема: Удары руками.	14	4	10	Педагогическое наблюдение.
3.3	Тема: Перемещение в стойках с ударами.	16	5	11	Педагогическое наблюдение.
3.4	Тема: Блоки(защита).	14	4	10	Педагогическое наблюдение.
3.5	Тема: Перемещение в стойках с блоками.	16	5	11	Педагогическое наблюдение.
3.6	Тема: Удары ногами.	14	4	10	Педагогическое наблюдение.
3.7	Тема: Перемещение в стойках с блоками и ударами.	16	5	11	Педагогическое наблюдение.
3.8	Тема: Ката Тайкёку соно ни.	14	4	10	Педагогическое наблюдение.
3.9	Тема: Ренраку (техника комбинаций ударов).	16	5	11	Педагогическое наблюдение.
3.10	Тема: Повторение изученных техник карате.	25	4	21	Педагогическое наблюдение.
3.11	Тема: Подготовка к экзамену.	14	4	10	Контрольное занятие. Опрос.
	Итого часов раздела:	173	48	125	
4.	Контрольные испытания				
4.1	Экзамен на 9-8 кю. Сдача нормативов.	14	4	10	Кю тест. Зачет.
4.2.	Подготовка к соревнованиям.	15	4	11	Педагогическое наблюдение.
	Итого часов раздела:	29	8	21	
	Итого:	270	74	196	

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроль)*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в курс				
1.1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности. СанПин. Краткий разбор развития каратэ Киокусинкай.	2	2	-	Беседа. Зачет
1.2.	Основы методики обучения и тренировки. Общие понятия о технике каратэ Киокусинкай.	1	1	-	Беседа. Зачет
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по каратэ.	2	2	-	Опрос. Зачет
1.4	Правила соревнований. Их организация и проведение.	1	1	-	Беседа
	Итого часов раздела:	6	6	-	

2.	Общая физическая подготовка				
2.1	Физическая подготовка (втягивающий цикл ОФП)	20	2	18	Педагогическое наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка(основной цикл ОФП)	30	8	22	Педагогическое наблюдение
	Итого часов раздела:	50	10	40	
3.	Техническая и специальная подготовка. Совершенствование основных базовых элементов каратэ Киокусинкай.				
3.1	Тема: Стойки.	16	4	12	Педагогическое наблюдение.
3.2	Тема: Удары руками.	15	4	11	Педагогическое наблюдение.
3.3	Тема: Перемещение в стойках с ударами.	16	4	12	Педагогическое наблюдение.
3.4	Тема: Блоки(защита).	15	4	11	Педагогическое наблюдение.
3.5	Тема: Перемещение в стойках с блоками.	17	4	13	Педагогическое наблюдение.
3.6	Тема: Удары ногами.	15	4	11	Педагогическое наблюдение.
3.7	Тема: Перемещение в стойках с блоками и ударами.	17	4	13	Педагогическое наблюдение.
3.8	Тема: Ката Пинан соно ни..	17	4	13	Педагогическое наблюдение.
3.9	Тема: Ренраку (техника комбинаций ударов).	16	4	12	Педагогическое наблюдение.
3.10	Тема: Подготовка к экзамену.	25	4	21	Педагогическое наблюдение.
3.11	Тема: Закрепление пройденного.	16	4	12	Контрольное занятие. Опрос.
	Итого часов раздела:	185	44	141	
4.	Контрольные испытания				
4.1	Экзамен на 7-6 кю. Сдача нормативов.	14	4	10	Кю тест. Зачет.
4.2.	Подготовка к соревнованиям.	15	4	11	Педагогическо е наблюдение.
	Итого часов раздела:	29	8	21	
	Итого:	270	68	202	

Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Название	Количество часов	Формы
---	----------	------------------	-------

п/п	раздела, тем	Всего	Теория	Практика	аттестации (контроль)*
1.	Введение в курс				
1.1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности. СанПин. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	2	2	-	Зачет
1.2.	Основы философии и психологии спортивных единоборств.	1	1	-	Беседа
1.3.	Морально-волевая подготовка.	2	2	-	Беседа
1.4	Правила соревнований. Их организация и проведение.	1	1	-	Опрос
	Итого часов раздела:	6	6	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1	Физическая подготовка (втягивающий цикл ОФП)	20	2	18	Педагогическое наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка (основной цикл ОФП)	30	8	22	Педагогическое наблюдение
	Итого часов раздела:	50	10	40	
3.	Техническая и специальная подготовка. Совершенствование основных базовых элементов каратэ Киокусинкай.				
3.1	Тема: Стойки.	15	3	12	Педагогическое наблюдение.
3.2	Тема: Удары руками.	15	3	12	Педагогическое наблюдение.
3.3	Тема: Перемещение в стойках с ударами.	16	4	12	Педагогическое наблюдение.
3.4	Тема: Блоки(защита).	15	4	11	Педагогическое наблюдение.
3.5	Тема: Перемещение в стойках с блоками.	17	4	13	Педагогическое наблюдение.
3.6	Тема: Удары ногами.	15	4	11	Педагогическое наблюдение.
3.7	Тема: Перемещение в стойках с блоками и ударами.	17	4	13	Педагогическое наблюдение.
3.8	Тема: Ката Сокуги Тайкёку соно ни.	17	5	12	Педагогическое наблюдение.
3.9	Тема: Ренраку (техника комбинаций ударов).	16	4	12	Педагогическое наблюдение.
3.10	Тема: Подготовка к экзамену.	27	5	22	Педагогическое наблюдение.
3.11	Тема: Закрепление пройденного.	15	4	11	Контрольное занятие. Опрос.
	Итого часов раздела:	185	44	141	
4.	Контрольные испытания				
4.1	Экзамен на 5 кю. Сдача нормативов.	14	4	10	Кю тест. Зачет.
4.2.	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	15	4	11	Педагогическое наблюдение.
	Итого часов раздела:	29	8	21	
	Итого:	270	68	202	

Учебно-тематический план 5 года обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроль)*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в курс				
1.1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности. СанПин. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	2	2		Опрос
1.2.	Основы методики обучения и тренировки.	1	1	-	Беседа
1.3.	Краткий обзор развития каратэ в России. Оказание первой медицинской помощи.	2	2	-	Беседа
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-	Опрос
	Итого часов раздела:	6	6	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1	Физическая подготовка (втягивающий цикл ОФП)	20	4	16	Педагогическое наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка (основной цикл ОФП)	30	6	24	Педагогическое наблюдение
	Итого часов раздела:	50	10	40	
3.	Техническая и специальная подготовка. Совершенствование основных базовых элементов каратэ Киокусинкай.				
3.1	Тема: Стойки.	15	3	12	Педагогическое наблюдение.
3.2	Тема: Удары руками.	15	3	12	Педагогическое наблюдение.
3.3	Тема: Перемещение в стойках с ударами.	16	4	12	Педагогическое наблюдение.
3.4	Тема: Блоки(защита).	15	4	11	Педагогическое наблюдение.
3.5	Тема: Перемещение в стойках с блоками.	17	4	13	Педагогическое наблюдение.
3.6	Тема: Удары ногами.	15	4	11	Педагогическое наблюдение.
3.7	Тема: Перемещение в стойках с блоками и ударами.	17	4	13	Педагогическое наблюдение.
3.8	Тема: Ката Пинан соно сан.	17	5	12	Педагогическое наблюдение.
3.9	Тема: Ренраку (техника комбинаций ударов).	16	4	12	Педагогическое наблюдение.
3.10	Тема: Подготовка к экзамену.	27	5	22	Педагогическое наблюдение.
3.11	Тема: Закрепление пройденного.	15	4	11	Контрольное занятие. Опрос.
	Итого часов раздела:	185	44	141	

4.	Контрольные испытания				
4.1	Экзамен на 4 кю. Сдача нормативов.	14	4	10	Кю тест. Зачет.
4.2.	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	15	4	11	Педагогическое наблюдение.
	Итого часов раздела:	29	8	21	
	Итого:	270	68	202	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА 1 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Теория	Практика
1.	Введение в предмет		
1.1.	Вводное занятие. Правила по ТБ. Краткий обзор развития каратэ	Знакомство с правилами по ТБ. История зарождения каратэ. Первые соревнования.	
1.2.	Краткие сведения о строении, функциях организма человека	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.	
1.3.	Гигиенические знания и навыки закаливания. Режим питания каратиста.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Рациональное питание. Гигиена сна.	
1.4.	Оборудование, инвентарь.	Знакомство с оборудованием. Зал каратэ .Правильное использование инвентаря. Ковер для занятия каратэ, размеры и прочие параметры.	
2.	Общая физическая подготовка	1.Строевая подготовка: упражнения на месте, в движении. 2. Ходьба, специальная ходьба.	Строевая подготовка: построение, расчёт, Повороты налево, направо, перестроение в две шеренги. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоко поднятым коленом, в приседе.

		3. Бег. Кросс Техника. Ускорение. 4. Прыжки. Техника выполнения.	Бег по кругу, с ускорением. Бег на дистанции: 30, 60 м. Кросс – 300-500м. бег под гору. 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.
3.	Специальная подготовка		
3.1.	Организация деятельности каратиста	Организация занимающихся без партнера на месте. Организация занимающихся без партнера в движении. Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.	
3.2.	Приёмы обучения основам техник каратиста	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	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 сек
3.3.	Приёмы обучения технике ударов, защит, Контрударов	Обучение приемам защиты на месте без партнёра и с партнёром. Обучение приемам защиты в движении с партнёром.	Защита сейкен дзедан уке + сейкен сото уке + сейкен гедан барай + гяку цуки чудан + гедан барай
3.4	Изучение ката Тайкеку сонно ити		<u>10 КЮ</u> 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-барай -гери (удары ногами)-ой-цуки, гедан-барай 3) идо (базовые перемещения) 4) ката: Тайкеку сонно ити
4.	Контрольные испытания.	Знакомство с нормативами. Защитная экипировка.	Сдача нормативов. Посещение соревнований. Анализ

4.1	Посещение соревнований. Подготовка к соревнованиям.	Зал каратэ. Татами, Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход, отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения на соревнованиях.	поединков. Подготовка к соревнованиям: квалификационным и матчевым встречам.
-----	--	--	---

2 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Теория	Практика
1.	Вводные занятия.		
1.1.	Правила по ТБ. Оказание первой мед. помощи. План работы на год.	Повтор правил ТБ. Первая мед. помощь. Способы оказания. Знакомство с планом работы на год.	
1.2.	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста	Поведение спортсмена-каратиста. Спортивная честь. Культура.	
1.3.	Врачебная гигиена: контроль и самоконтроль	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.	
1.4.	Судейство в каратэ	Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории.	
2.	Общая физическая подготовка	Объяснение правильности выполнения упражнений, движений. Контроль за выполнением, самоконтроль. Соблюдение правил безопасности. Способы предотвращения травм.	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-1-3 км), бег по пересечённой местности, бег в мешках Упражнения на гимнастических

			снарядах. Увеличение количества подтягиваний. Лазание по канату на руках, на время. Акробатические упражнения: стойка на руках, кувырки, углы
3.	Специальная подготовка.	Объяснение особенностей выполнения стоек, техник, блоков, ударов, базовых перемещений, комбинаций, спаррингов. Техника выполнения. Правила безопасности.	Отработка стоек, техник, перемещений:
3.1.	Изучение и отработка техник, ударов, блоков, перемещений		
3.2.	Техники 9-8 кю Киокушинкай карате.	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.	Изучение стоек на 9-8 кю (сантиндати, 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..
4.	Контрольные испытания	Виды соревнований, особенности. Правила соревнований. Определение победителей. Спортивная терминология. Повтор изученного материала	Технический экзамен по базовой технике 9-8 кю
4.1	Подготовка к соревнованиям		Практическая подготовка к открытому первенству, первенству ДЮСШ, первенству района.
4.2	Сдача нормативов		Сдача нормативов: отжимания, подъём туловища-20, выпрыгивания (приседания с прыжками) - 20

3 год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Теория	Практика
-------	-------------------------	--------	----------

1.	Вводные занятия.	Повтор правил ТБ.	
1.1.	Правила по ТБ. Оказание первой мед. помощи. Краткий обзор развития каратэ в Регионе. План работы на год.	Первая мед. помощь. Способы оказания. Возникновение каратэ в Регионе. Знакомство с планом работы на год.	
1.2.	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста.	Поведение спортсмена-каратиста. Спортивная честь. Культура и интересы юного каратиста. Этика поведения спортсмена.	
1.3.	Врачебная гигиена: контроль и самоконтроль	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.	
1.4.	Судейство в каратэ	Форма участников. Врач соревнования. Особенности соревновательных правил при различных манерах поединков.	
2.	Общая физическая подготовка.	Совершенствование правильности выполнения упражнений, движений. Контроль за выполнением, самоконтроль. Соблюдение правил безопасности. Способы предотвращения травм.	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-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
3.	Специальная подготовка		
3.1.	Изучение и отработка техник, ударов, блоков, перемещений	Объяснение особенностей выполнения стоек, техник, блоков, ударов, базовых перемещений, комбинаций, спаррингов. Техника выполнения. Правила безопасности.	Отработка техник, приёмов, ударов, перемещений. Якусоку кумитэ Сейкен-джодан-уке, гедан-барай Хиза-гери, кин-гери Ой-цуки, гедан-барай 1) атака- сейкен-ой-цуки дзедан.

3.2	Основы техники и тактики ведения рукопашного боя и спортивного поединка	Совершенствование основных стоек, базовых перемещений, ударов. Особенности ведения рукопашного боя и спортивного поединка. Дистанции. Атака. Контратака. Защита.	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 сек. 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. <u>7КЮ:</u> 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)- Киба-дачи перемещение вперед и назад, повороты, комбинации с одиночной техникой. <i>Ренраку комбинации:</i> гяку-цуки+ой уче-уке+ой хиджи-учи+ой тетсуи – учи Ой мае-гери+шутто-маваши-уке+моротэ-цуки Аго-учи+шита- цуки+каги-учи+хиза-гери+маваши-гери 4) ката Пинан сонно ити, сокуги такиеку сонно ити <u>6КЮ:</u> 1) тачиката(стойки)Каке-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) <i>Ренраку комбинации:</i> мавашигери+гяку цуки. Йоко гери+гяку цуки. Гедан-барай+йоко гери+дзюн цуки 4) ката: Пинан сонно ни, Сокуги такиеку сонно ни
4.	Контрольные испытания	Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил:	Технический экзамен по базовой технике 7-6 кю.
4.1	Подготовка к соревнованиям	запрещенные и разрешённые действия	Практическая подготовка к открытому первенству города, первенству области.
4.2	Сдача нормативов		Кондиция (сдача нормативов): отжимания 30, выпрыгивания 30 (приседания с прыжками), подъем туловища из положения лежа. Дзю кумитэ - <u>2 раунда по 60 сек</u>

4 год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Теория	Практика
I.	Вводные занятия.		
1.1.	Правила по ТБ. Оказание первой мед. помощи. Краткий обзор развития каратэ в России. План работы на год.	Повтор правил ТБ. Первая мед. помощь. Способы оказания. Возникновение каратэ в России. Знакомство с планом работы на год.	
1.2.	Психологическая подготовка каратиста.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ: смелости, выдержки, решительности. Умение правильно настраиваться на соревнования	
1.3.	Гигиена. Врачебный контроль.	Значение систематических занятий физической культурой и спортом	

1.4.	Инструктор в каратэ.	для улучшения здоровья физической подготовленности. Правильное построение учебно-тренировочного процесса.	
II.	Общая физическая подготовка.	Совершенствование правильности выполнения упражнений, движений. Контроль за выполнением, самоконтроль. Соблюдение правил безопасности. Способы предотвращения травм.	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.
3.	Специальная подготовка.		
3.1.	Изучение и отработка техник, ударов, блоков, перемещений	Объяснение особенностей выполнения стоек, техник, блоков, ударов, базовых перемещений, комбинаций, спаррингов. Техника выполнения. Правила безопасности.	Изучение и отработка техник, приёмов, ударов, перемещений <u>5КЮ:</u> 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. <i>Ренраку комбинации:</i> кибачи-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, сокуги такиеку сонно сан

3.2.	Техника и тактика ведения рукопашного боя и спортивного поединка	Совершенствование стоек, перемещений, ударов. Особенности ведения рукопашного боя и спортивного поединка. Дистанции. Атака. Контратака. Защита.	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.
4.	Контрольные испытания	Анализ действий спортсменов в соревновательной практике.	Технический экзамен по базовой технике 5 кю.
4.1.	Подготовка к соревнованиям	Судейство соревнований в качестве бокового судьи.	Дзю кумитэ-3 раунда по 60 сек
4.2.	Сдача нормативов		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 год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Теория	Практика
I.	Вводные занятия.		
1.1.	Правила по ТБ. Оказание первой мед. помощи. Краткий обзор развития каратэ в Море. План работы на год.	Повтор правил ТБ. Первая мед. помощь. Способы оказания. Возникновение каратэ в Море. Знакомство с планом работы на год.	
1.2.	Законодательно-правовые нормы.	Правовое регулирование общественных отношений. Меры ответственности за совершенные правонарушения.	
1.3.	Врачебный контроль.	Показания, противопоказания к занятиям спорта. Прохождение 2 раза в год специального спортивного диспансера.	

1.4.	Специальные термины в каратэ.	. Правильное применение и знание терминов применяемых в каратэ.	
II.	Общая физическая подготовка.	Совершенствование правильности выполнения упражнений, движений. Контроль за выполнением, самоконтроль. Соблюдение правил безопасности. Способы предотвращения травм.	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.
3.	Специальная подготовка.		
3.1.	Изучение и отработка техник, ударов, блоков, перемещений	Объяснение особенностей выполнения стоек, техник, блоков, ударов, перемещений, комбинаций, спаррингов. Техника выполнения. Правила безопасности.	Изучение и отработка техник, приёмов, ударов, перемещений 4КЮ: 1) тачиката(переход на месте) 2) кихон(техники): -Цуки (удары руками)- Шуто-учи (гамэн, сакотсу, учи ками, хизо)-Уке (блоки)- мае-шуто-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+маегери+маваши-гери+уширо-маваши-гери. Сото-уке+уширо-маваши-гери+ой-цуки+гяку-аго-учи. 4 ката: Санчин
3.2.	Техника и тактика ведения рукопашного боя и спортивного поединка	Совершенствование стоек, перемещений, ударов. Особенности ведения рукопашного боя и спортивного поединка. Дистанции. Атака. Контратака. Защита.	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.
4.	Контрольные испытания	Анализ действий спортсменов в соревновательной практике.	Технический экзамен по базовой технике 4 кю.
4.1	Подготовка к соревнованиям	Судейство соревнований в качестве рефери.	Кумитэ(спарринги)- Якусоку кумитэ- уке кайюши (блок и контратака) все комбинации. Дзю кумитэ-4 раунда по 60 сек.
4.2	Сдача нормативов		Кондиция (сдача нормативов) Отжимания- 60, выпрыгивания -60 (приседания с прыжками), подъем туловища из положения лежа -60

1.3. Планируемые результаты

После освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ Киокушинкайкан» планируются следующие результаты.

У обучающихся 1 года обучения:

Предметные результаты:

- освоить новые основные стойки, техники, блоки, удары, базовые перемещения, комбинации;
- сдать нормативы и технический экзамен по базовой технике в соответствии с программным курсом.

Личностные результаты:

- повысить уровень общефизической подготовки, уметь выполнять специальные упражнения, направленные на развитие гибкости, силы, выносливости.

Метапредметные результаты:

- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни, чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки.

У обучающихся 2,3,4 годов обучения:

Предметные результаты:

- знать боевые и базовые стойки каратиста необходимые для второго года обучения, выполнять передвижения в стойках;
- знать технику работы на опережение, боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);
- знать элементы акробатики;
- выполнять движения защиты, атаки, контратаки.

Личностные результаты:

- в течение года провести от 6 до 15 боев (в зависимости от уровня обучения) в соревнованиях; классификационные, матчевые встречи, открытое первенство района, города, области, федеральных округов.
- участвовать в техническом экзамене на 8-7 кю международной стилевой квалификации;
- усваивать приемы по заданию тренера, условный бой по заданию, вольный бой, спарринг.

Метапредметные результаты:

- научиться моделировать соревновательные ситуации (утомление, нокдаун и т.п.)
- уметь самостоятельно работать на снарядах (боксерский мешок, макивара, лапы) индивидуально и в парах;

У обучающихся 5 года обучения:

Предметные результаты:

- знать боевые и базовые стойки каратиста необходимые для соответствующего года обучения, выполнять передвижения в стойках (см. содержание программы);
- выполнять различные приемы и соревновательные связки по воздуху.

Личностные результаты:

- уметь правильно реагировать на неадекватные действия, судейского аппарата, зрителей;
- выполнять коронные приемы в соревновательной практике;
- проводить поединки с соперниками разного веса, роста, темперамента и стиля видения поединка;
- участвовать в техническом экзамене на 5-3кю международной стилевой квалификации.

Метапредметные результаты:

- пройти практику судейства соревнований в качестве бокового судьи, хронометриста
- в течение года провести не менее 16-25 боёв в соревнованиях области, федеральных округов,
- попасть в сборную команду области, участвовать в первенстве России.

Формы контроля:

- промежуточный – Педагогическое наблюдение, опрос.
- итоговый – Проведение открытых занятия для родителей и обучающихся, участие в соревнованиях, контрольное занятие.

По окончанию стартового уровня обучения по программе обучающиеся должны знать:

- правила соблюдения безопасности на занятиях;
- спортивную этику и основы этики киокусинкай каратэ;
- правила поведения в спортивном зале;
- правила ношения спортивной формы;
- основные термины киокусинкай каратэ.

Уметь:

- правильно выполнять и совершенствовать навыки в выполнении общеукрепляющих физических упражнениях, в беге, в ходьбе;
- освоить необходимые для первого года обучения стойки, удары, базовые техники, перемещения, приёмы;
- сдать нормативы и технический экзамен по базовой технике в соответствии с программным курсом;
- принять участие в квалификационных и матчевых встречах;
- развить быстроту, ловкость;
- сформировать трудолюбие, силу воли.

По окончанию базового уровня обучения (2 год обучения) по программе обучающиеся должны знать:

- стили и направления киокусинкай каратэ;
- обладать знаниями о строении и функциях организма человека, иметь навыки проведения закаливающих мероприятий;

Уметь:

- правильно выполнять и совершенствовать навыки в выполнении общеукрепляющих физических упражнениях в метании, в прыжках, в упражнениях на гимнастических снарядах, в акробатических упражнениях;
- страховать себя и товарища;
- освоить необходимые для второго года обучения стойки, удары, базовые техники, перемещения, приёмы;
- сдать нормативы и технический экзамен по базовой технике в соответствии с программным курсом;
- принять участие в квалификационных и матчевых встречах;
- развить гибкость, силу, координацию движений;
- сформировать ответственность, целеустремлённость.

К концу 3 года обучения обучающиеся должны:

- приобрести знания об объективных и субъективных данных самоконтроля за состоянием функций и систем организма, о режиме занятия и предупреждении переутомления;

- повысить уровень общефизической подготовки, уметь выполнять специальные упражнения, направленные на развитие гибкости, силы, выносливости;
- освоить новые основные стойки, техники, блоки, удары, базовые перемещения, комбинации;
- освоить новые основные стойки, техники, блоки, удары, базовые перемещения, комбинации;
- сдать нормативы и технический экзамен по базовой технике в соответствии с программным курсом;
- развить психофизиологические процессы;
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни, чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки.

К концу 4 года обучения обучающиеся должны:

- развить быстроту, ловкость, гибкость, силу, координацию движений;
- знать боевые и базовые стойки каратиста необходимые для четвертого года обучения, выполнять передвижения в стойках;
- выполнять движения защиты, атаки, контратаки;
- знать технику работы на опережение, боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);
- уметь моделировать соревновательные ситуации (утомление, нокдаун и т.п.)
- усваивать приемы по заданию тренера, условный бой по заданию, вольный бой, спарринг).

К концу 5 года обучения обучающиеся должны:

- приобрести знания и навыки по судейской практике;
- уметь работать на снарядах (боксерский мешок, макивара, лапы) индивидуально и в парах;
- знать элементы акробатики;
- участвовать в техническом экзамене на 6-5 кю международной стилевой квалификации;
- в течении года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство района, города, области, федеральных округов.

Обучающиеся, прошедшие все уровни обучения по программе «КАРАТЭ Киокусинкай» должны освоить:

Предметные действия:

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно

высокий результат, выступая на соревнованиях российского и международного уровня.

Для этого необходимо:

- научиться основным приемам каратэ Киокусинкай;
- изучить основы философии каратэ Киокусинкай и традиции Востока;
- научиться выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- овладеть теоретическими знаниями и умениями;
- знать боевые и базовые стойки каратиста, выполнять передвижения в стойках;
- выполнять различные приемы и соревновательные связки по воздуху;
- выполнять коронные приемы в соревновательной практике;
- проводить поединки с соперниками разного веса, роста, темперамента и стиля видения поединка;
- уметь правильно реагировать на неадекватные действия, судейского аппарата, зрителей;
- пройти практику судейства соревнований в качестве бокового судьи, хронометриста;
- участвовать в техническом экзамене на ю международную стилевую квалификации;
- в течение года провести не от 10 до 25 боев в соревнованиях города, области, федеральных округов; попасть в сборную команду области; участвовать в первенстве России.

Личностные действия:

В результате занятий у обучающихся формируются и развиваются компетенции и личностные качества:

- воспитывается чувство коллективизма и взаимопомощи, умение вступать в контакт и поддерживать его;
- вырабатывается терпение, трудолюбие, целеустремленность, активность, культура общения и поведения, потребность быть активными и работоспособными на занятиях.

Метапредметные действия:

По итогам освоения программы обучающиеся приобретают метапредметные и предметные результаты:

- уметь применять на практике полученные теоретические знания;
- уметь управлять своим эмоциональным состоянием;
- уметь самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- пройти практику судейства соревнований в качестве бокового судьи, хронометриста.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

Занятия с обучающимися по данной программе проводятся в спортивном зале МБОУ «СШ № 20», МБОУ «СШ №9».

В помещениях для проведения занятий соблюдаются все санитарно-гигиенические нормы. 3 раза в год с обучающимися и их родителями проводится инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся приносят медицинские справки с допуском медицинского работника к занятиям данным видом спорта.

Педагог дополнительного образования **Кокурин М. Ю.** является инструктором Ивановской областной федерации восточных единоборств. Для развития материально-технической базы объединения осуществляется сотрудничество со спортивными клубами и федерациями, ведущие деятельность, связанную с восточными единоборствами.

Для занятий в секции каратэ необходимы следующие оборудование и инвентарь:

1. гимнастические маты -4 шт.
2. макивары -15 шт.
3. лапы -6 пар.
4. лаптики -5 шт.
5. мешки для ударов -1 шт.
6. скакалки -30 шт.
7. гантели -30 шт.
8. гимнастические скамейки- 4 шт.
9. гимнастическая стенка.

2.2. Формы аттестации обучающихся.

Программа предусматривает **промежуточную** и **итоговую** аттестацию результатов обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП., проведение открытых занятия для родителей и обучающихся, контрольное занятие. А так же 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 этапа многолетней подготовки.

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 раз.
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. Кувыри 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 100м /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 раз.
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. Кувыри 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. Кувыри 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 100м /сек 14,2- 15,0

Бег 1500 м / мин 8 мин - 9 мин

Толкание ядра / левой 4 м 0 - 6м 0

Толкание ядра / правой 4 м 50 - 6м 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 4 м 50 - 6м 0

Толкание ядра / правой 5 м 50 - 7м 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 партнёра 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 партнёра 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 7м 30 – 9м

Толкание ядра / правой 8 м 50 – 10м 80

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 партнёра 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 партнёра 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 100м /сек 13,0

Бег 1500 м / мин 5,10

Толкание ядра / левой 7м 30 – 9м

Толкание ядра / правой 8 м 50 – 10м 80

Участие в соревнованиях
Технический экзамен по базовой технике 4 кю.
Выполнение I юношеского разряда

2.3. Оценочный материал

Разработан и применяется в качестве оценочного материала пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов программы: метапредметных, предметных и личностных.

Метапредметные результаты деятельности:

1. Методики (для обучающихся младшего школьного возраста):
 - тест по определению развития волевых качеств.
2. Методики (для обучающихся среднего школьного возраста):
 - методика определения коммуникативной толерантности (В.Бойко);
 - тест по определению развития волевых качеств.
3. Методики (для обучающихся старшего школьного возраста):
 - методика определения коммуникативной толерантности (В. Бойко);
 - тест по определению развития волевых качеств.

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
- зачет

Личностные результаты деятельности:

1. Методики (для обучающихся всех возрастов):
МЕТОДИКА ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛИЗИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ (автор Рожков).

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 киокусинкай, 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)

В основе учебного процесса лежат групповые занятия в количестве 12 человек.

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 карате 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.

Структура занятий.

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.

Показатели уровня развития обучающихся:

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях российского и международного уровня.

По окончании всей программы обучающийся должен:

- знать боевые и базовые стойки каратиста необходимые для пятого года обучения, выполнять передвижения в стойках (см. содержание программы);
- выполнять различные приемы и соревновательные связки по воздуху;
- выполнять коронные приемы в соревновательной практике;
- проводить поединки с соперниками разного веса, роста, темперамента и стиля видения поединка;

- уметь правильно реагировать на неадекватные действия, судейского аппарата, зрителей;
- пройти практику судейства соревнований в качестве бокового судьи, хронометриста;
- участвовать в техническом экзамене на тест кю международной стилевой квалификации;
- в течении года провести от 1 до 25 боев в соревнованиях города, области, федеральных округов; попасть в сборную команду области; участвовать в первенстве России.

2.5.Список литературы

Литература для педагога

1. Алымов А.П.«Методический сборник Федерации Киокушинкай каратэ России». Пермь, 2004г.
2. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. «Анатомия силы». М., 1987г.
3. Кук Д.Ч. «Сила каратэ». М., 1992 г.
4. Программа для детско-юношеской спортивной школы по единоборствам под ред. Головихина Е.В. Ульяновск, 2004
5. Сучков С.В. «Школа Ояма-каратэ». Шуя, 2008г.
6. Танюшкин А.И., Игнатов О.В., Фомин В.П.«Кекусинкай: Правила соревнований (кумитэ, ката)». М., 1996г.
7. Фомин В.П. «Техническая программа по киокушинкай каратэ». М., 2005г.
8. Ояма Масутацу «Это каратэ». М., 2000 (перевод Фаир-пресс, 1999).
9. Кариус Вячеслав «Система подготовки в Ояма-каратэ» С.-Пб., 1996г.
10. Степанов С. В. «Теоретические методологические основания многолетней специальной подготовки спортсменов в каратэ: Стиль киокусинкай». Екатеринбург, 2004 г.
- 11.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991
- 12.Плетнёва З.П. Игра и её влияние на развитие ребёнка. Малаховка, 2007

Литература для обучающихся:

1. Методическое пособие «История. Терминология. Додзе-кун и многое другое по Киокусинкай» www.mfkk.ru
2. Методическое пособие «Кохон ката Киокушинкай». Ивановская областная федерация каратэ киокушинкай 2005 .
3. Диск № Ивановская Областная Федерация Восточных Единоборств»

Интернет ресурс:

1. ivfve.su
2. SuperKarate.ru
3. kyokushinkan.ru
4. vk.com»ivfve
5. mfk-karate.ru
6. bushido.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ к программе № 1

1. Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Неделя месяца	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	01.09-07.09	по расписанию группы	Теоретическое занятие	4	1.Инструктажи по технике безопасности. 2.Правила поведения в коллективе. 3.СанПиН. Личная гигиена и режим поддержания хорошей физической формы.	МБОУ «СШ № 9», 20	Беседа. Опрос.
2.		08.09-14.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1.Общая физическая подготовка (ОФП). 2. Акробатические упражнения; кувырки вперед и назад, перевороты, стойка на руках. 3. Упражнения для развития общей выносливости; бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки		Педагогическое наблюдение.

3.		15.09-21.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	Изучение техники 10 кю карате Киокусинкай. 1. Этикет карате. Изучение стоек йой-дати, фудо-дати, дзенкуцу-дати. 2. Отработка стоек йой-дати, фудо-дати, дзенкуцу-дати.		Педагогическое наблюдение
4.		22.09-28.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Выходы в стойку дзенкуцу-дати. Передвижения, мавате (разворот на 180 гр). 2. Отработка передвижений в стойке дзенкуцу-дати, мавате.		Педагогическое наблюдение.
5.		29.09.-05.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Особенности выполнения ударов сейкен цуки. 2. Изучение ударов сейкен-ой-цуки.		Педагогическое наблюдение.
6.	Октябрь	6.10-12.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Изучение ударов сейкен-морото-цуки. 2. Изучение передвижений в стойке дзенкуцу-дати с ударами сейкен-ой-цуки, (3 уровня).	МБОУ «СШ № 9», 20	Педагогическое наблюдение
7.		13.10-19.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Изучение передвижений в стойке дзенкуцу-дати с ударами сейкен-морото-цуки. 2. Отработка изученных ударов при передвижении в дзенкуцу-дати и развороте на 180 гр.		Педагогическое наблюдение
8.		20.10-26.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Особенности выполнения блоков дзедан-уке, гэдан – барай. 2. Изучение и отработка блока дзедан-уке.		Педагогическое наблюдение
9.		27.10-02.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Изучение и отработка блока гэдан – барай. 2. Изучение передвижений в стойке дзенкуцу-дати с блоком дзедан-уке и ударами сейкен-ой-цуки.		Педагогическое наблюдение

10.	ноябрь	03.11-09.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Изучение передвижений в стойке дзенкуцу-дати с блоком гэдан – барай и ударами сейкен-ой-цуки. 2. Отработка изученных комбинаций блоков и ударов при передвижении в дзенкуцу-дати с разворотом на 180 гр.	МБОУ «СШ № 9», 20	Педагогическое наблюдение
11.		10.11-16.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Особенности выполнения ударов ногами хидза-гэри, кин-гэри. 2. Изучение и отработка ударов ногами хидза-гэри.		Педагогическое наблюдение
12.		17.11-23.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Изучение и отработка ударов ногами кин-гэри. 2. Изучение передвижений в стойке дзенкуцу-дати с блоками и ударами кин-гэри.		Педагогическое наблюдение
13		24.11-30.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Изучение передвижений в стойке дзенкуцу-дати с блоками и ударами хидза-гэри. 2. Изученных комбинаций блоков и ударов при передвижении в дзенкуцу-дати с разворотом на 180гр		Педагогическое наблюдение
14.	декабрь	01.12-07.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Бункай (объяснение) ката Тайкёку соно ити. 2. Изучение ката Тайкёку соно ити.	МБОУ «СШ № 9», 20	Педагогическое наблюдение
15.		08.12-14.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Отработка ката Тайкёку соно ити. 2. Особенности выполнения Ренраку (техника комбинаций ударов).		Педагогическое наблюдение
16.		15.12-21.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Изучение Ренраку укэ-цуки, укэ-гэри, гэри-цуки. 2. Отработка Ренраку укэ-цуки, укэ-гэри, гэри-цуки.		Педагогическое наблюдение

17.		22.12-31.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Изучение кондиции и отработка кондиции 10 кю согласно аттестационных требований. 2. Проверка теоретических знаний и техник 10 кю.		Педагогическое наблюдение
		01.01 10.01 2022	Каникулярный период			Рекомендуемые задания: 1. Просмотр и анализ видео записей с соревнований. 2. Отработка комплексов ОФП по заданию. 3. Работа с методической литературой.		
18	январь	11.01-17.01	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Пробный экзамен. 2. Экзамен.	МБОУ «СШ № 9», 20	Открытое занятие. Опрос. Самостоятельная работа.
19		18.01-24.01	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	Подготовка к соревнованиям. 1. Этикет и регламент соревнований в каратэ. Выход и уход с татами. Рефери на татами. Боковые судьи. Жесты и сигналы, подаваемые рефери и судьями. 2. Отработка атак сейкен-ой-цуки чудан + сейкен-гяку-цуки чудан + хидза гери + сейкен-ой-цуки чудан.		Педагогическое наблюдение
20		25.01-31.01	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Отработка защита сейкен-дзедан-уке + сейкен-сото-уке + сейкен-гедан-барай + сейкен-гяк-уцуки чудан + гедан-барай 2. Отработка связок атак-защита.		Педагогическое наблюдение
21.	февраль	01.02-07.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Изучение стойки санчин-дачи, кокуцу-дачи, некоаши-дачи. 2. Отработка стойки санчин-дачи, кокуцу-дачи, некоаши-дачи	МБОУ «СШ № 9», 20	Педагогическое наблюдение
22.		08.02-14.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Перемещения в стойке санчин-дачи. 2. Особенности выполнения ударов аго-ути.		Педагогическое наблюдение

23.	март	15.02-21.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Изучение ударов сейкен-аго-ути, сейкен-гяку-цуки 2.Отработка ударов сейкен-аго-ути, сейкен-гяку-цуки		Педагогическое наблюдение
24.		22.02-28.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Изучение передвижений в стойке дзенкуцу-дати с ударами сейкен-аго-ути и сейкен-гяку-цуки (3 уровня). 2. Изучение передвижений в стойке сантин-дати с ударами сейкен-аго-ути и сейкен-гяку-цуки (3 уровня).		Педагогическое наблюдение
25.		01.03-07.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1.Отработка ударов сейкен-аго-ути, сейкен-гяку-цуки, передвижении в стойках сантин-дати и дзенкуцу-дати. 2. Особенности выполнения блоков сото-уке и ути-уке.	МБОУ «СШ № 9», 20	Педагогическое наблюдение
26.		08.03-14.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Изучение и отработка блока ути-уке. 2. Изучение и отработка блока сото-уке.		Педагогическое наблюдение
27.		15.03-21.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Изучение передвижений в стойке дзенкуцу-дати с блоками сото-уке и ути-уке. 2. Изучение передвижений в стойке сантин-дати с блоками сото-уке и ути-уке.		Педагогическое наблюдение
28.		22.03-28.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1.Отработка блоков сото-уке и ути-уке при передвижении в стойках сантин-дати и дзенкуцу-дати. 2. Особенности выполнения ударов ногами хидза-маваши-гэри, май-гэри чудан.		Педагогическое наблюдение

29.	апрель	29.03-04.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1.Отработка ударов сейкен-аго-ути, сейкен-гяку-цуки, передвижении в стойках сантин-дати и дзенкуцу-дати. 2. Особенности выполнения блоков сото-уке и ути-уке.	МБОУ «СШ № 9»,20	Педагогическое наблюдение
30.		05.04-11.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Изучение и отработка передвижений в стойке дзенкуцу-дати с изученными блоками и ударами гэри. 2. Изучение и отработка передвижений в стойке сантин-дати с изученными блоками и ударами гэри.		Педагогическое наблюдение
31.		12.04-18.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Отработка изученных комбинаций блоков и ударов при передвижении в дзенкуцу-дати с разворотом на 180 гр. 2. Бункай (объяснение) ката Тайкёку соно ни.		Педагогическое наблюдение
32.		19.04-25.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Изучение ката Тайкёку соно ни. 2. Отработка ката Тайкёку соно ни.		Педагогическое наблюдение
33.		26.04-02.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Отработка изученных Ренраку. 2. Проверка теоретических знаний и техник 9 кю.	МБОУ «СШ № 9»,20	Педагогическое наблюдение
34.	май	03.05-09.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Изучение кондиции и отработка кондиции 9 кю согласно аттестационных требований. 2.. Пробный экзамен.		Педагогическое наблюдение. Открытый урок. Опрос.
35.		10.05-16.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Экзамен. Подготовка к соревнованиям. 2. Этикет и регламент соревнований в каратэ. Выход и уход с татами. Рефери на татами. Боковые судьи. Жесты и сигналы, подаваемые рефери и судьями.		Опрос. Самостоятельная работа. Педагогическое наблюдение

36.		17.05-23.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Повторение изученных связок сейкен-ой-цуки чудан + сейкен-гяку-цуки чудан+хидза гери +сейкен-ой цуки чудан, сейкен-дзедан-уке + сейкен-сото-уке + сейкен-гедан-барай + сейкен-гяк-уцуки чудан + гедан-барай		Педагогическое наблюдение
37.		24.05-30.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	Отработка изученных связок на макиварах сейкен-дзедан-уке + сейкен-сото-уке + сейкен-гедан-барай + сейкен-гяк-уцуки чудан + гедан-барай	МБОУ «СШ № 9»,20	Педагогическое наблюдение
38.	ИЮНЬ	31.05-06.06	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Повторение изученных связок сейкен-гедан-барай+сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан+хадза-маваши-гэри+хидза-гэри, сейкен-сото-уке +сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан + маэ-гери-чудан. 2. Отработка изученных связок на макиварах сейкен-гедан-барай+ сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан+хадза-маваши-гэри+хидза-гэри.		Педагогическое наблюдение
39.	ИЮНЬ	07.06-13.06	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Отработка изученных связок на макиварах сейкен-сото-уке +сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан + маэ-гери-чудан. 2. Отработка изученных связок на макиварах сейкен-ой-цуки чудан + сейкен-гяку-цуки чудан+хидза гери +сейкен-ой цуки чудан		Педагогическое наблюдение
40.		14.06-20.06	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Отработка изученных связок на макиварах сейкен-сото-уке +сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан + маэ-гери-чудан. 2. Отработка изученных связок на макиварах сейкен-ой-цуки чудан + сейкен-гяку-цуки чудан+хидза гери +сейкен-ой цуки чудан		Педагогическое наблюдение

41.	21.06-27.06	по расписанию группы	Теория и практическая работа		1. Отработка изученных связок на макиварах сейкен-сото-уке +сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан + маэ-гери-чудан. 2. Отработка изученных связок на макиварах сейкен-ой-цуки чудан + сейкен-гяку-цуки чудан+хидза гери +сейкен-ой цуки чудан		Педагогическое наблюдение
42.	28.06-30.07				1. Отработка изученных связок на макиварах сейкен-сото-уке +сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан + маэ-гери-чудан. 2. Отработка изученных связок на макиварах сейкен-ой-цуки чудан + сейкен-гяку-цуки чудан+хидза гери +сейкен-ой цуки чудан		Педагогическое наблюдение
43.	12.08-18.08	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	Разбор и повторение ката Тайкёку соно ити	МБОУ «СШ № 9», 20	Педагогическое наблюдение
44.	19.08-25.08	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	Отработка Ката Тайкеку сонони под счёт, без счёта и с закрытыми глазами.		Педагогическое наблюдение
45.	26.08-31.08	по расписанию группы	Теория и практическая работа	4	1. Повторение и отработка изученных связок на макиварах. 2. Отработка изученных связок		Педагогическое наблюдение

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Неделя месяца	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	---------------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

1.	Сентябрь	01.09-07.09	по расписанию группы	Теоретическое занятие	6	1.Инструктажи по технике безопасности. 2.Правила поведения в коллективе. 3.СанПиН. Личная гигиена и режим поддержание хорошей физической формы.	МБОУ «СШ »	Беседа. Опрос.
2.		08.09-14.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Физическая подготовка (втягивающий цикл) 2.Выполнение упражнений для развития гибкости, силовой, ударной выносливости. 3.Акробатические упражнения.		Педагогическое наблюдение.
3.		15.09-21.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Изучение техники 9 кю карате Киокусинкай. 2. Изучение стойки санчин-дачи, кокуцу-дачи, некоаши-дачи. 3. Отработка стойки санчин-дачи, кокуцу-дачи, некоаши-дачи		Педагогическое наблюдение
4.		22.09-28.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Перемещения в стойке санчин-дачи. 2.Изучение особенностей выполнения ударов аго-ути. 3.Отработка ударов аго-ути		Педагогическое наблюдение.
5.		29.09.-05.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение ударов сейкен-аго-ути, сейкен-гяку-цуки (3 уровня). 2.Отработка ударов сейкен-аго-ути. 3.Отработка сейкен-гяку-цуки (3 уровня).		Педагогическое наблюдение.
6.	Октябрь	6.10-12.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение передвижений в стойке дзенкуцу-дати с ударами сейкен-аго-ути и сейкен-гяку-цуки (3 уровня). 2. Изучение передвижений в стойке сантин-дати с ударами сейкен-аго-ути . 3. Отработка передвижений сейкен-гяку-цуки (3 уровня).	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение

7.		13.10-19.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Отработка ударов сейкен-аго-ути, сейкен-гяку-цуки (3 уровня) 2.Изучение передвижений в стойках сантин-дати и дзенкуцу-дати. 3. Отработка особенностей выполнения блоков сото-уке и ути-уке.		Педагогическое наблюдение
8.		20.10-26.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение и отработка блока ути-уке. 2. Изучение блока сото-уке. 3. Отработка блока сото-уке.		Педагогическое наблюдение
9.		27.10-02.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение передвижений в стойке дзенкуцу-дати с блоками сото-уке и ути-уке. 2. Изучение передвижений в стойке сантин-дати. 3.Отработка блоков сото-уке и ути-уке.		Педагогическое наблюдение
10.	ноябрь	03.11-9.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Отработка блоков сото-уке и ути-уке. 2.Изучение передвижений в стойках сантин-дати и дзенкуцу-дати. 3. Особенности выполнения ударов ногами хидза-маваши-гэри, май-гэри чудан.	МБОУ «СШ 9», 20	Педагогическое наблюдение
11.		10.11-16.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение и отработка передвижений в стойке дзенкуцу-дати с изученными блоками и ударами гэри. 2. Изучение передвижений в стойке сантин-дати с изученными блоками и ударами гэри. 3. Отработка передвижений с блоками и ударами гэри.		Педагогическое наблюдение
12.		17.11-23.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Отработка изученных комбинаций блоков и ударов при передвижении в дзенкуцу-дати с разворотом на 180 гр. 2. Бункай (объяснение) ката Тайкёку соно ни. 3.Изучение ката Тайкёку сонно ни		Педагогическое наблюдение

13.		24.11-30.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение ката Тайкёку соно ни. 2. Отработка ката Тайкёку соно ни. 3. Изучение Ренраку сейкен-гедан-барай+ сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан+хадза		Педагогическое наблюдение
14.	декабрь	01.12-07.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение маваши-гэри+хидза-гэри. 2. Изучение Ренраку сейкен-сото-уке +сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан + маэ-гери-чудан. 3.Отработка Ренраку сейкен-сото-уке +сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан + маэ-гери-чудан	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
15.		08.12-14.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Повторение изученных связок сейкен-гедан-барай+ сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан+хадз 2.Отработка -маваши-гэри+хидза-гэри, сейкен-сото-уке +сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан + маэ-гери-чудан. 2. Отработка изученных связок на макиварах сейкен-гедан-барай+ сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан+хадза		Педагогическое наблюдение
16.		15.12-21.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Отработка изученных Ренраку. 2. Проверка теоретических знаний и техник 9 кю.		Педагогическое наблюдение
17.		22.12-31.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение кондиции и отработка кондиции 9 кю согласно аттестационных требований. 2. Проверка теоретических знаний и техник 9 кю.		Педагогическое наблюдение
		01.01-10.01-2022	Каникулярный период			Рекомендуемые задания: 1.Просмотр и анализ видео записей с соревнований. 2.Отработка комплексов ОФП по заданию. 3.Работа с методической литературой.		

18	январь	11.01-17.01	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Отработка кондиции 9 кю согласно аттестационных требований. . 2. Экзамен.	МБОУ «СШ 9»,20	Открытое занятие. Опрос. Самостоятельная работа.
19.		18.01-24.01	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Изучение терминологии 8 кю. 2.Изучение техники 8 кю.		Педагогическое наблюдение
20.		25.01-31.01	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Изучение стойки Киба-дачи 2.Отработка стойки Киба-дачи 3. Повторение стойки Киба-дачи		Педагогическое наблюдение
21.	февраль	01.02-07.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Выходы ён дзю го и кю дзю в стойку киба-дати.Мавате. 2. Особенности выполнения ударов сейкен-шита-цуки, сейкен-тате-цуки, дзюн-цуки 3. Тоработка выхода ён дзю го и кю дзю в стойку киба-дати.Мавате	МБОУ «СШ 9,20»	Педагогическое наблюдение
22.		08.02-14.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Изучение ударов сейкен-шита-цуки, сейкен-тате-цуки дзюн цуки (3 уровня). 2.Отработка ударов сейкен-шита-цуки, сейкен-тате-цуки дзюн-цуки в киба дати (3уровня). 3. Закрепление материала ударов сейкен-шита-цуки, сейкен-тате-цуки дзюн-цуки в киба дати		Педагогическое наблюдение
23.		15.02-21.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Изучение ударов при передвижении в дзенкуцу-дати 2. Отработка ударов при передвижении в киба-дати 3. Закрепление ударов при передвижении в дзенкуцу-дати и при передвижении в киба-дати		Педагогическое наблюдение
24.		22.02-28.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Объяснение особенностей выполнения блоков. 2.Изучение блоков морото ути-уке, морото - уке, тюдан учи уке -гедан барай. 3.Отработка блоков морото ути-уке, морото - уке, тюдан учи уке -гедан барай		Педагогическое наблюдение

25.	март	01.03-07.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Объяснение особенностей выполнения блоков в передвижении. 2.Отработка блоков при передвижении в дзенкуцу-дати. 3.Отработка блоков при передвижении в кибэ-дати	МБОУ «СШ № 9»,20	Педагогическое наблюдение
26.		08.03-14.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Объяснение особенностей выполнения ударов ногами. 2.Изучение ударов ногами дзёдан маэ-гэри, кансэцу-гэри, гедан маваши-гэри. 3.Отработка ударов ногами дзёдан маэ-гэри, кансэцу-гэри, гедан маваши-гэри.		Педагогическое наблюдение
27.		15.03-21.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Объяснение особенностей выполнения блоков и ударов в передвижении в стойках. 2. Отработка изученных блоков и ударов при передвижении в дзенкуцу-дати. 3. Отработка изученных блоков и ударов при передвижении в кибэ-дати.		Педагогическое наблюдение
28.		22.03-28.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Закрепление ударов ногами дзёдан маэ-гэри, кансэцу-гэри, гедан маваши-гэри. 2. Закрепление изученных блоков и ударов при передвижении в дзенкуцу-дати. 3. Закрепление изученных блоков и ударов при передвижении в кибэ-дати.		Педагогическое наблюдение

29.	апрель	29.03-04.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Отработка изученных связок на макиварах сейкен-сото-уке +сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан + маэ-гери-чудан. 2. Отработка изученных связок на макиварах сейкен-ой-цуки чудан + сейкен-гяку-цуки чудан+хидза гери +сейкен-ой цуки чудан 3. Отработка изученных связок на макиварах сейкен-гедан-барай+ сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан+хадза-маваши-гэри+хидза-гэри.	МБОУ «СШ № 9»,20	Педагогическое наблюдение
30.		05.04-11.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Отработка ударов сейкен-аго-ути, сейкен-гяку-цуки (3 уровня) при передвижении в стойках сантин-дати и дзенкуцу-дати. 2.Изучение передвижений в стойке дзенкуцу-дати с блоками сото-уке и ути-уке. 3. Изучение передвижений в стойке сантин-дати с блоками сото-уке и ути-уке.		Педагогическое наблюдение
31		12.04-18.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Отработка передвижений в стойке дзенкуцу-дати с блоками сото-уке и ути-уке. 2. Отработка передвижений в стойке сантин-дати с блоками сото-уке и ути-уке. 3.Закрепление блоков сото-уке и ути-уке при передвижении в стойках сантин-дати и дзенкуцу-дати.		Педагогическое наблюдение
32.		19.04-25.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Объяснение особенностей выполнения ударов ногами хидза-маваши-гэри, май-гэри чудан. 2. Отработка ударов ногами хидза-маваши-гэри, май-гэри чудан. 3. Отработка передвижений в стойке дзенкуцу-дати с изученными блоками и ударами гэри.		Педагогическое наблюдение

33.	апрель май	26.04-02.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение комбинаций блоков и ударов при передвижении в дзенкуцу-дати с разворотом на 180 гр. 2. Отработка изученных комбинаций блоков и ударов при передвижении в дзенкуцу-дати с разворотом на 180 гр. 3. Закрепление передвижений в стойке дзенкуцу-дати с изученными блоками и ударами гэри.	МБОУ «СШ 9», 20	Педагогическое наблюдение
34.		03.05-09.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение Ренраку сейкен-гедан-барай+ сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан+хадза-маваши-гэри+хидза-гэри. 2. Изучение Ренраку сейкен-сото-уке +сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан + маэ-гери-чудан. 3.Отработка изученных Ренраку.		Педагогическое наблюдение. Открытый урок. Опрос.
35.		10.05-16.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Повторение комбинаций блоков и ударов при передвижении в дзенкуцу-дати с разворотом на 180 гр. 2. Отработка изученных комбинаций блоков и ударов при передвижении в дзенкуцу-дати с разворотом на 180 гр. 3. Закрепление передвижений в стойке дзенкуцу-дати с изученными блоками и ударами гэри.		Опрос. Самостоятельная работа. Педагогическое наблюдение
36.		17.05-23.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Повторение Ренраку сейкен-гедан-барай+ сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан+хадза-маваши-гэри+хидза-гэри. 2. Изучение Ренраку сейкен-сото-уке +сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан + маэ-гери-чудан. 3.Отработка изученных Ренраку.		Опрос. Самостоятельная работа. Педагогическое наблюдение, Зачет

37.		24.05-30.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение кондиции и отработка кондиции 7 кю согласно аттестационных требований. 2. Подготовка к соревнованиям. 3. Этикет и регламент соревнований в каратэ. Выход и уход с татами. Рефери на татами. Боковые судьи. Жесты и сигналы, подаваемые рефери и судьями.		Педагогическое наблюдение
38.		31.05-06.06	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Экзамен. 2. Кондиция 7 кю. 3. Бой с тенью		Опрос. Самостоятельная работа. Педагогическое наблюдение
39.	ИЮНЬ	07.06-13.06	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Повторение изученных связок сейкен-ой-цуки чудан + сейкен-гяку-цуки чудан + хидза 2. Оработка связки гери + сейкен-ой цуки чудан, сейкен-дзедан-уке + сейкен-сото-уке + сейкен-гедан-барай + сейкен-гяк-уцуки чудан + гедан-барай 3. . Оработка изученных связок на макиварах сейкен-дзедан-уке + сейкен-сото-уке + сейкен-гедан-барай + сейкен-гяк-уцуки чудан + гедан-барай	МБОУ «СШ 9», 20	Педагогическое наблюдение
40.		14.06-20.06	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Повторение изученных связок сейкен-гедан-барай + сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан + хадза-маваши-гэри + хидза-гэри. 2. Оработка связок сейкен-сото-уке + сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан + маэ-гери-чудан. 3. Оработка изученных связок на макиварах сейкен-гедан-барай + сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан + хадза-маваши-гэри + хидза-гэри.		Педагогическое наблюдение

41.	21.06-27.06	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Отработка изученных связок на макиварах сейкен-сото-уке +сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан + маэ-гери-чудан. 2. Отработка изученных связок на макиварах сейкен-ой-цуки чудан + сейкен-гяку-цуки чудан+хидза гери +сейкен-ой цуки чудан. 3. Закрепление ката на 7 кю.		Педагогическое наблюдение
42.	28.06-30.07	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Отработка изученных связок на макиварах сейкен-сото-уке +сейкен-ой-цуки + сейкен-гяку-цуки чудан + маэ-гери-чудан. 2. Отработка изученных связок на макиварах сейкен-ой-цуки чудан + сейкен-гяку-цуки чудан+хидза гери +сейкен-ой цуки чудан. 3. Закрепление ката на 7 кю.		Педагогическое наблюдение
43.	12.08-18.08	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Повторение ранее изученных техник. 2.Терминология, техника8кю. 2. Повторение и наработка кондиции 8 кю согласно аттестационных требований.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
44.	19.08-25.08	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Разбор и повторение ката Тайкёку соно ити 2.Повтор Ката Тайкёку сонно сан. 3.Отработка Ката Тайкёку соно сан.		Педагогическое наблюдение
45.	26.08-31.08	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Отработка Ката Тайкеку соно ити, сан под счёт, без счёта и с закрытыми глазами. 2. Повторение и отработка изученных связок на макиварах. 3. Отработка изученных связок		Педагогическое наблюдение

Календарный учебный график 3 года обучения.

№ п/п	Месяц	Неделя месяца	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01.09-07.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Инструктажи по технике безопасности. Правила поведения в коллективе. СанПиН. Личная гигиена и режим поддержание хорошей физической формы. 2. Физическая подготовка (втягивающий цикл) Выполнение упражнений для развития гибкости, силовой, ударной выносливости. 3.Акробатические упражнения.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
2.		08.09-14.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Упражнения для развития общей выносливости 2.Специальная физическая подготовка. (повторение ранее пройденных техник). Терминология 7-6 кю. 3.Техники 7-6 кю.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
3.		15.09-21.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Техники 7 кю карате Киокусинкай. 2.Изучение стойки Киба-дачи 3.Отработка стойки Киба-дачи	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
4.		22.09-28.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Выходы ён дзю го и кю дзю в стойку киба-дати.Мавате. 2. Особенности выполнения ударов сейкен-шита-цуки, сейкен-тате-цуки, дзюн-цуки 3.Изучение ударов сейкен-шита-цуки, сейкен-тате-цуки дзюн цуки (3 уровня).	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
5.		29.09-05.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Отработка ударов сейкен-шита-цуки, сейкен-тате-цуки дзюн-цуки в киба дати (3уровня). 2.Отработка ударов при передвижении в дзенкуцу-дати 3. Отработка ударов при передвижении в киба-дати	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение

6..	Октябрь	6.10-12.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Объяснение особенностей выполнения блоков. 2.Изучение блоков морото ути-уке, морото - уке, тюдан учи уке -гедан барай. 3.Отработка блоков морото ути-уке, морото - уке, тюдан учи уке -гедан барай	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
7.		13.10-19.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Объяснение особенностей выполнения блоков в передвижении. 2.Отработка блоков при передвижении в дзенкуцу-дати. 3.Отработка блоков при передвижении в киб-а-дати	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
8.		20.10-26.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Объяснение особенностей выполнения ударов ногами. 2.Изучение ударов ногами дзёдан маэ-гэри, кансэцу-гэри, гедан маваш-гэри. 3.Отработка ударов ногами дзёдан маэ-гэри, кансэцу-гэри, гедан маваш-гэри.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
9.		27.10-02.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Объяснение особенностей выполнения блоков и ударов в передвижении в стойках. 2. Отработка изученных блоков и ударов при передвижении в дзенкуцу-дати. 3. Отработка изученных блоков и ударов при передвижении в киб-а-дати.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
10 .	Ноябрь	03.11-9.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Бункай(объяснение) Ката Тайкёку соно сан. 2.Изучение Ката Тайкёку соно сан. 3.Отработка Ката Тайкёку соно сан.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
11		10.11-16.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Объяснение особенностей комбинаций уке+цуке, уке+гери, цуки+гери. гери+цуки . 2.Изучение комбинаций уке+цуке, уке+гери, цуки+гери. гери+цуки. 3.Отработка комбинаций уке+цуке, уке+гери, цуки+гери. гери+цуки	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение

12		17.11-23.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Изучение кондиции 7 кю согласно аттестационных требований. 2.Отработка кондиции 7 кю согласно аттестационных требований 3.Повторение пройденных техник 7 кю.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
13		24.11-30.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Проверка теоретических знаний и терминов 8 кю. 2.Пробный экзамен. 3.Экзамен.	МБОУ «СШ 9»,20	Опрос. Открытое занятие. Самостоятельная работа.
14	Декабрь	01.12-07.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	Закрепление пройденного материала. 1. Терминология 10, 9,8 и 7 кю. 2.Техники 8 кю. 3.Техники 7 кю.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
15		08.12-14.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Техники 7 кю 2. Ритуал перед началом боя. Судейство в каратэ. 3.Рефери на татами. Команды рефери на татами. Жесты и сигналы рефери.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
16		15.12-21.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Боковые судьи. Обязанности, жесты, сигналы подаваемые боковыми судьями. 2. Якусоку Кумитэ 3. Дзю Кумитэ.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
17		22.12-31.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Якусоку-иппон Кумитэ. 2.Совершенствование техники прямых ударов на дальней и средней дистанциях. 3. Совершенствование техники ударов коленом на месте и в передвижении.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
		01.01 - 10.01 2022	Каникулярный период			Рекомендуемые задания: 1.Просмотр и анализ видео записей с соревнований. 2.Отработка комплексов ОФП по заданию. 3.Работа с методической литературой.	МБОУ «СШ 9»,20	
18	Январь	11.01-17.01	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Совершенствование техники контратаки от атакующих приемов и ударов на дальней и средней дистанциях.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение

19						2.Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. 3. Защита от Боковых и ударов с низу на ближней дистанции.		
		18.01 24.01	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Защита в движении вперед, назад, в сторону. 2. Защита на месте от ударов руками и ногами. 3. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
		25.01 31.01	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	Техники 6 кю карате Киокусинкай. 1.Объяснение предназначения и особенностей стоек цуруаши-дачи, дзю-камаэ. 2.Изучение стоек. 3.Отработка перемещений в изученных стойках.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
21	Февраль	01.02-07.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Особенностей выполнения ударов тетсуи-учи (коми-ками, ороши, йоко, хизо) 2.Изучение ударов тетсуи-учи (коми-ками, ороши, йоко, хизо) 3.Отработка ударов тетсуи-учи (коми-ками, ороши, йоко, хизо)	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
22		08.02-14.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Объяснение техники перемещений в стойках с ударами. 2.Изучение перемещений с ударами тетсуи-учи (коми-ками, ороши, йоко, хизо) 3.Отработка перемещений с ударами тетсуи-учи (коми-ками, ороши, йоко, хизо)	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
23		15.02-21.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Объяснение блоков шуто-маваши-уке, учи-уке-гедан-барай 2. Изучение блоков шуто-маваши-уке, учи-уке-гедан-барай. 3. Отработка блоков шуто-маваши-уке, учи-уке-гедан-барай.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение

24		22.02-28.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Объяснение выполнения блоков шуто-маваши-уке, учи-уке-гедан-барай в передвижениях. 2. Изучение передвижений с блоками шуто-маваши-уке, учи-уке-гедан-барай. 3. Отработка передвижений с блоков шуто-маваши-уке, учи-уке-гедан-барай.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
25	Март	01.03-07.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Объяснение ударов мае-кеаге, учи-маваши-кеаге, сото-маваши-кеаге, йоко-кеаге. 2. Изучение ударов мае-кеаге, учи-маваши-кеаге, сото-маваши-кеаге, йоко-кеаге. 3. Отработка ударов мае-кеаге, учи-маваши-кеаге, сото-маваши-кеаге, йоко-кеаге.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
26		08.03-14.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Объяснение особенностей выполнения маховых ударов при передвижении в стойках. 2. Изучение передвижений с ударами мае-кеаге, учи-маваши-кеаге, сото-маваши-кеаге, йоко-кеаге. 3. Отработка передвижений с ударами мае-кеаге, учи-маваши-кеаге, сото-маваши-кеаге, йоко-кеаге.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
27		15.03-21.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Объяснение Ката Пинан соно ити. Сокуги Тайкёку соно ити. 2. Изучение Ката Пинан соно ити. 3. Изучение Ката Сокуги Тайкёку соно ити.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
28		22.03-28.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Отработка Ката Пинан соно ити. Сокуги Тайкёку соно ити. 2. Объяснение особенностей комбинаций гяку-цуки+ойуче-уке+ойхиджи-учи+ойтетсуи–учи, ой-мае-гери+шуто-маваши-уке+моротэ-цуки 3. Изучение комбинаций гяку-цуки+ойуче-уке+ойхиджи-учи+ойтетсуи–учи, ой-мае-гери+шуто-	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение

						маваши-уке+моротэ-цуки		
29	Апрель	29.03-04.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Отработка комбинаций гяку-цуки+ойуче-уке+ойхиджи-учи+ойтетсуи-учи, ой-мае-гери+шүто-маваши-уке+моротэ-цуки 2. Объяснение особенностей комбинаций аго-учи+шита-цуки+каги-учи+хиза-гери+маваши-гери. 3. Изучение комбинаций аго-учи+шита-цуки+каги-учи+хиза-гери+маваши-гери.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
30		05.04-11.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Отработка комбинаций аго-учи+шита-цуки+каги-учи+хиза-гери+маваши-гери. 2. Изучение и отработка кондиции 6 кю согласно аттестационных требований. 3. Повторение пройденных техник 6 кю.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
31		12.04-18.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Проверка теоретических знаний и терминов 6 кю. 2. Пробный экзамен 3. Экзамен.	МБОУ «СШ 9»,20	Опрос. Открытое занятие. Самостоятельная работа.
32		19.04-25.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	Закрепление пройденного материала. 1. Терминология 10, 9, 8,7 и 6 кю. 2. Техники 10-9 кю. 3. Техники 8-7 кю.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
33	Май	26.04-02.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Техники 7 кю. 2. Техники 6 кю. 3. Виды соревнований.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
34		03.05-09.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Совершенствование техники прямых ударов на дальней и средней дистанциях. 2. Совершенствование техники боковых ударов на средней и ближней дистанциях. 3. Совершенствование техники ударов коленом на месте и в передвижении.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
35		10.05-16.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Совершенствование техники контратаки от атакующих приемов и ударов на дальней и средней дистанциях.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение

36						2. Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. 3. Защита от Боковых и ударов с низу на ближней дистанции.		
		17.05-23.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Защита в движении вперед, назад, в сторону. 2. Защита на месте от ударов руками и ногами. 3. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
37	май Июнь	24.05-30.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Виды соревнований по Ката. Судейство. Критерии оценки выступлений. 2. Разбор и повторение ката Тайкёку ити для обязательной программы в категории 10 - 7 кю. 3. Отработка Ката Тайкеку ити(1) и Тайкёку ни(2) под счёт, без счёта и с закрытыми глазами.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
38		31.05-06.06	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Разбор и повторение ката для произвольной программы. 2. Отработка Ката Тайкёку сан(3) и Пинан ити(1) под счёт, без счёта и с закрытыми глазами. 3. Отработка Ката Пинан ни(2) под счёт, без счёта и с закрытыми глазами.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
39		07.06-13.06	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Разбор ката для обязательной и произвольной программ в дисциплине ката групп. 2. Изучение Ката Гэкисай Шо. 3. Отработка Ката Гэкисай Шо.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
40		14.06-20.06	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Повторение ката для обязательной и произвольной программ в дисциплине ката	МБОУ «СШ 9»,20	Опрос. Педагогическое

41	август				групп. 2. Повторение Ката Гэкисай Шо. 3. Отработка Ката Гэкисай Шо.		наблюдение	
		21.06-27.06	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Повторение ката для обязательной и произвольной программ в дисциплине ката групп. 2. Повторение Ката Гэкисай Шо. 3. Отработка Ката Гэкисай Шо.	МБОУ «СШ 9»,20	Опрос. Педагогическое наблюдение
42		28.06-30.07	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Повторение ката для обязательной и произвольной программ в дисциплине ката групп. 2. Повторение Ката Гэкисай Шо. 3. Отработка Ката Гэкисай Шо.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
43		12.08-18.08	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Повторение и отработка кондиции 7-6 кю согласно аттестационных требований. 2. Повторение комбинаций гяку-цуки+ойуче-уке+ойхиджи-учи+ойтетсуи–учи, ой-мае-гери+шүто-маваши-уке+моротэ-цуки. 3. Повторение комбинаций аго-учи+шита- цуки+каги-учи+хиза-гери+маваши-гери.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
44		19.08-25.08	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Повторение комбинаций уке+цуке, уке+гери, цуки+гери. гери+цуки 2. Повторение и отработка Ката Тайкёку 1,2,3. 3. Повторение и отработка Ката Пинан 1.2.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
45		26.08-31.08	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	Повторение и закрепление. 1. Якусоку-иппон Кумитэ. 2. Якусоку Кумитэ 3. Дзю Кумитэ.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение

Календарный учебный график

4 года обучения.

№ п/п	Месяц	Неделя месяца	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01.09-07.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Основы техники безопасности. Инструктаж. СанПиН. Личная гигиена и режим поддержания хорошей физической формы. Физическая подготовка. 2.Общая физическая подготовка (ОФП).	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
2.		08.09-14.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Специальная физическая подготовка. (повторение ранее пройденных техник). 2.Техники 5 кю карате Киокусинкай 3. Стойки нэкуаси-дати, каке-дати.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
3.		15.09-21.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Объяснение и изучение ударов руками уракэн-сёмен-гаммэн-ути, уракэн-саю-гаммэн-ути 2. Изучение ударов руками уракэн-хидзо-ути, уракэн-гаммэн ороси-ути,уракэн-маваси-ути, нихон-нукитэ (мэ-цуки), ехон-нукитэ (дзедан,тюдан) 2 Отработка изученных ударов.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
4.		22.09-28.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Изучение перемещений в стойках с ударами уракэн-сёмен-гаммэн-ути, уракэн-саю-гаммэн-ути, уракэн-хидзо-ути, 2. Изучение перемещений в стойках с ударами уракэн-гаммэн ороси-ути, уракэн-маваси-ути, нихон-нукитэ (мэ-цуки), ехон-нукитэ (дзедан,тюдан). 3. Отработка перемещений в стойках с ударами.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение

5.		29.09-05.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Объяснение и изучение блоков осае-уке, сейкен-дзюдзи-укэ (дзедан, гэдан). 2.Отработка блоков осае-уке, сейкен-дзюдзи-укэ (дзедан, гэдан).	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
6.	Октябрь	6.10-12.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение перемещений в стойках с блоками. 2. Отработка перемещений в стойках с блоками. 3.Повторение комбинаций гяку-цуки+ойуче-уке+ойхиджи-учи+ойтетсуи–учи, ой-мае-гери+шүто-маваши-уке+моротэ-цуки.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
7.		13.10-19.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Объяснение и изучение ударов Йоко-гэри(сокуто). 2.Отработка ударов Йоко-гэри(сокуто). 3. Повторение комбинаций аго-учи+шита- цуки+каги-учи+хиза-гери+маваши-гери.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
8.		20.10-26.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение перемещений в стойках с блоками и ударами. 2. Отработка перемещений в стойках с блоками и ударами. 3. Отработка комбинаций аго-учи+шита- цуки+каги-учи+хиза-гери+маваши-гери.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
9.		27.10-02.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Изучение Ката Пинан соно ни. 2.Изучение Сокуги Тайкёку соно ни. 3Отработка комбинаций гяку-цуки+ойуче-уке+ойхиджи-учи+ойтетсуи–учи, ой-мае-гери+шүто-маваши-уке+моротэ-цуки.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
10.	Ноябрь	03.11-09.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Отработка изученных ката. 2.Изучение техник комбинаций ударов мавашигери+гяку цуки, йоко-гери+гякуцуки, гедан-барай+йоко-гери+дзюн цуки.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
11		10.11-16.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Отработка изученных техник комбинаций. 2. Проверка теоретических знаний и терминов и отработка кондиции 5 кю согласно аттестационных требований.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
12		17.11-	по	Теория и	6	1.Повторение пройденных	МБОУ	Педагогичес

.		23.11	расписанию группы	практическая работа		техник до 5 кю. 2. Пробный экзамен.	«СШ 9»,20	кое наблюдение
13		24.11-30.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Отработка изученных ката. 2.Изучение техник комбинаций ударов мавашигери+гяку цуки, йокогери+гякуцуки, геданбарай+йоко-гери+дзюн цуки.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
14	Декабрь	01.12-07.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	Закрепление пройденного материала. 1. Терминология 10, 9,8,7 кю. 2. Терминология 6 кю. 3.Техники 6 кю.	МБОУ «СШ 9»,20	Опрос. Открытое занятие. Самостоятельная работа.
15		08.12-14.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Экзамен. Закрепление пройденного материала. 2. Терминология 6кю. 3. Техники 6 кю.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение Самостоятельная работа, контрольное занятие.
16		15.12-21.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Судейство в каратэ. 2. Совершенствование техники прямых ударов на дальней и средней дистанциях. 3. Совершенствование техники контратаки от атакующих приемов и ударов на дальней и средней дистанциях.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
17		22.12-31.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Совершенствование техники боковых ударов на средней и ближней дистанциях. 2. Совершенствование техники ударов коленом на месте и в передвижении. 3. Совершенствование контратакующей тактики на средней и ближней дистанциях.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
	Январь	01.01 - 10.01 2022	Каникулярный период			Рекомендуемые задания: 1.Просмотр и анализ видео записей с соревнований. 2.Отработка комплексов ОФП по заданию. 3.Работа с методической литературой.	МБОУ «СШ 9»,20	

18		11.01-17.01	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Защита от Боковых и ударов с низу на ближней дистанции. 2.Защита в движении вперед, назад, в сторону. 3..Совершенствование техники контратаки от атакующих приемов и ударов на дальней и средней дистанциях.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
19		18.01-24.01	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Защита на месте от ударов руками и ногами. Техники 5 кю 2.Изучение и отработка стоек мороаси-дачи, хейко-дачи. 3. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
20		25.01-31.01	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	Техники 5 кю карате Киокусинкай. 1.Объяснение предназначения и особенностей стоек цуруаши-дачи, дзю-камаэ. 2.Изучение стоек. 3.Отработка перемещений в изученных стойках.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
21	Февраль	01.02-07.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Изучение ударов теншо (шотей)-учи (дзедан, чудан, гедан) 2.Отработка ударов теншо (шотей) -учи (дзедан, чудан, гедан) 3. Изучение ударов ногами уширо-гери (три способа)	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
22		08.02-14.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение перемещений в стойках сантин дати и каба дати с ударами теншо (шотей)-учи (дзедан, чудан, гедан) 2.Отработка перемещений в стойках сантин дати и каба дати с ударами теншо (шотей)-учи (дзедан, чудан, гедан) 3. Отработка ударов ногами уширо-гери (три способа)	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
23		15.02-21.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Изучение блоков теншо (сотей)-уке. 2. Отработка блоков теншо (сотей)-уке. 3. Бой с тенью, в парах на лапах.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение

24	Март	22.02-28.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение перемещений в стойках сантин дати и каба дати с блоками теншо (сотей)-уке. 2.Отработка перемещений в стойках сантин дати и каба дати с блоками теншо (сотей)-уке. 3. Бой с тенью, в парах на лапах, на снарядах, в условном, вольном боях.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
25		01.03-07.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение перемещений в стойках сантин дати и каба дати с блоками теншо-уке ударами ногами уширо-гери (три способа) 2.Отработка перемещений в стойках сантин дати и каба дати 3. Отработка перемещений с блоками теншо-уке ударами ногами уширо-гери (три способа)	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
26		08.03-14.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Бункай Ката Пинан соно сан. 2.Изучение Ката Пинан соно сан.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
27		15.03-21.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Отработка Ката Пинан соно сан. 2.Изучение комбинаций ударов киба-дачи(коса) йоко-гери+уширо-гери. 3. Изучение комбинаций ударов мае-гери+йоко-гери+уширо-гери+гяку-цуки, дзедан-уке+тоби-гери (мае, маваши, йоко)+уракен-учи+гедан-барай	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
28		22.03-28.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Отработка изученных комбинаций ударов. 2.Проверка теоретических знаний и терминов и отработка кондиции 5 кю согласно аттестационных требований.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
29	Апрель	29.03-04.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Повторение пройденных техник до 5 кю. 2.Пробный экзамен	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
30		05.04-11.04	по расписанию	Теория и практическая	6	1.Экзамен. Закрепление пройденного	МБОУ «СШ	Педагогическое

31			группы	работа		материала. 2. Терминология 10-5 кю.	9»,20	наблюдение
		12.04-18.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Техники 10-9 кю. 2.Техники 8 кю 3. Техники 7кю.	МБОУ «СШ 9»,20	Опрос. Открытое занятие. Самостоятельная работа.
32		19.04-25.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Техники 6 кю. 2. Техники 5кю. 3.. Подготовка к участию в соревнованиях. Особенности соревновательных правил кумите ПК в СЗ и ОК в СЗ.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
33	Апрель Май	26.04-02.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Совершенствование техники прямых ударов на дальней и средней дистанциях. 2. Совершенствование техники боковых ударов на ближней дистанциях. 3. Совершенствование техники боковых ударов на средней дистанциях.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
34		03.05-09.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Совершенствование техники ударов коленом на месте и в передвижении. 2.Совершенствование техники контратаки от атакующих приемов и ударов на средней дистанциях. 3. Совершенствование техники контратаки от атакующих приемов и ударов на дальней дистанциях.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
35		10.05-16.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Совершенствование контратакующей тактики на средней и ближней дистанциях. 2.Защита от Боковых и ударов с низу на ближней дистанции.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
36		17.05-23.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Защита в движении вперед, назад. 2. Защита в движении в сторону. 3.Защита на месте от ударов руками и ногами.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
37		24.05-30.05	по расписанию	Теория и	6	1.Совершенствование техники	МБОУ	Педагогическое

			группы	практическая работа		ударов коленом на месте и в передвижении. 2.Совершенствование техники контратаки от атакующих приемов и ударов на средней дистанциях. 3. Совершенствование техники контратаки от атакующих приемов и ударов на дальней дистанциях.	«СШ 9»,20	наблюдение Зачет
38		31.05-06.06		Теория и практическая работа	6	1.Совершенствование техники ударов коленом на месте и в передвижении. 2.Совершенствование техники контратаки от атакующих приемов и ударов на средней дистанциях. 3. Совершенствование техники контратаки от атакующих приемов и ударов на дальней дистанциях.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
39	Июнь	07.06-13.06	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Бой с тенью, в парах на лапах, на снарядах. 2. Бой с тенью в условном, вольном боях. 3.Разбор и повторение ката Пинан ити и Пинан ни для обязательной программы в категории 6-5 кю и выше.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
40		14.06-20.06	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Разбор и повторение ката для произвольной программы. 2.Отработка Ката Пинан ити под счёт, без счёта и с закрытыми глазами. 3. Отработка Ката Пинан ни под счёт, без счёта и с закрытыми глазами.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
41		21.06-27.06	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Разбор Ката Янцу и Цуки-но-ката для обязательной и произвольной программ в дисциплине ката групп. 2.Отработка Ката Янцу и Цуки-но-ката.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
42		28.06-30.07	по расписанию группы	Теория и практическая работа		Повторение ранее изученных техник. 1.Терминология 10-5 кю. Техники 10-9 кю. 2.Техники 8-5 кю.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
43		12.08-18.08	по расписанию группы	Теория и практическая работа		1.Отработка изученных ранее комбинаций ударов маваш-	МБОУ «СШ	Педагогическое

44			работа		гери+гяку-цуки, йоко-гери+гяку-цуки, гедан-барай+йоко-гери+дзюн-цуки. 2.Отработка комбинаций ударов киба-дачи(коса) йоко-гери+уширо-гери, мае-гери+йоко-гери+уширо-гери+гяку-цуки. 3. Отработка комбинаций ударов дзедан-уке+тоби-гери (мае, маваши, йоко) +уракен-учи+гедан-барай.	9»,20	наблюдение
	19.08-25.08	по расписанию группы	Теория и практическая работа		1.Отработка изученных ранее комбинаций ударов маваши-гери+гяку-цуки, йоко-гери+гяку-цуки, гедан-барай+йоко-гери+дзюн-цуки. 2.Отработка комбинаций ударов киба-дачи(коса) йоко-гери+уширо-гери, мае-гери+йоко-гери+уширо-гери+гяку-цуки. 3. Отработка комбинаций ударов дзедан-уке+тоби-гери (мае, маваши, йоко) +уракен-учи+гедан-барай.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
	26.08-31.08	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Отработка изученных ранее комбинаций ударов маваши-гери+гяку-цуки, йоко-гери+гяку-цуки, гедан-барай+йоко-гери+дзюн-цуки. 2.Отработка комбинаций ударов киба-дачи(коса) йоко-гери+уширо-гери, мае-гери+йоко-гери+уширо-гери+гяку-цуки. 3. Отработка комбинаций ударов дзедан-уке+тоби-гери (мае, маваши, йоко) +уракен-учи+гедан-барай.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение

**Календарный учебный график
5 года обучения**

№ п/п	Месяц	Неделя месяца	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01.09-07.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Основы техники безопасности. Инструктаж. СанПиН. 2.Личная гигиена и режим поддержание хорошей физической формы. 3. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП).	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
2.		08.09-14.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Специальная физическая подготовка. (повторение ранее пройденных техник). 2.Техники 4 кю карате Киокусинкай 3. Стойки. Тачиката (переход на месте)	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
3.		15.09-21.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Объяснение и изучение ударов руками шуто-учи (гамэн, сакотсу, учи-ками, хизо) 2 Отработка изученных ударов.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
4.		22.09-28.09	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Изучение перемещений в стойках с ударами шуто-учи (гамэн, сакотсу, учи ками, хизо) 2. Отработка перемещений в стойках с ударами.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
5.		29.09-05.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Объяснение и изучение мае-шуто-маваши-уке. 2. Отработка блоков мае-шуто-маваши-уке.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
6.	Октябрь	6.10-12.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Объяснение и изучение ударов уширо-маваши-гери, ура-маваши(каке)-гери 2. Отработка ударов уширо-маваши-гери, ура-маваши(каке)-гери	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
7.		13.10-19.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение перемещений в стойках с блоками и ударами ногами. 2. Отработка перемещений в стойках с блоками и ударами ногами.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
8.		20.10-26.10	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Объяснение Ката Санчин и Ката Сокуги Тайкёку соно сан. 2. Изучение Ката Санчин.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение

9.		27.10-02.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение Ката Сокуги Тайкёку соно сан 2. Отработка изученных ката.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
10	Ноябрь	03.11-09.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение техник комбинаций ударов мавашигери+уширо-мавашигери+мае-гери+мавашигери+уширо-мавашигери. 2. Изучение техник комбинаций ударов Сотоуке+уширо-мавашигери+ойцуки+гяку-аго-учи. 3. Отработка изученных техник комбинаций.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
11		10.11-16.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Проверка теоретических знаний и терминов. 2.Отработка кондиции 4 кю согласно аттестационных требований. 3. Повторение пройденных техник до 4 кю.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
12		17.11-23.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Повторение пройденных Ката до 4 кю. 2. Пробный экзамен.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
13		24.11-30.11	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Экзамен. Закрепление пройденного материала. 2. Терминология 10-9 кю. 3.Техники 10-9 кю.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
14	Декабрь	01.12-07.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Терминология 8-7 кю. 2.Техники 8-7 кю. 3. Терминология 6-5 кю. Техники 6-5 кю.	МБОУ «СШ 9»,20	Опрос. Открытое занятие. Самостоятельная работа.
15		08.12-14.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Судейство во всестилевом карате. 2.Отличие Всестилевого карате от Киокушинкай карате. 3. Совершенствование техники прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Защита от подсечек.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение Самостоятельная работа, контрольное занятие.
16		15.12-21.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Совершенствование техники боковых ударов на средней и ближней дистанциях.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение

17						2.Отработка прихватов за доги. 3. Совершенствование техники ударов коленом на месте и в передвижении с прихватом доги и головы.		
		22.12-31.12	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Совершенствование техники контратаки при атаке с прихватом доги и от ударов на дальней и средней дистанциях. 2. Совершенствование контратакующих тактики на средней и ближней дистанциях.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
18	Январь	01.01 - 10.01 2022	Каникулярный период			Рекомендуемые задания: 1.Просмотр и анализ видео записей с соревнований. 2.Отработка комплексов ОФП по заданию. 3.Работа с методической литературой.	МБОУ «СШ 9»,20	
		11.01-17.01	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Совершенствование защиты от боковых ударов и ударов с низу на ближней дистанции. 2. Совершенствование защиты в движении вперед, назад. 3. Совершенствование защиты в движении в сторону.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
		18.01-24.01	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Совершенствование защиты на месте от ударов руками и ногами. 2. Техники 4 кю Изучение Кумитэ о камае: Окури-аши, Фуми-аши, Коса, Ой-аши (сагари) 3.Отработка Кумитэ о камае: Окури-аши, Фуми-аши, Коса, Ой-аши (сагари)	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
		25.01-31.01	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение перемещений в стойках сантин дати. 2. Изучение перемещений в стойках каба-дати с ударами хиджи-учи (джодан, аге, ушира, йоко, ороши). 3. Отработка перемещений в стойках сантин дати и каба-дати с ударами хиджи-учи (джодан, аге, ушира, йоко,	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
19								
20								

						ороши).		
21	Февраль	01.02-07.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение блоков кокен-уке. 2. Отработка блоков кокен-уке в перемещениях окури аши, фуми-аши, коса, ой аши (сагари).	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
22		08.02-14.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение ударов ногами ороши (отоши)-какато-гери (учи, сото) 2. Отработка ударов ногами ороши (отоши)-какато-гери (учи, сото)	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
23		15.02-21.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение перемещений в стойках сантин дати. 2. Изучение перемещений в стойках каба-дати с блоками кокен-уке ударами ногами ороши (отоши)-какато-гери (учи, сото) 3. Отработка перемещений в стойках сантин дати и каба-дати с блоками кокен-уке ударами ногами ороши (отоши)-какато-гери (учи, сото)	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
24		22.02-28.02	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение перемещений в стойках сантин дати 2. Изучение перемещений в стойках каба-дати с ударами хиджи-учи (джодан, аге, ушира, йоко, ороши). 3. Отработка перемещений в стойках сантин дати и каба-дати с ударами хиджи-учи (джодан, аге, ушира, йоко, ороши).	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
25	Март	01.03-07.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Бункай Ката Пинан соно ён. 2. Изучение Ката Пинан соно ён. 3.Отработка Ката Пинан соно ён.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
26		08.03-14.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Бункай Ката Гекасай-дай. 2. Изучение Ката Гекасай-дай. 3. Отработка Ката Гекасай-дай.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
27		15.03-21.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Изучение комбинаций ударов ороши-какато-гери+лоу-кик+гяку-цуки+каги-цуки. 2.Изучение комбинаций ударов Ой-цуки+гяку-цуки+ой-цуки+шито-цуки.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение

28						3. Изучение комбинаций ударов Ороши-какато-гери+хиза-гери+ой-цуки+хизо-каги-цуки+хизо-гери.		
		22.03-28.03	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Отработка изученных комбинаций ударов. 2. Проверка теоретических знаний и терминов 3. Отработка кондиции 4 кю согласно аттестационных требований.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
29	Апрель	29.03-04.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Повторение пройденных Ката до 4 кю. 2. Повторение пройденных техник до 4 кю.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
30		05.04-11.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Пробный экзамен. 2. Экзамен.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
31		12.04-18.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	Закрепление пройденного материала. 1. Терминология 10-9 кю. Техники 10-9 кю. 2. Терминология 8-7 кю. Техники 8-7 кю.	МБОУ «СШ 9»,20	Опрос. Самостоятельная работа. Зачет
32		19.04-25.04	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	Закрепление пройденного материала. 1. Терминология 6-5 кю. Техники 6-5 кю. 2. Терминология 4 кю. Техники 4 кю.	МБОУ «СШ 9»,20	Опрос. Самостоятельная работа. Зачет
33	Май	26.04-02.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	Подготовка к участию в соревнованиях по Всестилевому карате. 1. Особенности соревновательных правил кумите ПК в СЗ и ОК в СЗ. 2. Совершенствование техники прямых ударов на дальней и средней дистанциях. 3. Защита от прихватов.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
34		03.05-09.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Совершенствование техники боковых ударов ороши-какато-гери на средней и ближней дистанциях. 2. Отработка прихватов за доги. 3. Совершенствование техники ударов коленом	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение

35						маваши-хидза-гери на месте и в передвижении с прихватом за доги и без прихватов.			
		10.05-16.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Совершенствование техники контратаки при атаке с прихватом доги и от ударов на дальней и средней дистанциях. 2. Совершенствование контратакующих тактики на средней и ближней дистанциях.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение	
36		17.05-23.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Совершенствование защиты от боковых ударов и ударов с низу на ближней дистанции. 2. Применение техник передвижения окури аши, фуми-аши, коса, ой-аши в условиях поединка.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение	
37		Июнь	24.05-30.05	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Бой с тенью, в парах на лапах, на снарядах, в условном, вольном боях. 2.Подготовка и участие в соревнованиях по ката. 3.Разбор и повторение Ката Пинан соно сан и Пинан соно ён для обязательной программы в категории 4 кю .	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
38			31.05-06.06	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1.Разбор и повторение Ката для произвольной программы. 2.Отработка Ката Пинан соно сан и Пинан соно ён под счёт, без счёта и с закрытыми глазами.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
39	07.06-13.06		по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Разбор Ката Гекасай-дай и Гекасай-шо для обязательной и произвольной программ в дисциплине ката групп. 2.Отработка Ката Гекасай-дай и Гекасай-шо.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение	
40	14.06-20.06		по расписанию группы	Теория и практическая работа		Повторение ранее изученных техник. 1.Терминология 10-7 кю. Техники 10-7 кю. 2.Выполнение специальных упражнений для развития гибкости, силовой, ударной выносливости. Упражнения в положении на мосту. 3. Терминология 6-4 кю.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение	

41				Техники 6-4 кю. Выполнение специальных упражнений для развития гибкости, силовой, ударной выносливости. Упражнения в положении на мосту.		
	21.06-27.06	по расписанию группы	Теория и практическая работа	1. Отработка изученных ранее комбинаций ударов мавашигери+гякуцуки, йокогери+гякуцуки, геданбарай+йокогери+дзюн цуки. Упражнения с отягощениями (гантели), с преодолением собственного веса. Спарринги 2. Отработка комбинаций ударов йокогери+уширогери, маегери+йокогери+уширогери+гякуцуки, дзедан-уке+тобигери (мае, мавашигери, йоко)+уракен-учи+геданбарай. Упражнения с отягощениями (гантели), с преодолением собственного веса. 3. Спарринги.	МБОУ «СШ 9», 20	Педагогическое наблюдение
42	28.06-30.07	по расписанию группы	Теория и практическая работа	1. Упражнения для развития общей выносливости; длительный бег (кросс-5-8 км), челночный бег. 2. Повторение и отработка изученных Ката под счёт, без счёта и с закрытыми глазами. 3. Акробатика. Выполнение упражнений для развития гибкости, стойка на руках, кувырки.	МБОУ «СШ 9», 20	Педагогическое наблюдение
	12.08-18.08	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6 1. Отработка изученных ранее комбинаций ударов мавашигери+гякуцуки, йокогери+гякуцуки, геданбарай+йокогери+дзюн цуки. Упражнения с отягощениями (гантели), с преодолением собственного веса. Спарринги 2. Отработка комбинаций ударов йокогери+уширогери, маегери+йокогери+уширогери+гякуцуки, дзедан-уке+тобигери (мае, мавашигери, йоко)+уракен-учи+геданбарай.	МБОУ «СШ 9», 20	Педагогическое наблюдение

44					Упражнения с отягощениями (гантели), с преодолением собственного веса. 3.Спарринги.		
	19.08-25.08	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Отработка изученных ранее комбинаций ударов мавашигери+уширо-мавашигери+мае-гери+мавашигери+уширо-мавашигери. 2. Отработка изученных ранее комбинаций ударов Сото-уке+уширо-мавашигери+ой-цуки+гяку-аго-учи. Упражнения с отягощениями (гантели), с преодолением собственного веса.Спарринги. 3. Отработка комбинаций ударов ороши-какато-гери+лоу-кик+гяку-цуки+каги-цуки. Ой-цуки+гяку-цуки+ой-цуки+шито-цуки. Ороши-какато-гери+хиза-гери+ой-цуки+хизо-каги-цуки+хизо-гери.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение
45	26.08-31.08	по расписанию группы	Теория и практическая работа	6	1. Упражнения для развития общей выносливости; длительный бег (кросс-5-8 км), челночный бег. 2.Повторение и отработка изученных Ката под счёт, без счёта и с закрытыми глазами. 3. Акробатика. Выполнение упражнений для развития гибкости, стойка на руках, кувьрки.	МБОУ «СШ 9»,20	Педагогическое наблюдение

Приложение 2

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	База
Участие в мероприятиях			
1.	Спортивный праздник	Сентябрь	На базах школ
2.	Участие в разноуровневых соревнованиях. Обмен опытом	В течение года	На базах школ
3.	Проведение семейного спортивного праздника «Веселые эстафеты»	Ноябрь	На базах школ
4.	Праздничная программа «Новый год к нам идёт»	Декабрь	На базах школ
5.	Проведение дня именинника	Январь	На базах школ
6.	Экскурсии по историческим местам города Иванова и Ивановской области.(Краеведческий музей. Никольский монастырь)	Февраль, март	Краеведческий музей. Никольский монастырь
7.	Проведение беседы на тему «Вредные и полезные привычки»	Апрель	На базах школ
8.	Организация интеллектуальной игры «Листая памяти страницы» (страницы истории ВОВ)	Май	На базах школ
Гражданско-патриотическое воспитание			
1.	Изучение символов России (гимн, флаг, герб)	Сентябрь	МБОУ СШ №20, 9
2.	Прогулки по губернии (виртуальная экскурсия по улицам города)	Октябрь	МБОУ СШ №20, 9
3.	Знакомство с усадьбами города (усадьба Ефима Грачева)	Декабрь	ДДТ №3
4.	Блиц – турнир, посвященный Дню Победы	Май	МБОУ СШ №20, 9
5.	Организация поездок по Ивановской области		Наволоки, Родники, Комсомольск, Шуя
Мероприятия по безопасности			
1.	«Знай ПДД как таблицу умножения»	Сентябрь	МБОУ СШ №20, 9
2.	«Мы за здоровый образ жизни»	Ноябрь	МБОУ СШ №20, 9
3.	«Как вести себя в природе. Природа не прощает ошибок» Интегрированное занятие с демонстрацией экологического видеоролика	Апрель	МБОУ СОШ №20, 9
4.	Проведение инструктажей по соблюдению ПДД,	В течение года	МБОУ СШ №20, 9

	противопожарной безопасности, антитеррору		
5.	Интеллектуальная игра «Огонь-друг, огонь-враг»	Февраль	МБОУ СШ №20, 9

Приложение № 3

План методической работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	База
1.	Участие в методических объединениях, совещаниях отдела	Один раз в месяц	ДДТ № 3
2.	Проведение совместных тренировок с другими клубами города	В течение года	МБОУ СШ №20, 9
3.	Проведение открытых занятий	2 раза в год	МБОУ СШ №20, 9
4.	Посещение курсов повышения квалификации	В течение года	ИРО, дистанционные курсы
5.	Работа по самообразованию. Приобретение и чтение литературы по профилю	В течение года	Библиотеки
6.	Индивидуальные консультации у специалистов	В течение года	Спортивная школа
7.	Оформление портфолио объединения	В течение года	МБОУ СШ №20, 9

Приложение № 4

Работа с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	База
1.	Проведение родительских собраний	2 раза в год	МБОУ СШ №20, 9
2.	Индивидуальные беседы, консультации. («Моральная поддержка спортсмена», «Вредные привычки»)	В течение года	МБОУ СШ №20, 9
3.	Посещение родителями занятий	В течение года	МБОУ СШ №20, 9
4.	Привлечение родителей к оказанию помощи объединению (Приобретение экипировки. Помощь в создании имиджа Объединения)	В течение года	МБОУ СШ №20, 9
5.	Привлечение родителей к организации мероприятий (Подготовка зала к соревнованиям)	В течение года по плану работы	МБОУ СШ №20, 9
6.	Сопровождение родителями детей на соревнования и турниры	По графику	По месту проведения