ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: yalta1.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Мажугина Валерия Вячеславовна
Действителен с: с 18.12.2025, 11:32
Действителен до: до 13.03.2027, 11:32
Ключ подписи: 384A19AFEC58B1975C36A10D54E0ADCB

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯЛТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА-КОЛЛЕГИУМ № 1»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ГОРОД-КУРОРТ ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «ЯСШК № 1»
от 28 .08.2026 г.
Протокол № 22

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ЯСШК № 1»
_____/Мажугина В.В.
Приказ от 31.08.2026 г. №338

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Киокушинкай»

Направленность – физкультурно-спортивная
Срок реализации программы – 1 год
Вид программы – модифицированная
Уровень – стартовый
Возраст обучающихся – 16-18 лет
Составитель: Шевель Николай Анатольевич
Должность – педагог дополнительного образования

Город-курорт Ялта, 2026 год

Оглавление

Раздел № 1. Пояснительная записка (направленность программы, нормативно-правовая база, цель, задачи, адресат (возраст), актуальность, педагогическая целесообразность, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий, уровень программы, объем и срок освоения программы, формы аттестации/контроля)…..... 3

Раздел № 2. Учебный план……7

Раздел № 3. Календарный учебный график..... ..8

Раздел № 4. Содержание программы……9

Раздел № 5. Воспитание… 13

Раздел № 6. Планируемые результаты…..... 16

Раздел № 7. Ресурсное обеспечение (кадровое обеспечение, материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение, информационно-телекоммуникационное обеспечение) 17

Раздел № 8. Список литературы.....19

Раздел № 9. Приложения… 21

9.1. Оценочные материалы (критерии оценки результативности, диагностические материалы, контрольно-измерительные диагностические материалы)… 21

9.2. Методические материалы (план-конспект занятия, сценарий мероприятия… 24

9.3. Календарно-тематическое планирование… 29
9. 4 Лист корректировки ДООП……61

Раздел №1. Пояснительная записка (направленность программы, нормативно-правовая база, цель, задачи, адресат (возраст), актуальность, педагогическая целесообразность, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий, уровень программы, объём и срок освоении программы, формы аттестации/контроля)

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Минобрнауки России №882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении

методических рекомендаций»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС–551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.10.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;

– Устав МБОУ «ЯСШК №1»;

– Основная образовательная программа дополнительного образования МБОУ «ЯСШК № 1», принята педагогическим советом, протокол от 28.08.2026 г. № 22, утверждена пр. 338 от 31.08.2026 г.);

Данная программа является модифицированной, составлена на основании образовательной программы дополнительного образования «Киокусинкай каратэ» (автор: Н.А. Демченко, А.Г. Дорофеев, А.Б. Качан. М.,2018)

Программа «Киокушинкай» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы: в современном обществе при большом объеме умственных нагрузок в школе физическая работоспособность школьников практически не растет, что негативно сказывается на здоровье детей. Только насыщенный двигательный режим в физкультурно-спортивных группах дает благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма к физическим нагрузкам, усиливает интерес к занятиям спортом. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, ребенку необходимо заниматься не менее пяти часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку.

Новизна: в основе программы лежит материал, который изучается на уроках физической культуры, но он значительно расширен за счет увеличения доли легкоатлетических, гимнастических и акробатических упражнений, активно способствующих воспитанию всех физических качеств. Изучение базовых техник Киокушинкай каратэ, максимально благоприятно раскрывают и развивают не только физическое, но и духовное развитие ребенка.

Цель программы: способствовать развитию у обучающихся богатой базы двигательных умений и навыков, обучение их основам Киокушинкай каратэ, воспитание морально-волевых качеств.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения новым физическим упражнениям и базовым техническим действиям карате Киокушинкай каратэ;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии Киокушинкай каратэ;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Отличительные особенности программы: Особенностью занятий киокушинкай заключается в их высокой степени прикладности. Они призваны помочь учащимся рационально применять практические умения и навыки для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения разнообразных двигательных действий.

Возраст детей, участвующую реализации данной образовательной программы, составляет 16-18 лет.

Срок реализации образовательной программы 1 год.

Формы и режим занятий: Форма проведения занятий – групповые занятия с индивидуальным подходом.

Практикуется создание соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность и возможность активизации индивидуального участия.

Занятия проводятся 3 раз в неделю по 45 минут. Общая продолжительность занятия – 45 минут. Общая нагрузка в неделю – 3 часа. Уровень программы – стартовый.

Ожидаемые результаты:

Знать и иметь представление:

- правила техники безопасности на занятиях;
- краткую историю Киокусинкай каратэ;
- базовую терминологию, используемую в Киокусинкай каратэ;
- этикет и клятву Додзё;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- основы составления режима дня;

Уметь:

- ходить и бегать разными способами, в том числе между предметами и преодолевая препятствия разной высоты и формы;
- бегать на короткую дистанцию с низкого старта;
- пробегать дистанцию не менее 2 км;
- прыгать разными способами, в том числе через препятствие;
- отжиматься не менее 15 раз;
- подтягиваться на низкой перекладине из положения упор в висе не менее 20 раз;
- подтягиваться на высокой перекладине не менее 5 раз;
- приседать не менее 30 раз;
- поднимать и опускать туловище из положения лежа не менее 40 раз;

- выбрасывать набивной мяч правой и левой рукой на дальность;
- выполнять гимнастический мостик;
- выполнять кувырок вперед и назад;
- выполнять стойку на голове и руках;
- выполнять стойку на руках около стены;
- выполнять переворот боком;
- выполнять переворот в упор на разновысоких брусьях и низкой перекладине из положения упор стоя.

Формы подведения итогов реализации программы:

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль проводится в январе. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения. Форма проведения – занятие с выполнением контрольных упражнений.

Критериями оценки уровня освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний, обучающихся программным требованиям;
- уровень прогресса в развитии основных физических качеств;
- разнообразие освоенных двигательных умений и навыков;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- выполнение базовой техники карате в соответствии с экзаменационными требованиями.

Раздел №2. Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		Итого
		Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	-	6
2.	Теоретическая подготовка	5	-	
3.	Общая физическая подготовка	3	35	38
4.	Специальная физическая подготовка	3	27	30
5.	Технико-тактическая подготовка	5	17	22
6.	Контрольное тестирование	-	2	2
7.	Соревновательная деятельность	-	2	4
8.	Итоговое занятие	-	2	
	Всего:	**17**	**85**	**102**

Раздел №3. Календарный учебный график

Начало учебного года: 01 сентября 2026 года.
Окончание учебного года: 31 мая 2027 года.
Начало занятий: 13:50
Окончание занятий: 14:30
Продолжительность учебного года:
В 1-х классах – 33 учебных недели
Во 2 - 11 классы – 34 учебные недели
Режим работы школы: школа работает в две смены, начало учебных занятий с 8.30 часов.
Продолжительность занятий: 40 минут
Сроки и продолжительность каникул

Учебный период	**Дата**		**Продолжительность**	
	Начало	**Окончание**	**Количество учебных недель**	**Количество учебных дней**
I четверть	01.09.2026	23.10.2026	8	42
II четверть	05.11.2026	30.12.2026	8	40
III четверть	11.01.2027	26.03.2027	10	47
IV четверть	05.04.2027	26.05.2027	8	41
Итого в учебном году			34	170

План работы на каникулах: в каникулярное время дополнительное образование не реализуется.
График работы кружка: понедельник-пятница с 13:50 до 14:30

Раздел №4. Содержание программы

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы в секции. Правила поведения в Киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

2. Теоретическая подготовка.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай каратэ.

История развития Кёкусинкай. Спортивные и традиционные направления Киокусинкай. История развития Кёкусинкай в России.

Краткая характеристика техники Киокусинкай.

Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

3. Общая физическая подготовка

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства тренировки:

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Содержание тренировки.

1) Основные строевые упражнения на месте и в движении;

2) Упражнения с гимнастическими предметами: гимнастической палкой, набивными мячами, со скакалкой и т.д.;

3) Упражнения на гимнастических снарядах: бревне, турнике, матах, гимнастической стенке, гимнастической скамейке, канате;

4) Упражнения из легкой атлетики: бег и его разновидности, разнообразные прыжки, метания;

4) Подвижные и спортивные игры; 5) Эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями, гармонично развивающими все физические качества ребенка. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Содержание тренировки:

1) Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

- подтягивания различными хватами;
- отжимания на кулаках, на ладонях с широко/узко поставленными руками и т.д.

2) Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;

- прыжки на двух ногах из приседа;

- прыжки с разворотами;
- прыжки в упоре лежа

3) Упражнения для развития гибкости:

- наклоны стоя к выпрямленным ногам;
- полушпагат и шпагат;
- опускание в мост из стойки с помощью рук; махи ногами (вперед, назад, в сторону).

4) Упражнения на развитие ловкости: общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми;

5) 5) Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие; переворот боком.
- стойка на голове и руках
- стойка на руках

6) Упражнения на равновесие.

5. Техническая подготовка.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют быстроте движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Содержание тренировки:

Изучение основ традиционной базовой техники в объеме, предусмотренном квалификационными требованиями для получения начальной ученической степени (10 кю):

1) Изучение и отработка естественных и базовых стоек: статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;

2) Изучение и отработка поворотов на 90 и 180° в стойках: медленные и быстрые повороты в различных стойках;

3) Изучение и отработка прямолинейных перемещений: прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью;

4) Изучение и отработка следующих ударов:

одиночные прямые удары руками:

- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
- стоя на месте выполнение удара локтем назад; комбинации ударов руками:
- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;
- выполнение определенного удара попеременно разными руками; удары коленом:
- стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;
- стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;

прямые удары ногами:

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;
- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;

• удары в различных перемещениях: выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;

• удары в различных направлениях: скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

• техника ударов руками и ногами на месте и в движении: упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

5) Разучивание следующей защитной техники:

блоки на месте:

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;
- стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе; блоки в различных перемещениях:
- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

6) Изучение и отработка ката Тайкёку соно ити и Тайкёку соно ни:

• выполнение ката по элементам;

• выполнение ката в замедленном темпе;

• выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.

7) Изучение и отработка условного боя на один шаг – иппон-кумитэ соно ити и соно ни.

• выполнение иппон-кумитэ по элементам;

• выполнение иппон-куитэ в замедленном темпе; выполнение иппон-кумитэ с партнером.

8) Изучение и отработка комбинации Рэнраку:

• выполнение по элементам;

• выполнение в замедленном темпе; выполнение с партнером.

9) Изучение условного боя на 3 шага – санбон-кумитэ:

• выполнение по элементам;

• выполнение в замедленном темпе; выполнение с партнером.

10) Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

6. Соревновательная деятельность:

• Зимние соревнования по ОФП;

• Весенние соревнования по ОФП и технике карате.

7. Контрольное тестирование:

• Бег на короткую дистанцию;

• Челночный бег;

• Прыжок в длину;

• Подтягивания на перекладине;

• Отжимания;

• Приседания;

• Подъем туловища из положения лежа.

8. Итоговое занятие.
Спортивный праздник «Танго-но-сэкку».

Раздел №5. Воспитание

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний. Разработчик программы конкретизирует задачи воспитания детей по программе с учётом её предметного содержания, направленности.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы необходимо создавать и поддерживать определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Основные целевые ориентиры воспитания на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

— российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;

— российского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;

— готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;

— уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

— опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;

— этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;

— принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российской культурной идентичности;

— деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности;

— традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия

антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;
— уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;
— установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;
— ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;
— уважения к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию;
— восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;
— сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
— установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
— установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
— навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
— уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;
— ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;
— понимания специфики регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовности учиться и трудиться в современном российском обществе;
— экологической культуры, понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, своей личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов;
— применения научных знаний для рационального природопользования, снижения негативного воздействия хозяйственной и иной деятельности на окружающую среду, для защиты, сохранения, восстановления природы, окружающей среды;
— опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным;
— познавательных интересов в разных областях знания, представлений о современной научной картине мира, достижениях российской и мировой науки и техники;
— понимания значения науки и техники в жизни российского общества, гуманитарном и социально-экономическом развитии России, обеспечении безопасности народа России и Российского государства;
— навыков наблюдений, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в разных областях познания, в исследовательской деятельности;

— навыков критического мышления, определения достоверной научной информации и обоснованной критики антинаучных представлений;
— опыта социально значимой деятельности в волонтёрском движении, экологических, гражданских, патриотических, историко-краеведческих, художественных, производственно-технических, научно-исследовательских, туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.
Основные целевые ориентиры воспитания в программе направлены на воспитание, формирование: понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Раздел №6. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

Знать и иметь представление:

- правила техники безопасности на занятиях;
- краткую историю Киокусинкай каратэ;
- базовую терминологию, используемую в Киокусинкай каратэ;
- этикет и клятву Додзё;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- основы составления режима дня;

Уметь:

- ходить и бегать разными способами, в том числе между предметами и преодолевая препятствия разной высоты и формы;
- бегать на короткую дистанцию с низкого старта;
- пробегать дистанцию не менее 2 км;
- прыгать разными способами, в том числе через препятствие;
- отжиматься не менее 15 раз;
- подтягиваться на низкой перекладине из положения упор в висе не менее 20 раз;
- подтягиваться на высокой перекладине не менее 5 раз;
- приседать не менее 30 раз;
- поднимать и опускать туловище из положения лежа не менее 40 раз;
- выбрасывать набивной мяч правой и левой рукой на дальность;
- выполнять гимнастический мостик;
- выполнять кувырок вперед и назад;
- выполнять стойку на голове и руках;
- выполнять стойку на руках около стены;
- выполнять переворот боком;
- выполнять переворот в упор на разновысоких брусьях и низкой перекладине из положения упор стоя.

Раздел №7. Ресурсное обеспечение (кадровое обеспечение, материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение, информационно-телекоммуникационное обеспечение)

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог, имеющий профессиональную подготовку в области иностранного языка; обладающий компетенциями, соответствующими требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций, иметь навыки работы с использованием цифровых образовательных ресурсов.

Материально-техническое обеспечение

Перечень инвентаря и оборудования, необходимого для освоения образовательной программы: татами (комплект);

- набивные мячи;
- гантели 2-3 кг;
- мячи (футбольные, баскетбольные)
- гимнастическое оборудование (маты, канат, шведские стенки, скамейки, бревно, подкидной мост, разновысокие брусья, козел, турник)
- гимнастические предметы (гимнастические палки, конусы, обручи, скакалки);
- резиновые жгуты;
- ручные макивары.
- индивидуальное защитное снаряжение: щитки на голень и подъем стопы, паховый бандаж, защита на грудь (для девушек), накладки на руки, шлем.

Методическое обеспечение образовательной программы

В программе используются следующие *методы обучения:* словесные, наглядные и метод практического упражнения. 1. В словесных методах используются:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.
- пояснения и комментарии при выполнении обучающимися отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей. Главное требование: конкретность и точность пояснений.
- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности, при сообщении кратких сведений теоретического раздела.

Для повышения активности деятельности на занятиях применяются следующие словесные методы: команды, указания, подсчет. Следует учесть, что традиционно команды и счет подаются по-японски.

2. Наглядные методы даются с использование непосредственного и опосредованного показа.

Показ на занятиях играет особую роль, так как школьники в первую очередь запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу.

3. Методы практического выполнения упражнений проводятся: целостным, расчлененным, игровым или соревновательным методом.

Отличительной чертой является индивидуальный подход к обучающимся. Это объясняется прежде всего различными уровнями здоровья детей, их физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

Основной формой педагогической деятельности является учебное занятие. Практическое занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть включает в себя: разновидности ходьбы и бега, строевые упражнения, упражнения на внимание, суставную гимнастику, общеразвивающие упражнения.

без предметов и с предметами.

Основная часть включает упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, карате и др. единоборств, эстафеты, подвижные игры.

Заключительная часть включает в себя: спокойную ходьбу, бег в медленном темпе, упражнения на внимание, упражнения на развитие гибкости, дыхательную гимнастику.

Каждое занятия начинается с построения и традиционного ритуала приветствия и медитации, принятого в карате Киокусинкай, с целью приобщения дошкольников и младших школьников к определенному этикету, принятому в любом додзё. После ритуала ставится задача на конкретное учебно-тренировочное занятие. (*Додзё* – традиционное название места, в котором проходят тренировки).

Заканчивается занятие также построением, подведением итогов, выдачей домашнего задания и традиционным ритуалом.

Раздел №8. Список литературы

1. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. // Молодой ученый – 2015 -№15.
2. М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова «Программа воспитания и обучения в детском саду». 2006 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
3. А.Д. Викулов, И.М. Бутин « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
4. Гуревич И. «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки». Минск, 1980.
5. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. [Электронный ресурс] — URL: http://government.ru/ media/files/ipA1NW42XOA.pdf
6. «Киокусинкай. Образовательная программа дополнительного образования». Авторы-составители: Н.С. Демченко, А.Г. Дорофеев, А.Б. Качан. М., 2009.
7. Т.А. Куценко, Т.Ю. Медянова «365 весёлых игр для дошкольников», Ростов-на-Дону; Феникс-2005 г
8. М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти, 1997 г.
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г., №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" - от 4 июля 2014 года N 41.
11. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва – Просвещение, 1986.
12. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-ти лет». Москва Владос-2001г.
13. М.А. Рунова, «Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет», Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.
14. Степанов С.В. «Кёкусин каратэ-до». Учебное пособие. Издательство Уральского университета. Екатеринбург, 2004.
15. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. «Теория и методика физического воспитания и спорта» М. Academia, 2003.
16. Якимов А. «Основы тренерского мастерства». М., 2003.
17. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ. [Электронный ресурс] —URL: http://www.consultant.ru /document/cons_doc_LAW_173649/

Список литературы для детей и родителей:

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду, М., Мозаика-Синтез, 2006
2. Танюшкин А., Фомин В. «Кёкусинкай. Духовная воинская традиция». М., 1999.
3. Масутацу Ояма. «Это каратэ». М., 2002.
4. Масутацу Ояма. «Путь к истине». М., 2001.
5. Рояма Хацуо. «На пути к постижению мастерства». Книга 1. М., 2008.
6. Рояма Хацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 1. М., 2003.
7. Рояма Хацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 2. М., 2005.
8. Периодический журнал «Додзё».
9. «Кодекс Бусидо». М., 2004.

10. Маслов А. «Путь воина». М., 2004.
11. Танюшкин А. «Мокусо ямэ. Открыть глаза». М., 2000.

Интернет источники.

1. «Физкультура. Движение к совершенству есть жизнь» http://www.fizkult-ura.ru
2. «Персональный тренер по кумитэ киокусинкай.» http://sensei-online.ru/index.html
3. «Тренеру». Учебно-образовательный портал, направленный на помощь молодым специалистам в получении фундаментальных знаний в области ФКиС http://vk.com/treneru_1
4. «Селуянов Виктор Николаевич. Современные методики подготовки в спорте.» http://vk.com/seluyanov_vn
5. «Боевые искусства. Стили, техники, уроки» http://boevoysite.ru/yaponskie-boevyeiskusstva/kekusinkaj-karate

Раздел №9. Приложения

9.1 Оценочные материалы (критерии оценки результативности, диагностические материалы, контрольно-измерительные диагностические материалы)

Нормативы по общей физической подготовке в квалификационных экзаменах по каратэ киокусинкай

Кю	Контрольные упражнения (количество раз)		
	Отжимания	Пресс	Выпрыгивания
11	15	20	20
10	20	25	25
9	25	30	30
8	30	35	35
7	35	40	40

Диагностическая карта

педагогического тестирования учащихся по общей физической подготовке для зачисления в коллектив

Год обучения_____Дата_____

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения (количество раз)		
		Отжимания	Пресс	Выпрыгивания
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Педагог ( )

Информационная карта
промежуточной аттестации учащихся по общей физической подготовке

Год обучения_____Дата_____

№	Фамилия, имя	Комплексы (количество баллов)				Средний балл
		«Энджи»	«Синди»	«Энни»	«Табата»	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Педагог ( )

Информационная карта
промежуточной аттестации учащихся по технической подготовке

Год обучения_____Дата_____

Фамилия, имя_____

№	Фамилия, имя	Оценка
1.	Стойки	
2.	Удары руками на месте	
3.	Удары руками в перемещении	
4.	Удары ногами на месте	
5.	Удары ногами в перемещении	
6.	Блоки руками на месте	
7.	Блоки руками в перемещении	
8.	Комбинации на месте	
9.	Комбинации в перемещении	
10.	Ката	
	Общая оценка:	

Педагог ( )

Критериями оценки уровня освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний, обучающихся программным требованиям;
- уровень прогресса в развитии основных физических качеств;
- разнообразие освоенных двигательных умений и навыков;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- выполнение базовой техники карате в соответствии с экзаменационными требованиями.

Раздел 9.2. Методические материалы (план-конспект занятия, сценарий мероприятия)

План-конспект урока по каратэ киокусинкай
Тема занятия «каратэ киокусинкай».
Цель занятия:
обучение удару ногой «мае гери».
Задачи:
научить прямому удару «мае гери»;
закрепить ранее усвоенные технические приёмы - удары руками «Гяку цуки»;
развивать двигательные качества – выносливость;
воспитывать характер, чувство самоконтроля.

Оборудование:
оборудованный спортивный зал

Используемые педагогические технологии:
здоровьесберегающие технологии:
организационно-педагогические технологии:
контроль за физическим состоянием обучающихся во время занятий;
предотвращение состояния переутомления, перегрузки, релаксация;
психолого-педагогические технологии: психологическая подготовка обучающихся;
образовательные технологии: технология обучения здоровому образу жизни, укрепление физического здоровья детей;
личностно-ориентированные технологии:
дифференцированное обучение – работа с разновозрастным коллективом;
групповые технологии – работа в парах, организация совместных действий;
индивидуальная работа - коррекция действий обучающихся во время занятия;
игровая технология.
План занятия:
Церемония начала занятий.
Разминка.
Объяснение и показ прямого удара «мае гери».
Закрепление практических навыков.
Церемония закрытия занятий.

Сценарий мероприятия «Посвящение в каратисты» для детей подготовительной группы
Цель: развитие и совершенствование физических качеств (координации, силы, скорости), используя базовую технику каратэ Киокушинкай.
Задачи:
Образовательные:
Сформировать умение выполнять правильную технику ударов ногами, закрепить умение прыгать на координационной лестнице (ноги врозь – вместе).
Развивающие:
Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве, внимание, уверенность в своих силах.
Воспитательные:
Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.
Оборудование: гимнастическая скамейка, макивара, массажная полусфера, координационная лестница, шведская стенка.

Ход НОД:

Содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
I. Вводная часть (5 мин)		
1. Организационный момент: вход в зал колонной по одному, перестроение в шеренгу, равнение, приветствие (педагог здоровается с детьми и предлагает им отправиться в Додже и пройти посвящение в каратисты).	1 мин.	
2. Ходьба:		
- на носках, руки вверх, сжимание разжимание пальцев рук;		
- на пятках, вращая кистями рук;		
- в полуприсяде, колени и носки направлены вперед, руки на поясе	30 сек.	
3. Бег:		
- по кругу в колонне по одному;	30 сек.	
- с высоким подниманием бедра, руки согнуты в локтях, колени до ладоней;	30 сек.	Следить за осанкой.
- с захлестом ног назад, пятки достают до ладоней.		Мягко, легко, дышать носом. Спина прямая. Соблюдать дистанцию.
4. Восстановление дыхания. Упражнение «Нагарэй».	1 мин.	
Дети пришли в Додже	30 сек.	

	30 сек. 3 раза	
II. Основная часть (14 мин)		
1. Перестроение через центр зала в две колонны. **2.** ОРУ 1. И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе; 1 — поворот головы вправо, 2 — и.п., 3 — поворот головы влево, 4 — и.п. 2. И.п.: ноги вместе, руки вытянуты перед собой. Круговые вращения руками; 1 — 4 — правая рука назад, левая рука вперед; 5 — 8 — правая рука вперед, левая рука назад. 3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение корпусом вправо и влево. Перестроение в шеренги лицом друг к другу. Упражнения в парах: 4. И.п.: лежа на полу, ноги согнуты в коленях, пальцы ног одного ребенка касаются пальцев ног другого ребенка, руки вытянуты над головой. «Ич» - подъем корпуса, хлопок в ладоши партнера, «ни» - и.п. 5. И.п.: лежа на животе головой друг к другу, руки вытянуты перед собой, держат руки партнера. «Ич» - подъем прямых руки ног вверх, «ни» - и.п. 6. И.п.: упор лежа, на прямых руках, ноги на ширине плеч. «Ич» - касание правой - левой ладонями с партнером, «ни» - касание левой - правой ладонями. 7. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак и находятся на уровне подбородка. 1 — присед, 2 — удар правой ногой «мае-гири», 3 — удар левой ногой «мае-гири», 4 — присед. **3.** ОВД Перестроение в одну колонну. 1 этап: Прыжки ноги врозь-вместе с продвижением вперёд на координационной лестнице. 2 этап: подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке, хват рук с боку.	4 раза в каждую сторону 4 раза 4 раза в каждую сторону 6 — 8 раз 8 раз	Дистанция на вытянутые руки. Подбородок тянется к плечу, спина прямая. Руки прямые. Выполнение ритмичное. Ноги от пола не отрываем. Амплитуда вращения большая. Не помогаем себе руками при подъеме. Выполнение четкое, ритмичное. Ноги прямые, взгляд в пол. Руки поднимаем высоко, не прогибаем спину.

3 этап: массажные полусферы (пройти по ним) 4 этап: отработка удара коленом правой и левой ноги (Хидза Гэри). 5 этап: подъём и спуск на шведской стенке. **4.** Восстановление дыхания. Упражнение «Нагарэ». 5. Подвижная игра «Ниндзя».	4 раза на каждую руку 5 раз на каждую ногу 3 круга 3 раза 2-3 раза	Глубокий присед, колени направлены вперед. Выполнение ритмичное. Следить за правильностью выполнения. Ноги прямые, носки натянуты. По считалочке выбирается водящий – «Ниндзя». Он становится посередине спортивного зала. Остальные играющие врассыпную встают по всему залу. По сигналу «Хадзимэ!» дети разбегаются в разных направлениях, а «Ниндзя» старается их догнать и коснуться рукой. Пойманные игроки замирают на месте, в названной

		стойке (Фудо-дачи, Камайтэ и т.д.).
III. Заключительная часть (2 мин)		
1. Игра малой подвижности «Найди и промолчи 2. Награждение.		

Раздел 9.3. Календарно-тематическое планирование

№	БЛОК	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ДАТА	
				По плану	По факту
1	Технико-тактическая подготовка	- удары руками (нукитэ, тате цуки); - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); - бросковая техника (задняя подножка); - техника в положении лёжа (партер); - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; - Ката Хеян Сандан; - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
	Общая физическая подготовка	Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.			
	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека			
2	Специальная физическая подготовка	Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	1		
	Технико-тактическая подготовка	- удары руками (нукитэ, тате цуки); - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); - бросковая техника (задняя подножка); - техника в положении лёжа (партер); - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; - Ката Хеян Сандан; - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).			
	Другие виды спорта	Народные игры, народные виды спорта.			
3	Технико-тактическая подготовка	- удары руками (нукитэ, тате цуки); - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); - бросковая техника (задняя подножка); - техника в положении лёжа (партер); - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; - Ката Хеян Сандан;	1		

		- Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).			
	Психологическая подготовка	Создать психологическую положительную установку на занятие карате.			
	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека			
4	Другие виды спорта	Народные игры, народные виды спорта.	1		
	Технико-тактическая подготовка	- удары руками (нукитэ, тате цуки); - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); - бросковая техника (задняя подножка); - техника в положении лёжа (партер); - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; - Ката Хеян Сандан; - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).			
	Общая физическая подготовка	Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.			
5	Другие виды спорта	Народные игры, народные виды спорта.	1		
	Технико-тактическая подготовка	- удары руками (нукитэ, тате цуки); - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); - бросковая техника (задняя подножка); - техника в положении лёжа (партер); - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; - Ката Хеян Сандан; - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).			
	Специальная физическая подготовка	Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.			
6	Технико-тактическая подготовка	- удары руками (нукитэ, тате цуки); - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); - бросковая техника (задняя подножка); - техника в положении лёжа (партер); - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; - Ката Хеян Сандан;	1		

		- Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).			
	Общая физическая подготовка	Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.			
	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека			
7	Технико-тактическая подготовка	- удары руками (нукитэ, тате цуки); - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); - бросковая техника (задняя подножка); - техника в положении лёжа (партер); - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; - Ката Хеян Сандан; - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
	Общая физическая подготовка	Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.			
	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека			
8	Другие виды спорта	Народные игры, народные виды спорта.	1		
	Технико-тактическая подготовка	- удары руками (нукитэ, тате цуки); - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); - бросковая техника (задняя подножка); - техника в положении лёжа (партер); - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; - Ката Хеян Сандан; - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).			
	Специальная физическая подготовка	Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.			
9	Теория и методика физической культуры	Данный раздел включает обсуждение следующих моментов: Допуск к занятиям при наличии медицинской справки и заявления от родителей о согласии заниматься в секции. Форма одежды на тренировке. Правила гигиены и питания перед и после тренировки. Питьевой режим. Дисциплина. Субординация. Правила пользование инвентарем электроприборами и светом. Правила поведения в зале до, во	1		

		время и после тренировки. Профилактика возникновения пожара. Действия учеников, в случае если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо. Порядок выполнения команд и задавания вопросов на тренировках. Правила построения и поклонов. Уважительное отношение к своим товарищам по группе. Дисциплинарные наказания за нарушение правил.			
	Технико-тактическая подготовка	- удары руками (нукитэ, тате цуки); - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); - бросковая техника (задняя подножка); - техника в положении лёжа (партер); - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; - Ката Хеян Сандан; - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
	Специальная физическая подготовка	Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	1		
10	Технико-тактическая подготовка	- удары руками (нукитэ, тате цуки); - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); - бросковая техника (задняя подножка); - техника в положении лёжа (партер); - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; - Ката Хеян Сандан; - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
	Общая физическая подготовка	Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.	1		
	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека	1		
11	Теория и методика физической культуры	Данный раздел включает обсуждение следующих моментов: Допуск к занятиям при наличии медицинской справки и заявления от родителей о согласии заниматься в секции. Форма одежды на тренировке. Правила гигиены и питания перед и после тренировки. Питьевой режим. Дисциплина. Субординация. Правила пользование инвентарем электроприборами и светом. Правила поведения в зале до, во время и после тренировки. Профилактика возникновения пожара. Действия учеников, в случае если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо. Порядок выполнения команд и задавания вопросов на тренировках. Правила построения и поклонов. Уважительное отношение к своим товарищам по группе. Дисциплинарные наказания за	1		

		нарушение правил.			
	Технико-тактическая подготовка	1 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 2 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 3 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 4 - бросковая техника (задняя подножка); 5 - техника в положении лёжа (партер); 6 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 7 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 8 - Ката Хеян Сандан; 9 - Ката Хеян Йондан; 10 - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
	Специальная физическая подготовка	Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	1		
12	Соревновательная деятельность	Определение цели участия в соревнованиях (дебютировать, дойти до финала, войти в число призеров, победить в соревнованиях, победить определенного соперника и др.) отработка объема соревновательных упражнений, совершенствование тактики.	3		
13	Технико-тактическая подготовка	1 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 2 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 3 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 4 - бросковая техника (задняя подножка); 5 - техника в положении лёжа (партер); 6 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 7 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 8 - Ката Хеян Сандан; 9 - Ката Хеян Йондан; 10 - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
	Общая физическая подготовка	Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.	1		
	Другие виды спорта	Народные игры, народные виды спорта.	1		
14	Технико-тактическая подготовка	1 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 2 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 3 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 4 - бросковая техника (задняя подножка); 5 - техника в положении лёжа (партер); 6 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 7 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 8 - Ката Хеян Сандан; 9 - Ката Хеян Йондан; 10 - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	2		
	Специальная физическая подготовка	Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	1		
15	Технико-тактическая	1 - удары руками (нукитэ, тате цуки);	2		

	подготовка	2 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 3 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 4 - бросковая техника (задняя подножка); 5 - техника в положении лёжа (партер); 6 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 7 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 8 - Ката Хеян Сандан; 9 - Ката Хеян Йондан; 0 - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).			
	Специальная физическая подготовка	Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	1		
16	Технико-тактическая подготовка	1 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 2 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 3 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 4 - бросковая техника (задняя подножка); 5 - техника в положении лёжа (партер); 6 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 7 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 8 - Ката Хеян Сандан; 9 - Ката Хеян Йондан; 0 - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	2		
	Общая физическая подготовка	Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.	1		
17	Общая физическая подготовка	Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.	1		
	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека	1		
	Другие виды спорта	Ручной мяч, вышибалы	1		
18	Специальная физическая подготовка	Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	1		
	Технико-тактическая подготовка	1 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 2 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 3 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 4 - бросковая техника (задняя подножка); 5 - техника в положении лёжа (партер); 6 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 7 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 8 - Ката Хеян Сандан; 9 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		

	Психологическая подготовка	Закрепить интерес детей к регулярным занятиям Киокусинкай карате. Три психологических принципа.	1		
19	Контрольно-передовые нормативы	Теоретический и практический экзамен.	1		
	Другие виды спорта	Ручной мяч, вышибалы	1		
	Специальная физическая подготовка	Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	1		
20	Общая физическая подготовка	Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.	1		
	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека	1		
	Технико-тактическая подготовка	0 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 1 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 2 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 3 - бросковая техника (задняя подножка); 4 - техника в положении лёжа (партер); 5 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 6 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 7 - Ката Хеян Сандан; 8 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
21	Специальная физическая подготовка	Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	1		
	Технико-тактическая подготовка	9 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 10 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 11 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 12 - бросковая техника (задняя подножка); 13 - техника в положении лёжа (партер); 14 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 15 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 16 - Ката Хеян Сандан; 17 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	2		
22	Медицинский контроль	Медицинское обследование проходит два раза в год, в начале и конце учебного года.	3		
23	Контрольно-передовые нормативы	Теоретический и практический экзамен.	1		
	Общая физическая подготовка	Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.	1		
	Технико-тактическая подготовка	8 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 9 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери);	1		

		0 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 1 - бросковая техника (задняя подножка); 2 - техника в положении лёжа (партер); 3 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 4 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 5 - Ката Хеян Сандан; 6 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).			
24	Специальная физическая подготовка	Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	1		
	Технико-тактическая подготовка	7 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 8 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 9 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 10 - бросковая техника (задняя подножка); 11 - техника в положении лёжа (партер); 12 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 13 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 14 - Ката Хеян Сандан; 15 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
	Другие виды спорта	Ручной мяч, вышибалы	1		
25	Медицинский контроль	Медицинское обследование проходит два раза в год, в начале и конце учебного года.	3		
26	Общая физическая подготовка	Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.	1		
	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека	1		
	Технико-тактическая подготовка	6 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 7 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 8 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 9 - бросковая техника (задняя подножка); 10 - техника в положении лёжа (партер); 11 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 12 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 13 - Ката Хеян Сандан; 14 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
27	Специальная физическая подготовка	Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	1		
	Технико-тактическая подготовка	5 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 6 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери);	2		

		7 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 8 - бросковая техника (задняя подножка); 9 - техника в положении лёжа (партер); 10 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 11 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 12 - Ката Хеян Сандан; 13 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).			
28	Контрольно-передовые нормативы	Теоретический и практический экзамен.	1		
	Технико-тактическая подготовка	4 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 5 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 6 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 7 - бросковая техника (задняя подножка); 8 - техника в положении лёжа (партер); 9 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 10 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 11 - Ката Хеян Сандан; 12 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	2		
29	Технико-тактическая подготовка	3 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 4 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 5 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 6 - бросковая техника (задняя подножка); 7 - техника в положении лёжа (партер); 8 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 9 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 10 - Ката Хеян Сандан; 11 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
	Другие виды спорта	Ручной мяч, вышибалы	1		
	Общая физическая подготовка	Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.	1		
30	Соревновательная деятельность	Открытом первенстве города Благовещенска по Шинкекушин.	1		
	Специальная физическая подготовка	Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	1		
	Технико-тактическая подготовка	2 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 3 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 4 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 5 - бросковая техника (задняя подножка); 6 - техника в положении лёжа (партер);	1		

		7 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 8 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 9 - Ката Хеян Сандан; 0 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).			
31	Соревновательная деятельность	Открытом первенстве города Благовещенска по Шинкекушин.	3		
32	Общая физическая подготовка	Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.	1		
	Соревновательная деятельность	Открытом первенстве города Благовещенска по Шинкекушин.	2		
33	Контрольно-передовые нормативы	Теоретический и практический экзамен.	1		
	Технико-тактическая подготовка	1 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 2 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 3 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 4 - бросковая техника (задняя подножка); 5 - техника в положении лёжа (партер); 6 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 7 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 8 - Ката Хеян Сандан; 9 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	2		
34	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека	1		
	Технико-тактическая подготовка	0 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 1 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 2 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 3 - бросковая техника (задняя подножка); 4 - техника в положении лёжа (партер); 5 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 6 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 7 - Ката Хеян Сандан; 8 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	2		
35	Технико-тактическая подготовка	9 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 0 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 1 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 2 - бросковая техника (задняя подножка); 3 - техника в положении лёжа (партер);	1		

		4 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 5 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 6 - Ката Хеян Сандан; 7 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).			
	Другие виды спорта	Ручной мяч, вышибалы	1		
	Общая физическая подготовка	Развитие основных групп мышц (сила), развитие подвижности суставов (гибкости), скорость (быстрота) движений, координация, выносливость, дыхание.	1		
36	Общая физическая подготовка	Разносторонняя физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, цикличных упражнений на выносливость аэробного характера.	1		
	Технико-тактическая подготовка	8 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 9 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 10 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 11 - бросковая техника (задняя подножка); 12 - техника в положении лёжа (партер); 13 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 14 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 15 - Ката Хеян Сандан; 16 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
	Другие виды спорта	Разрывные цепи, веселые старты.	1		
37	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения для развития ловкости - выполнение комбинаций технических приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапно неизвестное техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.	1		
	Технико-тактическая подготовка	7 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 8 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 9 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 10 - бросковая техника (задняя подножка); 11 - техника в положении лёжа (партер); 12 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 13 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 14 - Ката Хеян Сандан; 15 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		

	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека.	1		
38	Общая физическая подготовка	Разносторонняя физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, цикличных упражнений на выносливость аэробного характера.	1		
	Технико-тактическая подготовка	6 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 7 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 8 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 9 - бросковая техника (задняя подножка); 0 - техника в положении лёжа (партер); 1 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 2 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 3 - Ката Хеян Сандан; 4 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
	Теория и методика физической культуры	Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. Организация досуга. Адаптация организма к физическим упражнениям. Специфические функции физической культуры. Ценность соревнований в плане развития самого спорта и спортивного движения.	1		
39	Другие виды спорта	Разрывные цепи, веселые старты.	1		
	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения для развития ловкости - выполнение комбинаций технических приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапно неизвестное техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.	1		
	Технико-тактическая подготовка	5 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 6 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 7 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 8 - бросковая техника (задняя подножка); 9 - техника в положении лёжа (партер); 0 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 1 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 2 - Ката Хеян Сандан; 3 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		

40	Общая физическая подготовка	Разносторонняя физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, цикличных упражнений на выносливость аэробного характера.	1		
	Технико-тактическая подготовка	4 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 5 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 6 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 7 - бросковая техника (задняя подножка); 8 - техника в положении лёжа (партер); 9 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 0 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 1 - Ката Хеян Сандан; 2 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
	Психологическая подготовка	Формирование личности при занятии спортом. Создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению в соревнованиях. Определение цели участия в соревновании. Создание установки на достижение этой цели. Формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения. Состояние психической готовности к соревнованию — целостное проявление личности спортсмена. Элементы готовности спортсмена к соревнованиям. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию.	1		
41	Соревновательная деятельность	Четвертое открытое первенство города Белогорск по Киокусинкай карате в разделе ката.	3		
42	Соревновательная деятельность	Четвертое открытое первенство города Белогорск по Киокусинкай карате в разделе ката.	3		
43	Общая физическая подготовка	Разносторонняя физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, цикличных упражнений на выносливость аэробного характера.	1		
	Технико-тактическая подготовка	3 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 4 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 5 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 6 - бросковая техника (задняя подножка); 7 - техника в положении лёжа (партер); 8 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 9 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 0 - Ката Хеян Сандан; 1 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
	Восстановительные	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов,	1		

	мероприятия	посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека.			
44	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения для развития ловкости - выполнение комбинаций технических приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапно неизвестное техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.	1		
	Технико-тактическая подготовка	2 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 3 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 4 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 5 - бросковая техника (задняя подножка); 6 - техника в положении лёжа (партер); 7 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 8 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 9 - Ката Хеян Сандан; 0 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	2		
45	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека.	1		
	Технико-тактическая подготовка	1 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 2 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 3 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 4 - бросковая техника (задняя подножка); 5 - техника в положении лёжа (партер); 6 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 7 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 8 - Ката Хеян Сандан; 9 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
	Психологическая подготовка	Формирование личности при занятии спортом. Создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению в соревнованиях. Определение цели участия в соревновании. Создание установки на достижение этой цели. Формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения. Состояние психической готовности к соревнованию — целостное проявление личности спортсмена. Элементы готовности спортсмена к соревнованиям. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию.	1		

46	Общая физическая подготовка	Разносторонняя физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, цикличных упражнений на выносливость аэробного характера.	1		
	Инструкторская и судейская практика	По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки: - Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении. - Уметь составить конспект и провести разминку в группе - Уметь выявлять и исправлять ошибку в выполнении приемов у товарища - Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера - Уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям - Уметь руководить командой класса на соревнованиях			
47	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения для развития ловкости - выполнение комбинаций технических приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапно неизвестное техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.	1		
	Технико-тактическая подготовка	0 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 1 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 2 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 3 - бросковая техника (задняя подножка); 4 - техника в положении лёжа (партер); 5 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 6 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 7 - Ката Хеян Сандан; 8 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	2		
48	Технико-тактическая подготовка	9 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 0 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 1 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 2 - бросковая техника (задняя подножка); 3 - техника в положении лёжа (партер); 4 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 5 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 6 - Ката Хеян Сандан; 7 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
	Психологическая подготовка	Формирование личности при занятии спортом. Создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению в соревнованиях. Определение цели участия	1		

		в соревновании. Создание установки на достижение этой цели. Формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения. Состояние психической готовности к соревнованию — целостное проявление личности спортсмена. Элементы готовности спортсмена к соревнованиям. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию.			
	Другие виды спорта	Разрывные цепи, веселые старты.	1		
49	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека.	1		
	Технико-тактическая подготовка	8 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 9 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 0 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 1 - бросковая техника (задняя подножка); 2 - техника в положении лёжа (партер); 3 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 4 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 5 - Ката Хеян Сандан; 6 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
	Общая физическая подготовка	Разносторонняя физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, цикличных упражнений на выносливость аэробного характера.	1		
50	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения для развития ловкости - выполнение комбинаций технических приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапно неизвестное техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.	1		
	Технико-тактическая подготовка	7 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 8 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 9 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 0 - бросковая техника (задняя подножка); 1 - техника в положении лёжа (партер); 2 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 3 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 4 - Ката Хеян Сандан; 5 - Ката Хеян Йондан;	2		

		- Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).			
51	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения для развития ловкости - выполнение комбинаций технических приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапно неизвестное техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.	1		
	Технико-тактическая подготовка	6 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 7 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 8 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 9 - бросковая техника (задняя подножка); 0 - техника в положении лёжа (партер); 1 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 2 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 3 - Ката Хеян Сандан; 4 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	2		
52	Технико-тактическая подготовка	5 - удары руками (нукитэ, тате цуки); 6 - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); 7 - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); 8 - бросковая техника (задняя подножка); 9 - техника в положении лёжа (партер); 0 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 1 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 2 - Ката Хеян Сандан; 3 - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	1		
	Общая физическая подготовка	Разносторонняя физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, цикличных упражнений на выносливость аэробного характера.	1		
	Другие виды спорта	Разрывные цепи, веселые старты.	1		
53	Общая физическая подготовка	**Упражнения для мышц туловища и шеи:** упражнения без предметов, индивидуальные и в парах, упражнения с набивными мячами - лежа на спине, лицом вниз, сгибание и поднимание ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй	1		

		(умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.			
	Другие виды спорта	Спортивные игры: ручной мяч, вышибалы.	1		
54	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития **ловкости** - выполнение комбинаций технических приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапно неизвестное техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	2		
55	Теория и методика физической культуры	Ознакомление с элементарными основами анатомии и физиологии человека: виды тканей, системы органов. Более детальное рассмотрение двигательной и нервной системы. Взаимосвязь между системами организма. Влияние физических упражнений на нервную, сердечно-сосудистую, мышечную, пищеварительную и др. системы. Общее укрепление организма. Улучшение осанки.	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	1		
	Психологическая подготовка	Формирование любви и привязанность к занятиям карате, мотивации спортивной деятельности, мотивации достижения высшего результата в карате, воспитание высоких моральных качеств, разнообразных интересов на развитие положительных черт личности, воспитание волевых качеств - целеустремленности, настойчивости, выдержки, смелости, инициативности, дисциплины, адаптация к условиям соревнований.	1		
56	Общая физическая подготовка	**Упражнения для мышц туловища и шеи:** упражнения без предметов, индивидуальные и в парах, упражнения с набивными мячами - лежа на спине, лицом вниз, сгибание и поднимание ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка	1		

		соревновательных ситуаций.			
	Другие виды спорта	Спортивные игры: ручной мяч, вышибалы.	1		
57	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	1		
	Психологическая подготовка	Формирование любви и привязанность к занятиям карате, мотивации спортивной деятельности, мотивации достижения высшего результата в карате, воспитание высоких моральных качеств, разнообразных интересов на развитие положительных черт личности, воспитание волевых качеств - целеустремленности, настойчивости, выдержки, смелости, инициативности, дисциплины, адаптация к условиям соревнований.	1		
	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития **ловкости** - выполнение комбинаций технических приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапно неизвестное техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.	1		
58	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	1		
	Соревновательная деятельность	Аттестационные сборы. Первенство по Киокусинкай г. Благовещенск памяти Командирова.	2		
59	Общая физическая подготовка	**Упражнения для мышц туловища и шеи:** упражнения без предметов, индивидуальные и в парах, упражнения с набивными мячами - лежа на спине, лицом вниз, сгибание и поднимание ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	1		
	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека.	1		

60	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	1		
	Психологическая подготовка	Формирование любви и привязанность к занятиям карате, мотивации спортивной деятельности, мотивации достижения высшего результата в карате, воспитание высоких моральных качеств, разнообразных интересов на развитие положительных черт личности, воспитание волевых качеств - целеустремленности, настойчивости, выдержки, смелости, инициативности, дисциплины, адаптация к условиям соревнований.	1		
	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития **ловкости** - выполнение комбинаций технических приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапно неизвестное техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.	1		
61	Соревновательная деятельность	Аттестационные сборы. Первенство по Киокусинкай г. Благовещенск памяти Командирова.	3		
62	Соревновательная деятельность	Аттестационные сборы. Первенство по Киокусинкай г. Благовещенск памяти Командирова.	3		
63	Общая физическая подготовка	**Упражнения для мышц туловища и шеи:** упражнения без предметов, индивидуальные и в парах, упражнения с набивными мячами - лежа на спине, лицом вниз, сгибание и поднимание ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	1		
	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека.	1		
64	Общая физическая подготовка	**Упражнения для мышц туловища и шеи:** упражнения без предметов, индивидуальные и в парах, упражнения с набивными мячами - лежа на спине, лицом вниз, сгибание и поднимание ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение,	1		

		контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.			
	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека.	1		
65	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития **ловкости** - выполнение комбинаций технических приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапно неизвестное техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	1		
	Другие виды спорта	Спортивные игры: ручной мяч, вышибалы.	1		
66	Общая физическая подготовка	**Упражнения для мышц туловища и шеи:** упражнения без предметов, индивидуальные и в парах, упражнения с набивными мячами - лежа на спине, лицом вниз, сгибание и поднимание ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	2		
67	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития **ловкости** - выполнение комбинаций технических приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапно неизвестное техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка	1		

		соревновательных ситуаций.			
	Другие виды спорта	Спортивные игры: ручной мяч, вышибалы.	1		
68	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития **ловкости** - выполнение комбинаций технических приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапно неизвестное техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	2		
69	Общая физическая подготовка	**Упражнения для мышц туловища и шеи:** упражнения без предметов, индивидуальные и в парах, упражнения с набивными мячами - лежа на спине, лицом вниз, сгибание и поднимание ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	1		
	Другие виды спорта	Спортивные игры: ручной мяч, вышибалы.	1		
70	Теория и методика физической культуры	Правильный режим дня, умение правильно распределять время для тренировок, учебы и отдыха, правильное организация питания, подбор продуктов, водные, воздушные и другие закаливающие процедуры, профилактика вредных привычек. Представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх. Элементарне навыки эмоциональной разгрузки (релаксации). Формирование навыков позитивного коммуникативного общения.	1		
	Общая физическая подготовка	**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:** упражнения без предметов, индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	1		
71	Специальная	Упражнения для развития **скоростно-силовых качеств** - выполнение технических	1		

	физическая подготовка	действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.			
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	1		
	Психологическая подготовка	Лекция о вреде наркотиков, табак курения, алкоголизме.	1		
72	Общая физическая подготовка	**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:** упражнения без предметов, индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах	1		
	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития **скоростно-силовых качеств** - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	1		
73	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития **скоростно-силовых качеств** - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	1		
	Другие виды спорта	Катание на коньках	1		
74	Общая физическая подготовка	**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:** упражнения без предметов, индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	1		
	Психологическая подготовка	Лекция о вреде наркотиков, табак курения, алкоголизме.	1		
75	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития **скоростно-силовых качеств** - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.	1		

	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	2		
76	Общая физическая подготовка	**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:** упражнения без предметов, индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	2		
77	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития **скоростно-силовых качеств** - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.	1		
	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека.	2		
78	Общая физическая подготовка	**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:** упражнения без предметов, индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах	1		
	Технико-тактическая подготовка	Подробный разбор и анализ элементов в ката Хеян Сандан, Хеян Йондан, Хеян Годан. Проработка динамики тела в технике. Тактика ведения поединка (защита, нападение, контратака). Особенности ведения поединка против различных противников. Кияй (умение с помощью голосового сопровождения освобождать свою энергию, правильно дышать во время удара и усиливать удар). Свободное кумитэ. Отработка соревновательных ситуаций.	1		
	Другие виды спорта	Катание на коньках	1		
79	Общая физическая подготовка	**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:** упражнения без предметов, индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах	1		
	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития **скоростно-силовых качеств** - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.	1		
	Психологическая подготовка	Лекция о вреде наркотиков, табак курения, алкоголизме.	1		
80	Соревновательная деятельность	Определение цели участия в соревнованиях (дебютировать, дойти до финала, войти в число призеров, победить в соревнованиях, победить определенного соперника и др.) отработка объема соревновательных упражнений, совершенствование тактики.	3		

81	Соревновательная деятельность	Определение цели участия в соревнованиях (дебютировать, дойти до финала, войти в число призеров, победить в соревнованиях, победить определенного соперника и др.) отработка объема соревновательных упражнений, совершенствование тактики.	3		
82	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека.	2		
	Общая физическая подготовка	**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:** упражнения без предметов, индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах	1		
83	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц ног и таза: бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.	1		
	Технико-тактическая подготовка	4 - удары руками (хайто учи, накадака ипонн кен) ; 5 - удары ногами (нидан гери); 6 - блоки (еко уке, фурии уке); 7 - прыжковая техника; 8 - бросковая техника (пердняя подножка, проход в ноги); 9 - техника в положении лёжа (партер); 10 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 11 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 12 - Ката Хеян Годан; 13 - Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери); 14 - Дзю Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери)	1		
	Другие виды спорта	Веселые старты.	1		
84	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития **выносливости** - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а так же учебных и вольных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и различной заданной скоростью выполнения технических действий.	1		
	Технико-тактическая подготовка	5 - удары руками (хайто учи, накадака ипонн кен) ; 6 - удары ногами (нидан гери); 7 - блоки (еко уке, фурии уке); 8 - прыжковая техника; 9 - бросковая техника (пердняя подножка, проход в ноги); 10 - техника в положении лёжа (партер); 11 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 12 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 13 - Ката Хеян Годан; 14 - Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери); 15 - Дзю Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери)	1		

	Другие виды спорта	Веселые старты.	1		
85	Соревновательная деятельность	19 Клубное первенство Киокусинкай Карате по кумите Г. Белогорск Соревнование «Кубок Федерации» г.Благовещенск	3		
86	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц ног и таза: бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.	1		
	Технико-тактическая подготовка	6 - удары руками (хайто учи, накадака ипонн кен) ; 7 - удары ногами (нидан гери); 8 - блоки (еко уке, фурии уке); 9 - прыжковая техника; 10 - бросковая техника (пердняя подножка, проход в ноги); 11 - техника в положении лёжа (партер); 12 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 13 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 14 - Ката Хеян Годан; 15 - Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери); 16 - Дзю Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери)	1		
	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека.	1		
87	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития **выносливости** - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а так же учебных и вольных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и различной заданной скоростью выполнения технических действий.	1		
	Технико-тактическая подготовка	7 - удары руками (хайто учи, накадака ипонн кен) ; 8 - удары ногами (нидан гери); 9 - блоки (еко уке, фурии уке); 10 - прыжковая техника; 11 - бросковая техника (пердняя подножка, проход в ноги); 12 - техника в положении лёжа (партер); 13 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 14 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 15 - Ката Хеян Годан; 16 - Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери); 17 - Дзю Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери)	1		
	Другие виды спорта	Веселые старты.	1		
88	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития **выносливости** - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а так же учебных и вольных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и различной заданной скоростью выполнения технических действий.	1		

	Технико-тактическая подготовка	8 - удары руками (хайто учи, накадака ипонн кен) ; 9 - удары ногами (нидан гери); 0 - блоки (еко уке, фурии уке); 1 - прыжковая техника; 2 - бросковая техника (пердняя подножка, проход в ноги); 3 - техника в положении лёжа (партер); 4 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 5 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 6 - Ката Хеян Годан; 7 - Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери); 8 - Дзю Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери)	1		
	Инструкторская и судейская практика	По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки: - Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении. - Уметь составить конспект и провести разминку в группе - Уметь выявлять и исправлять ошибку в выполнении приемов у товарища - Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера - Уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям - Уметь руководить командой класса на соревнованиях	1		
89	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц ног и таза: бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.	1		
	Технико-тактическая подготовка	9 - удары руками (хайто учи, накадака ипонн кен) ; 0 - удары ногами (нидан гери); 1 - блоки (еко уке, фурии уке); 2 - прыжковая техника; 3 - бросковая техника (пердняя подножка, проход в ноги); 4 - техника в положении лёжа (партер); 5 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 6 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 7 - Ката Хеян Годан; 8 - Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери); 9 - Дзю Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери)	1		
	Теория и методика физической культуры	Правила соревнований: Форма проведения соревнований, дисциплины, категории, экипировка на соревнованиях. Площадка соревнований. Участники, тренера, судьи –их права и обязанности. Критерии оценок на соревнованиях по ката и кумитэ. Требования к ритуалам на соревнованиях. Требования к форме спортсмена, тренера, судьи. Оборудование места соревнований. Организация и проведение соревнований.	1		
90	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц ног и таза: бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.	1		
	Технико-тактическая подготовка	0 - удары руками (хайто учи, накадака ипонн кен) ; 1 - удары ногами (нидан гери);	1		

		2 - блоки (еко уке, фурии уке); 3 - прыжковая техника; 4 - бросковая техника (пердняя подножка, проход в ноги); 5 - техника в положении лёжа (партер); 6 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 7 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 8 - Ката Хеян Годан; 9 - Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери); 10 - Дзю Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери)			
	Другие виды спорта	Веселые старты.	1		
91	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития **выносливости** - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а так же учебных и вольных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и различной заданной скоростью выполнения технических действий.	1		
	Технико-тактическая подготовка	1 - удары руками (хайто учи, накадака ипонн кен) ; 2 - удары ногами (нидан гери); 3 - блоки (еко уке, фурии уке); 4 - прыжковая техника; 5 - бросковая техника (пердняя подножка, проход в ноги); 6 - техника в положении лёжа (партер); 7 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 8 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 9 - Ката Хеян Годан; 10 - Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери); 11 - Дзю Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери)	2		
92	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц ног и таза: бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.	1		
	Технико-тактическая подготовка	2 - удары руками (хайто учи, накадака ипонн кен) ; 3 - удары ногами (нидан гери); 4 - блоки (еко уке, фурии уке); 5 - прыжковая техника; 6 - бросковая техника (пердняя подножка, проход в ноги); 7 - техника в положении лёжа (партер); 8 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 9 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 10 - Ката Хеян Годан; 11 - Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери); 12 - Дзю Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери)	1		
	Инструкторская и	По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:	1		

	судейская практика	- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении. - Уметь составить конспект и провести разминку в группе - Уметь выявлять и исправлять ошибку в выполнении приемов у товарища - Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера - Уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям - Уметь руководить командой класса на соревнованиях			
93	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития **выносливости** - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а так же учебных и вольных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и различной заданной скоростью выполнения технических действий.	1		
	Технико-тактическая подготовка	3 - удары руками (хайто учи, накадака ипонн кен) ; 4 - удары ногами (нидан гери); 5 - блоки (еко уке, фурии уке); 6 - прыжковая техника; 7 - бросковая техника (пердняя подножка, проход в ноги); 8 - техника в положении лёжа (партер); 9 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 10 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 11 - Ката Хеян Годан; 12 - Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери); 13 - Дзю Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери)	2		
94	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития **выносливости** - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а так же учебных и вольных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и различной заданной скоростью выполнения технических действий.	1		
	Технико-тактическая подготовка	4 - удары руками (хайто учи, накадака ипонн кен) ; 5 - удары ногами (нидан гери); 6 - блоки (еко уке, фурии уке); 7 - прыжковая техника; 8 - бросковая техника (пердняя подножка, проход в ноги); 9 - техника в положении лёжа (партер); 10 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 11 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 12 - Ката Хеян Годан; 13 - Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери); 14 - Дзю Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери)	2		
95	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц ног и таза: бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.	1		
	Технико-тактическая подготовка	5 - удары руками (хайто учи, накадака ипонн кен) ; 6 - удары ногами (нидан гери);	2		

		7 - блоки (еко уке, фурии уке); 8 - прыжковая техника; 9 - бросковая техника (пердняя подножка, проход в ноги); 0 - техника в положении лёжа (партер); 1 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 2 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 3 - Ката Хеян Годан; 4 - Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери); 5 - Дзю Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери)			
96	Соревновательная деятельность	19 Клубное первенство Киокусинкай Карате по кумите Г. Белогорск Соревнование «Кубок Федерации» г.Благовещенск	3		
97	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека.	1		
	Соревновательная деятельность	19 Клубное первенство Киокусинкай Карате по кумите Г. Белогорск Соревнование «Кубок Федерации» г.Благовещенск	2		
98	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц ног и таза: бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.	1		
	Восстановительные мероприятия	Обеспечение оптимальных условий для восстановления организма спортсменов, посредством активного отдыха, игровых тренировок, углубленная теоретическая подготовка спортсменов в ключе: Особенности дыхания при занятиях каратэ-до, Анатомия и физиология человека.	2		
99	Общая физическая подготовка	**Акробатические упражнения:** группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора, стоя на коленях, перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотами на 180 градусов с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стенку. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки. «Мост» с помощью партнера, самостоятельный, переворот в сторону (вправо, влево) с места, с разбега. Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.	1		
	Технико-тактическая подготовка	6 - удары руками (хайто учи, накадака ипонн кен) ; 7 - удары ногами (нидан гери); 8 - блоки (еко уке, фурии уке); 9 - прыжковая техника; 0 - бросковая техника (пердняя подножка, проход в ноги);	1		

		1 - техника в положении лёжа (партер); 2 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 3 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 4 - Ката Хеян Годан; 5 - Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери); - Дзю Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери)			
	Другие виды спорта	Спортивные игры: Шеренга, Достань городок, Обезьяньи салки, Замри на месте.	1		
100	Специальная физическая подготовка	Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	1		
	Технико-тактическая подготовка	6 - удары руками (хайто учи, накадака ипонн кен) ; 7 - удары ногами (нидан гери); 8 - блоки (еко уке, фурии уке); 9 - прыжковая техника; 10 - бросковая техника (пердняя подножка, проход в ноги); 1 - техника в положении лёжа (партер); 2 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 3 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 4 - Ката Хеян Годан; 5 - Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери); - Дзю Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери)	2		
101	Другие виды спорта	Спортивные игры: Шеренга, Достань городок, Обезьяньи салки, Замри на месте.	1		
	Специальная физическая подготовка	Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	1		
	Технико-тактическая подготовка	6 - удары руками (хайто учи, накадака ипонн кен) ; 7 - удары ногами (нидан гери); 8 - блоки (еко уке, фурии уке); 9 - прыжковая техника; 10 - бросковая техника (пердняя подножка, проход в ноги); 1 - техника в положении лёжа (партер); 2 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 3 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 4 - Ката Хеян Годан; 5 - Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери); - Дзю Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери)	1		
102	Общая физическая подготовка	**Акробатические упражнения:** группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора, стоя на коленях, перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотами на 180 градусов с захватом за ноги. Из	1		

		положения на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стенку. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки. «Мост» с помощью партнера, самостоятельный, переворот в сторону (вправо, влево) с места, с разбега. Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.			
	Технико-тактическая подготовка	6 - удары руками (хайто учи, накадака ипонн кен) ; 7 - удары ногами (нидан гери); 8 - блоки (еко уке, фурии уке); 9 - прыжковая техника; 0 - бросковая техника (пердняя подножка, проход в ноги); 1 - техника в положении лёжа (партер); 2 - связки, комбинации(соединение 3-4 ударов руками и ногами); 3 - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружней; 4 - Ката Хеян Годан; 5 - Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери); - Дзю Иппон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, кидзами цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, еко гери, уширо гери)	1		
	Теория и методика физической культуры	Понятие и классификация методов обучения. Примеры использования различных методов на тренировках. Выбор методов в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей ученика. Форма построения тренировки. Подготовительная часть. Основная часть. Заключительная часть. Содержание частей тренировочного процесса.	1		

9.4. Лист корректировки ДООП

Дата разработки/ Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы)	Кем внесены изменения (Ф.И.О.)