



Департамент образования администрации
города Нижнего Новгорода

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дворец детского
(юношеского) творчества им.В.П.Чкалова»

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
МБУ ДО ДДТ им.В.П.Чкалова
протокол №3 от 10.09.2020

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДДТ
им.В.П.Чкалова

Н.В.Панова
приказ 186-Д от 10.11.2020



**Рабочая программа
педагога дополнительного образования
Козаренкова Е. С.
на 2020-2021 учебный год**

г. Нижний Новгород, 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа секции каратэ

Цель на 2020-2021 уч. год: удовлетворение потребностей учащихся в соревновательной деятельности, повышение уровня спортсменов-каратистов.

Задачи:

1. Продолжить формирование и развитие секции Кекусин-кан каратэ.
2. Развивать группу в контакте и освещать проводимые мероприятия.
3. Подготовить детей к участию в соревнованиях, эстафетах, чемпионатах, совместных мероприятиях клубов.
4. Расширение внешних связей (клуб 7 самураев, red tiger) и участие в совместных мероприятиях.

Учебный план

Год обучения или структурное подразделение	Количество групп	Недельная нагрузка	Количество учащихся в группе	Возраст	познавательная деятельность	исполнительская деятельность	творческая деятельность	коммуникативная деятельность	Индивидуальные часы	Всего часов по программе
Группа №1 (1год обучения)	1	2	15	7-18	20	60	0	0	0	80
Группы №2, №3 (2,3 год обучения)	2	3	15	9-18	55	185	0	0	0	240
Группа №4 (4год обучения)	1	5	15	10-18	20	180	0	0	0	200

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения
1.	Организационный сбор	Сентябрь
2.	Организация соревнований по каратэ	В течении года
3.	Заполнение журнала учета занятий	В течении года

Информационно-методический модуль

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения
1.	Подготовка информации на сайт учреждения	В течении года
2.	Подготовка заявок на соревнования	В течении года

Консультативно - обучающий модуль

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения
1.	Консультации для детей	В течение года
2.	Консультации для родителей	В течение года
3.	Участие в педсоветах отдела и Дворца	В течение года

Деятельностный модуль
Тематический поурочный план

Группа №1 (1-ый год обучения)

Месяц	№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
Сентябрь	1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Правила поведения в спортивном и борцовском залах.	1
	2.	Этикет каратэ. Терминология, используемая в каратэ. Ритуал в боевых искусствах.	1
	3.	Экскурсия по Дворцу. ОФП. Изучение ударов руками: сейкен-чудан, дзедан-цки, гедан-цки, сейкен-тате-цки.	1
	4.	Изучение техники ударов руками по разным уровням.	1
	5.	Отработка техники ударов руками по разным уровням.	1
	6.	Работа в парах на развитие скорости, силы, ловкости.	1
	7.	Изучение махов и ударов ногами: мае-гери чудан, мае-кеаге, сото-кеаге, учи-кеаге.	1
	8.	Упражнения для развития силы рук: отжимания на кулаках. Растяжка: продольный и поперечный шпагат.	1
	9.	Изучение блоков руками и ногами.	1
Октябрь	10.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ». Выполнение базовой техники на месте.	1
	11.	Отработка ударов ой, гяку-цки, сейкен-чудан, дзедан-цки, гедан-цки, сейкен-тате-цки. ОФП.	1
	12.	Экскурсия в музей юнг. Подготовка к работе с оборудованием и инвентарем.	1
	13.	Профилактика травматизма и негативных последствий на занятиях каратэ.	
	14.	Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением. Бег с изменением скорости и направления движения. Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
	15.	Отработка ударов руками и ногами по макиварам.	1
	16.	Контрприемы от комбинации ударов руками.	1
	17.	Передвижения в спаринге.	1
	18.	Изучение приемов атаки.	1
Ноябрь	19.	Общеразвивающие упражнения: подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, высоту. Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах. Выпрыгивание из приседа.	1
	20.	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	1
	21.	Совершенствование связок в передвижении в стойках.	1
	22.	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.	1
	23.	Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.	1
	24.	Стойки. Способы перемещения.	1
	25.	Выполнение базовой техники на месте: удары руками, ногами, блоки.	1
	26.	Контрприемы от комбинации трех ударов ногами.	1
	27.	Отработка ударов ногами, руками, блоков в парах.	1
Декабрь	28.	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	1
	29.	Техника ударов ногами в парной работе на месте и в движении.	1

	30.	Упражнения на развитие быстроты: передвижение в парах, быстрое выполнение защит и ударов.	1
	31.	Удары в парной работе на месте и в движении. «Бой с тенью».	1
	32.	Выполнение базовой техники в перемещениях.	1
	33.	Упражнения для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет».	1
	34.	Зачетное занятие. Техника выполнения Ката	1
	35.	Упражнения по преодолению сопротивления противника.	1
Январь	36.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в разные стороны.	1
	37.	Силовые упражнения. Набивка ног, рук, корпуса. Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой.	1
	38.	Техника передвижения в различных стойках.	1
	39.	Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.	1
	40.	Изучение Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ич)	1
	41.	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	1
	42.	Упражнения в самостаховке и страховке партнера.	1
	43.	Выполнение базовой техники на месте, в перемещениях. Участие в Чкаловской спартакиаде	1
Февраль	44.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ». Выполнение базовой техники на месте.	1
	45.	Отработка ударов ногами по макиварам. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, через плечо, «мостик».	1
	46.	Отработка ката Тейкиокусоно-ич.	1
	47.	Упражнения на развитие быстроты: передвижение в парах, быстрое выполнение защит и ударов.	1
	48.	Дистанция как понятие. Спаринги.	1
	49.	Силовые упражнения. Набивка мышц ног. Разучивание связок. Повторение ката Тейкиоку соно-ич.	1
	50.	Выполнение базовой техники на месте, в перемещениях.	1
	51.	Отработка ударов руками по макиварам.	1
Март	52.	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	1
	53.	Тактика ведения боя на разных дистанциях.	1
	54.	Отработка блоков в парах. Набивка корпуса, рук и ног.	1
	55.	Применение защитных действий в кихоне. «Бой с тенью».	1
	56.	Отработка ката Тейкиоку соно-ич.	1
	57.	Работа в группах на развитие скоростно -силовых способностей. Спаринги.	1
	58.	Работа по лапам руками, ногами.	1
	59.	Изучение Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ни).	1
Апрель	60.	Скоростная работа по лапам.	1
	61.	Отработка бесконтактного спарринга, с использованием техники ударов рук.	1
	62.	Работа в парах на технику защиты в бою.	1
	63.	Силовые упражнения. Набивка мышц ног.	1
	64.	Разучивание связок. Повторение ката Тейкиоку соно-ич.	1
	65.	Передвижение в боевой стойке во время боя. Развитие скоростно - силовых способностей.	1
	66.	Отработка Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ни).	1
	67.	ОФП. Развитие скоростно силовых способностей. Растяжка.	1

Май	68.	Круговая работа на развитие выносливости.	1
	69.	Изучение элементов самозащиты. Учебные спаринги.	1
	70.	Совершенствование связок в передвижении в стойках.	1
	71.	Применение защитных действий в кихоне.	1
	72.	Зачетное занятие. Выполнение технических действий защиты и атаки	1
	73.	Отработка бесконтактного спарринга, с использованием техники ударов ног	1
	74.	Многократное выполнение техники кихона на месте и в движении, ката, рэнраку, кихон-ката, спарринговых комбинаций.	1
Июнь	75.	Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	1
	76.	Удары в парной работе на месте и в движении. «Бой с тенью».	1
	77.	Отработка Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ни).	1
	78.	Выполнение базовой техники на месте, в перемещениях.	1
	79.	Учебные спаринги(дзию-кумитэ).	1
	80.	Работа в парах на технику защиты в бою.	1
Итого			80

Группы №2,3 (2-ой, 3-ий год обучения)

Месяц	№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
Сентябрь	1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Правила поведения в спортивном и борцовском залах.	1
	2.	Этикет каратэ. Терминология, используемая в каратэ. Ритуал в боевых искусствах.	1
	3.	Экскурсия по Дворцу. ОФП. Изучение ударов руками: сейкен-чудан, дзедан-цки, гедан-цки, сейкен-тате-цки.	1
	4.	Изучение техники ударов руками по разным уровням.	1
	5.	Отработка техники ударов руками по разным уровням.	1
	6.	Работа в парах на развитие скорости, силы, ловкости.	1
	7.	Изучение махов и ударов ногами: мае-гери чудан, мае-кеаге, сото-кеаге, учи-кеаге.	1
	8.	Упражнения для развития силы рук: отжимания на кулаках. Растяжка: продольный и поперечный шпагат.	1
	9.	Изучение блоков руками и ногами.	1
	10.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ». Выполнение базовой техники на месте.	1
	11.	Отработка ударов ой, гяку-цки, сейкен-чудан, дзедан-цки, гедан-цки, сейкен-тате-цки. ОФП.	1
	12.	Экскурсия в музей юнг. Подготовка к работе с оборудованием и инвентарем.	1
	13.	Профилактика травматизма и негативных последствий на занятиях каратэ.	1
Октябрь	14.	Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением. Бег с изменением скорости и направления движения. Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
	15.	Отработка ударов руками и ногами по макиварам.	1
	16.	Контрприемы от комбинации ударов руками.	1
	17.	Передвижения в спаринге.	1
	18.	Изучение приемов атаки.	1
	19.	Общеразвивающие упражнения: подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, высоту. Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах. Выпрыгивание из приседа.	1
	20.	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	1
	21.	Совершенствование связок в передвижении в стойках.	1
	22.	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.	1
	23.	Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.	1
	24.	Стойки. Способы перемещения.	1
	25.	Выполнение базовой техники на месте: удары руками, ногами, блоки.	1
	26.	Контрприемы от комбинации трех ударов ногами.	1
	27.	Отработка ударов ногами, руками, блоков в парах.	1
Ноябрь	28.	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	1
	29.	Техника ударов ногами в парной работе на месте и в движении.	1
	30.	Упражнения на развитие быстроты: передвижение в парах, быстрое выполнение защит и ударов.	1

	31.	Удары в парной работе на месте и в движении. «Бой с тенью».	1
	32.	Выполнение базовой техники в перемещениях.	1
	33.	Упражнения для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет».	1
	34.	Упражнения по преодолению сопротивления противника.	1
	35.	Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в разные стороны.	1
	36.	Силовые упражнения. Набивка ног, рук, корпуса. Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой.	1
	37.	Техника передвижения в различных стойках.	1
	38.	Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.	1
	39.	Изучение Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ич)	1
	40.	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	1
Декабрь	41.	Упражнения в самостаховке и страховке партнера.	1
	42.	Выполнение базовой техники на месте, в перемещениях. Участие в Чкаловской спартакиаде	1
	43.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ». Выполнение базовой техники на месте.	1
	44.	Отработка ударов ногами по макиварам. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, через плечо, «мостик».	1
	45.	Отработка ката Тейкиокусоно-ич.	1
	46.	Упражнения на развитие быстроты: передвижение в парах, быстрое выполнение защит и ударов.	1
	47.	Дистанция как понятие. Спаринги.	1
	48.	Силовые упражнения. Набивка мышц ног. Разучивание связок. Повторение ката Тейкиоку соно-ич.	1
	49.	Выполнение базовой техники на месте, в перемещениях.	1
	50.	Отработка ударов руками по макиварам.	1
	51.	Зачетное занятие. Техника выполнения Ката	1
	52.	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	1
	53.	Передвижение в боевой стойке во время боя. Развитие скоростно - силовых способностей.	1
Январь	54	Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Тактика ведения боя на разных дистанциях.	1
	55.	Отработка блоков в парах. Набивка корпуса, рук и ног.	1
	56	Применение защитных действий в кихоне. «Бой с тенью».	1
	57.	Отработка ката Тейкиоку соно-ич.	1
	58.	Работа в группах на развитие скоростно - силовых способностей. Спаринги.	1
	59.	Работа по лапам руками, ногами.	1
	60.	Изучение Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ни).	1
	61.	Скоростная работа по лапам.	1
	62.	Отработка бесконтактного спарринга, с использованием техники ударов рук.	1
	63.	Работа в парах на технику защиты в бою.	1
	64.	Силовые упражнения. Набивка мышц ног.	1
Февраль	65.	Разучивание связок. Повторение ката Тейкиоку соно-ич.	1
	66.	Передвижение в боевой стойке во время боя. Развитие скоростно - силовых способностей.	1

	67.	Отработка Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ни).	1
	68.	ОФП. Развитие скоростно силовых способностей. Растяжка.	1
	69.	Круговая работа на развитие выносливости.	1
	70.	Изучение элементов самозащиты. Учебные спаринги.	1
	71.	Совершенствование связок в передвижении в стойках.	1
	72.	Применение защитных действий в кихоне.	1
	73.	Отработка бесконтактного спарринга, с использованием техники ударов ног	1
	74.	Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	1
	75.	Удары в парной работе на месте и в движении. «Бой с тенью».	1
	76.	Отработка Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ни).	1
Март	77.	Выполнение базовой техники на месте, в перемещениях.	1
	78.	Учебные спаринги(дзию-кумитэ).	1
	79.	Работа в парах на технику защиты в бою.	1
	80.	Работа по лапам руками, ногами.	1
	81.	Силовые упражнения. Набивка мышц ног.	1
	82.	Передвижение в боевой стойке во время боя.	1
	83.	Отработка ката Тейкиокусоно-ич.	1
	84.	Выполнение базовой техники на месте, в перемещениях.	1
	85.	Отработка ударов руками по макиварам.	1
	86.	Техника передвижения в различных стойках.	1
	87.	Удары в парной работе на месте и в движении. «Бой с тенью».	1
	88.	Свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.	1
Апрель	89.	Круговая работа на развитие выносливости.	1
	90.	Упражнения на развитие быстроты: передвижение в парах, быстрое выполнение защит и ударов.	1
	91.	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой.	1
	92.	Учебные спаринги(дзию-кумитэ).	1
	93.	Силовые упражнения. Набивка мышц ног, рук,пресса.	1
	94.	ОФП. Развитие скоростно силовых способностей. Растяжка.	1
	95.	Повторение техники и тактики проведения «Кумитэ».	1
	96.	Передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники.	1
	97.	Повторение ученических комплексов боевых приемов с воображаемым противником.	1
	98.	Удары в парной работе на месте и в движении. «Бой с тенью».	1
	99.	Круговая работа на развитие выносливости.	1
	100.	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом	1
	101.	Упражнения по преодолению сопротивления противника.	1
Май	102.	Тактика ведения боя на разных дистанциях.	1
	103.	Элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии), «бой с тенью».	1
	104.	ОФП. Развитие скоростно силовых способностей. Растяжка.	1
	105.	Отработка ката Тейкиокусоно-ич, ни	1
	106.	Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.	1
	107.	Свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.	1
	108.	Силовые упражнения. Набивка мышц ног, рук.	1
	109.	Зачетное занятие. Выполнение технических действий защиты и	1

		атаки	
	110.	Применение защитных действий в кихоне.	1
	111.	Отработка бесконтактного спарринга, с использованием техники ударов ног.	1
	112.	Выполнение базовой техники на месте: удары руками, ногами, блоки.	1
июнь	113.	Учебные спаринги(дзию-кумитэ).	1
	114.	Скоростная работа по лапам.	1
	115.	Отработка ката Тейкиокусоно-ич,ни	1
	116.	Изучение техники ударов в движении.	1
	117.	Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.	1
	118.	Техника передвижения в различных стойках.	1
	119.	Отработка ударов ногами по макиварам.	1
	120.	Упражнения на развитие быстроты: передвижение в парах, быстрое выполнение защит и ударов.	1
Итого			120

Группы №4 (4-ый год обучения)

Месяц	№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
Сентябрь	1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Правила поведения в спортивном и борцовском залах.	2
	2.	Изучение базовой техники на месте и в движении. «Кихон» (стойки, блоки, удары руками, ногами).	1
	3.	Изучение ученических комплексов боевых приемов с воображаемым противником, «Ката».	2
	4.	Повторение базовой техники на месте и в движении. «Кихон» (стойки, блоки, удары руками, ногами).	2
	5.	Изучение тактики постановки блоков.	1
	6.	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	2
	7.	Повторение ученических комплексов боевых приемов с воображаемым противником.	2
	8.	Упражнения с боксерскими лапами, подушками, макиварами.	1
	9.	Передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники.	2
	10.	Свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.	2
	11.	Силовые упражнения. Набивка ног, рук, корпуса. Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой.	1
	12.	Изучение техники и тактики проведения «Кумитэ».	2
	13.	Изучение ученических комплексов боевых приемов с воображаемым противником, «Ката».	2
Октябрь	14.	Круговая работа на развитие выносливости.	1
	15.	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом	2
	16.	Изучение приемов атаки.	2
	17.	Работа в парах на технику защиты в бою	1
	18.	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	2
	19.	Повторение техники и тактики проведения «Кумитэ».	2
	20.	Изучение техники ударов в движении.	1
	21.	Атакующие и контратакующие комбинации с сочетанием прямых и	2

		круговых ударов, фронтальных ударов и «вертушек».	
	22.	Передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники. Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ».	2
	23.	Выполнение кихона на месте и в перемещениях.	1
	24.	Отработка ударов по макиварам.	2
	25.	Элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии), «бой с тенью».	2
	26.	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой.	1
	27.	Набивка корпуса, ног, рук. Учебные спаринги (дзю-кумитэ).	2
Ноябрь	28.	Изучение техники ударов руками.	2
	30.	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом	1
	31.	Свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.	2
	32.	Работа в парах на технику защиты в бою.	2
	33.	Передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники.	1
	34.	Изучение элементов самозащиты. Учебные спаринги (дзю-кумитэ).	2
	35.	Работа по боксерским лапам, макиварам с ударной техникой.	2
	36.	Изучение приемов контратаки.	1
	37.	Повторение базовой техники на месте и в движении. «Кихон» (стойки, блоки, удары руками, ногами).	2
	38.	Отработка блоков в парах. Набивка корпуса, ног, рук.	2
	39.	Отработка ударов по макиварам.	1
	40.	Передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники.	2
	41.	Выполнение заданий на скоростное маневрирование и перемещение; рывково- тормозные упражнения.	2
Декабрь	42.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ». Правила соревнований, их организация и проведение.	1
	43.	Изучение ката средней, высшей сложности.	2
	44.	Учебные спаринги (дзю-кумитэ).	2
	45.	Повторение техники и тактики проведения «Кумитэ».	1
	46.	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.	2
	47.	Изучение ученических комплексов боевых приемов с воображаемым противником.	2
	48.	Повторение техники ударов в движении.	1
	49.	Круговая работа на развитие выносливости.	2
	50.	Повторение приемов контратаки.	2
	51.	Отработка техники ударов в прыжках.	1
	52.	Зачетное занятие. Выполнение технических действий защиты и атаки	2
	53.	Инструкторская и судейская практика. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	2
	54.	Многократное выполнение техники кихона на месте и в движении, ката, рэнраку, кихон-ката, спарринговых комбинаций.	1
	Январь	55.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.
56.		Работа в парах на технику защиты в бою.	2

	57.	Упражнения с боксерскими лапами, подушками, макиварами.	1
	58.	Повторение ката средней, высшей сложности.	2
	59.	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	2
	60.	Повторение техники и тактики проведения «Кумитэ».	1
	61.	Правила соревнований, их организация и проведение.	2
	62.	Свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.	2
	63.	Отработка техники ударов в прыжках.	1
	64.	Передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники.	2
	65.	Повторение приемов контратаки.	2
Февраль	66.	Силовые упражнения. Набивка ног, рук, корпуса.	1
	67.	Проведение большого количества спарингов с меняющимися партнерами.	2
	68.	Круговая работа на развитие выносливости.	2
	69.	Повторение базовой техники на месте и в движении. «Кихон» (стойки, блоки, удары руками, ногами).	1
	70.	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	2
	71.	Работа в парах на технику защиты в бою.	2
	72.	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.	1
	73.	Повторение приемов атаки.	2
	74.	Инструкторская и судейская практика. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	2
	75.	Выполнение кихона на месте и в перемещениях.	1
	76.	Изучение ученических комплексов боевых приемов с воображаемым противником.	2
	77.	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.	2
Март	78.	Повторение ката средней, высшей сложности.	1
	79.	Отработка блоков, ударов в парах. Набивка корпуса, ног, рук.	2
	80.	Выполнение заданий на скоростное маневрирование и перемещение; рывково- тормозные упражнения.	2
	81.	ОФП. Развитие скоростно силовых способностей. Растяжка	1
	82.	Отработка техники ударов в прыжках.	2
	83.	Упражнения с боксерскими лапами, подушками, макиварами.	2
	84.	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	1
	85.	Передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники.	2
	86.	Набивка корпуса, ног, рук, пресса.	2
	87.	Повторение ученических комплексов боевых приемов с воображаемым противником.	1
	88.	Выполнение технических действий защиты и атаки	2
	89.	Проведение большого количества спарингов с меняющимися партнерами.	2
Апрель	90.	Свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.	1
	91.	Повторение ката средней, высшей сложности.	2
	92.	Тактика ведения боя на разных дистанциях.	2
	93.	Повторение приемов контратаки.	1
	94.	Круговая работа на развитие выносливости.	2
	95.	ОФП. Развитие скоростно силовых способностей. Растяжка	2
	96.	Повторение техники ударов в движении.	1

	97.	Проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.	2
	98.	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	2
	99.	Повторение базовой техники на месте и в движении. «Кихон» (стойки, блоки, удары руками, ногами).	1
	100.	Отработка техники ударов в прыжках.	2
	101.	Инструкторская и судейская практика. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	2
	102.	Упражнения с боксерскими лапами, подушками, макиварами.	1
Май	103.	Выполнение заданий на скоростное маневрирование и перемещение; рывково- тормозные упражнения.	1
	104.	Проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.	2
	105.	Выполнение кихона на месте и в перемещениях.	1
	106.	ОФП. Развитие скоростно силовых способностей. Растяжка	2
	107.	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.	2
	108.	Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.	1
	109.	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	2
	110.	Зачетное занятие. Техника выполнения Ката тайкиоку-Соно-сан	2
	111.	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом	1
	112.	Повторение базовой техники на месте и в движении. «Кихон» (стойки, блоки, удары руками, ногами).	2
	113.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ».	2
Июнь	114.	Отработка ударов по макиварам.	1
	115.	Инструкторская и судейская практика. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	2
	116.	Повторение приемов контратаки.	2
	117.	Круговая работа на развитие выносливости.	1
	118.	Отработка ката серии Пинан.	2
	119.	Проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.	1
	120.	Отработка блоков в парах. Набивка корпуса, ног, рук.	2
	121.	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	2
	122.	Повторение приемов контратаки.	1
	123.	Повторение базовой техники на месте и в движении. «Кихон» (стойки, блоки, удары руками, ногами).	2
Итого			200

Участие в Мега-проектах программы «Воспитание творчеством»

Проектная линия		Мероприятие	Сроки выполнения
«Хочу все знать»	Аттестация обучающихся	Промежуточная аттестация (Зачетное занятие) 1 полугодие Техника выполнения Ката Группы №1	26 декабря 2020
		Промежуточная аттестация (Зачетное занятие) 1 полугодие Техника выполнения Ката Группы №2	
		Промежуточная аттестация (Зачетное занятие) 1 полугодие Техника выполнения Ката Группы №3	
		Промежуточная аттестация (Зачетное занятие) 1 полугодие Выполнение технических действий защиты и атаки Группа №4	
	Контроль	Промежуточная аттестация (Зачетное занятие) 2 полугодие Выполнение технических действий защиты и атаки Группы №1	23 мая 2020
		Промежуточная аттестация (Зачетное занятие) 2 полугодие Выполнение технических действий защиты и атаки Группы №2	
		Промежуточная аттестация (Зачетное занятие) 2 полугодие Выполнение технических действий защиты и атаки Группы №3	
		Промежуточная аттестация (Зачетное занятие) 2 полугодие Техника выполнения Ката Тайкиоку-Соно-сан Группа №4	
	Контроль	Техника выполнения Ката	В течении года
		Этикет додзе	В течении года
Техника ударов и блоков		В течении года	
«Мы - Чкаловцы»	Экскурсия по Дворцу	В течении года	
	Экскурсия в музей юнг	В течении года	
	Экскурсия в музей истории Дворца	В течении года	
	Воспитательные мероприятия	В течении года	

Аналитический модуль

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Анализ реализации проекта программы	Май
2.	Анализ уровня воспитанности	Сентябрь-май
3.	Анализ уровня творческого роста	Сентябрь-май

Диагностико-проектировочный модуль

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения
2.	Входная диагностика детей	Сентябрь
3	Итоговая диагностика	Май
4	Собеседование с администрацией	Май
5	Составление рабочей программы на 2020-2021 уч. Год	Май

Приложение №1
к реализации
ДООП «Каратэ кекусин-кан для всех»
на период, обусловленный наступлением
обстоятельств непреодолимой силы

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожар, наводнение, пандемия, угроз теракта и т.д.) данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий.

При условии изменения в случае наступления обстоятельств непреодолимой силы до 50% от общего объема учебных часов форма реализации программы не изменяется.

Форма проведения обучения – дистанционная через официальный сайт образовательной организации.

Тематический план дистанционного обучения **Деятельностный модуль**

Группа №1 (1 год обучения)

Месяц	№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
Сентябрь	1.	Изучение додзэ кун.	1
	2.	Обзор развития и история единоборств в России и за рубежом.	1
	3.	Правила поведения в спортивном зале.	1
	4.	Оборудование, инвентарь и уход за ним.	1
	5.	Профилактика травматизма на тренировках.	1
	6.	Изучение сходства и различия стилей каратэ.	1
	7.	Духовные и социальные аспекты воспитания каратистов.	1
	8.	Этикет каратэ кекусин-кан.	1
	9.	Гигиена, питание и режим дня каратистов.	1
Октябрь	10.	Спортивная форма и правила ее ношения.	1
	11.	Варианты правильного складывания и ношение доги.	1
	12.	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена.	1
	13.	Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий.	
	14.	Оздоровительное и прикладное значение занятий Киокусинкай.	1
	15.	Разминочный комплекс для каратистов.	1
	16.	Упражнения на выносливость.	1
	17.	Изучение «рисунка» ката Тайкиоку соно ич.	1
	18.	Упражнения на ловкость.	1
Ноябрь	19.	Упражнения для развития мышц туловища.	1
	20.	Морально-волевая, интеллектуальная подготовка бойца.	1
	21.	Развитие специальных качеств каратиста и способностей к единоборству.	1
	22.	Изучение ударных поверхностей тела.	1
	23.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ».	1
	24.	Тактическая подготовка каратистов.	1

	25.	Отработка блоков руками на месте.	1
	26.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	1
	27.	Силовые упражнения.	1
Декабрь	28.	Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон).	1
	29.	Упражнения на гибкость.	1
	30.	Дыхательные упражнения в восточных единоборствах.	1
	31.	Дистанция как понятие.	1
	32.	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	1
	33.	Общеукрепляющие упражнения.	1
	34.	Изучение «рисунка» ката Тайкиоку соно ни.	1
	35.	Правила поведения во время проведения экзамена спортсменов и зрителей.	1
Январь	36.	Права и обязанности участников аттестации.	1
	37.	Отработка ударов руками на месте.	1
	38.	Упражнения для развития мышц ног.	1
	39.	Изучение элементов самозащиты.	1
	40.	Общеразвивающие и строевые упражнения на месте.	1
	41.	Упражнения на расслабление.	1
	42.	Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов.	1
	43.	Отработка базовых элементов без партнера.	1
Февраль	44.	Тактика ведения боя на разных дистанциях.	1
	45.	Упражнения на растяжку.	1
	46.	Отработка стоек в каратэ кекусин-кан на месте.	1
	47.	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
	48.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ».	1
	49.	Упражнения на преодоление необычных трудностей.	1
	50.	Изучение «рисунка» ката Тайкиоку соно сан.	1
	51.	Упражнения на ловкость.	1
Март	52.	Отработка ударов ногами на месте.	1
	53.	Изучение техники и тактики проведения «Кумитэ».	1
	54.	Общеукрепляющие упражнения.	1
	55.	Отработка элементов самозащиты.	1
	56.	Упражнения на силу рук.	1
	57.	Международные федерации Кекусин-кан, Ассоциация Кекусин-кан России, группы дисциплин по виду спорта.	1
	58.	Упражнения на ловкость.	1
	59.	Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	1
Апрель	60.	Общеразвивающие и строевые упражнения на месте.	1
	61.	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	1
	62.	Отработка базовых ката (тайкиоку ич,ни,сан).	1
	63.	Отработка ката Тайкиоку соно сан.	1
	64.	Упражнения для развития мышц ног.	1
	65.	Выполнение кихона на месте.	1
	66.	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
	67.	Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов.	1
Май	68.	Изучение «рисунка» ката Сокуги тайкёку соно ити.	1
	69.	Упражнения на гибкость.	1
	70.	Отработка элементов самозащиты.	1

	71.	Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	1
	72.	Выполнение кихона на месте.	1
	73.	Упражнения для развития мышц туловища.	1
	74.	Отработка базовых ката (тайкиоку ич,ни,сан).	1
Июнь	75.	Силовые упражнения.	1
	76.	Общеукрепляющие упражнения.	1
	77.	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
	78.	Отработка базовых элементов без партнера.	1
	79.	Упражнения на ловкость.	1
	80.	Отработка ударов ногами на месте.	1
Итого			80

Группы №2, №3 (2-ой, 3-ий год обучения)

Месяц	№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
Сентябрь	1.	Этикет каратэ. Терминология, используемая в каратэ. Ритуал в боевых искусствах.	1
	2.	Обзор развития и история единоборств в России и за рубежом.	1
	3.	Профилактика травматизма и негативных последствий на занятиях каратэ.	1
	4.	Гигиена, питание и режим дня каратистов.	1
	5.	Спортивная форма и правила ее ношения.	1
	6.	Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий.	1
	7.	Оздоровительное и прикладное значение занятий Киокусинкай.	1
	8.	Разминочный комплекс для каратистов.	1
	9.	Морально-волевая, интеллектуальная подготовка бойца.	1
	10.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ». Выполнение базовой техники на месте.	1
	11.	Дыхательные упражнения в восточных единоборствах.	1
	12.	Отработка стоек в каратэ кекусин-кан на месте.	1
	13.	Разминочный комплекс для каратистов.	1
Октябрь	14.	Отработка элементов самозащиты.	1
	15.	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
	16.	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
	17.	Отработка базовых элементов без партнера.	1
	18.	Международные федерации Кекусин-кан, Ассоциация Кекусин-кан России, группы дисциплин по виду спорта.	1
	19.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	1
	20.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ».	1
	21.	Упражнения для развития мышц ног.	1
	22.	Элементы ударов и блоков без партнера, «бой с тенью».	1
	23.	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	1
	24.	Стойки. Способы перемещения.	1
	25.	Выполнение базовой техники на месте: удары руками, ногами, блоки.	1
	26.	Упражнения на ловкость.	1
	27.	Отработка ударов ногами на месте.	1
Ноябрь	28.	Правила поведения во время проведения экзамена спортсменов и зрителей.	1
	29.	Права и обязанности участников аттестации.	1

	30.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	1
	31.	Отработка стоек в каратэ кекусин-кан на месте.	1
	32.	Общеразвивающие и строевые упражнения на месте.	1
	33.	Упражнения на преодоление необычных трудностей.	1
	34.	Упражнения на расслабление.	1
	35.	Отжимания из различных положений в упоре лежа.	1
	36.	Силовые упражнения.	1
	37.	Выполнение базовой техники на месте: удары руками, ногами, блоки.	1
	38.	Отработка элементов самозащиты.	1
	39.	Изучение Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ич)	1
	40.	Элементы ударов и блоков без партнера, «бой с тенью».	1
Декабрь	41.	Упражнения на расслабление.	1
	42.	Выполнение базовой техники на месте.	1
	43.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ».	1
	44.	Упражнения для развития мышц ног.	1
	45.	Отработка ката Тейкиокусоно-ич.	1
	46.	Упражнения на ловкость.	1
	47.	Дистанция как понятие.	1
	48.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	1
	49.	Выполнение базовой техники на месте.	1
	50.	Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов.	1
	51.	Отработка базовых элементов без партнера.	1
	52.	Отработка базовых ката (тайкиоку ич,ни,сан).	1
	53.	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	1
Январь	54.	Тактика ведения боя на разных дистанциях.	1
	55.	Отработка бесконтактного спарринга, с использованием техники ударов ног.	1
	56.	Упражнения на преодоление необычных трудностей.	1
	57.	Отработка ката Тейкиоку соно-ич.	1
	58.	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
	59.	Технико-тактическая подготовка каратистов.	1
	60.	Изучение Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ни).	1
	61.	Повторение ученических комплексов боевых приемов с воображаемым противником.	1
	62.	Отработка бесконтактного спарринга, с использованием техники ударов рук.	1
	63.	Отработка ударов ногами на месте.	1
	64.	Упражнения на ловкость.	1
Февраль	65.	Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	1
	66.	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	1
	67.	Отработка Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ни).	1
	68.	ОФП. Растяжка.	1
	69.	Упражнения для развития мышц ног.	1
	70.	Изучение элементов самозащиты.	1
	71.	Отработка стоек в каратэ кекусин-кан на месте.	1
	72.	Общеразвивающие и строевые упражнения на месте.	1
	73.	Отработка бесконтактного спарринга, с использованием техники ударов ног	1
	74.	Элементы ударов и блоков без партнера, «бой с тенью».	1

	75.	Упражнения на расслабление.	1
	76.	Отработка Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ни).	1
Март	77.	Выполнение базовой техники на месте.	1
	78.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ». Правила соревнований, их организация и проведение.	1
	79.	Отжимания из различных положений в упоре лежа.	1
	80.	Отработка базовых ката (тайкиоку ич,ни,сан).	1
	81.	Упражнения на ловкость.	1
	82.	Выполнение кихона на месте.	1
	83.	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
	84.	Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов.	1
	85.	Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	1
	86.	Дыхательные упражнения в восточных единоборствах.	1
	87.	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	1
	88.	Отработка стоек в каратэ кекусин-кан на месте.	1
Апрель	89.	Отработка элементов самозащиты.	1
	90.	Повторение базовых ката .	1
	91.	Отработка бесконтактного спарринга, с использованием техники ударов рук.	1
	92.	Упражнения на ловкость.	1
	93.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	1
	94.	Отработка базовых ката (тайкиоку ич,ни,сан).	1
	95.	Повторение техники и тактики проведения «Кумитэ».	1
	96.	Система присвоения спортивных разрядов и званий в Киокушинкай каратэ.	1
	97.	Повторение ученических комплексов боевых приемов с воображаемым противником.	1
	98.	Упражнения для развития мышц ног.	1
	99.	Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	1
	100.	Общеукрепляющие упражнения.	1
	101.	Выполнение кихона на месте.	1
Май	102.	Изучение «рисунка» ката Сокуги тайкёку соно ити.	1
	103.	Элементы ударов и блоков без партнера, «бой с тенью».	1
	104.	Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	1
	105.	Упражнения для развития мышц туловища.	1
	106.	Отработка базовых ката (тайкиоку ич,ни,сан).	1
	107.	Инструкторская и судейская практика. Критерии оценок в каратэ кекусин-кан.	1
	108.	Упражнения на преодоление необычных трудностей.	1
	109.	Общеукрепляющие упражнения.	1
	110.	Технико-тактическая подготовка каратистов	1
	111.	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
	112.	Выполнение базовой техники на месте: удары руками, ногами, блоки.	1
июнь	113.	Упражнения на расслабление.	1
	114.	Отработка ударов ногами на месте.	1
	115.	Отработка ката Тейкиокусоно-ич,ни	1
	116.	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
	117.	Отработка базовых элементов без партнера.	1
	118.	Отжимания из различных положений в упоре лежа.	1

	119.	Отработка стоек в каратэ кекусин-кан на месте.	1
	120.	Элементы ударов и блоков без партнера, «бой с тенью».	1
Итого			120

Группы №4 (4 год обучения)

Месяц	№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
Сентябрь	1.	Этикет каратэ кекусин-кан.	2
	2.	Обзор развития и история единоборств в России и за рубежом.	1
	3.	Дыхательные упражнения в восточных единоборствах.	2
	4.	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	2
	5.	Разминочный комплекс для каратистов.	1
	6.	Оздоровительное и прикладное значение занятий Киокусинкай.	2
	7.	Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон).	2
	8.	Упражнения на преодоление необычных трудностей.	1
	9.	Отработка ударов руками на месте.	2
	10.	Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов.	2
	11.	Международные федерации Кекусин-кан, Ассоциация Кекусин-кан России, группы дисциплин по виду спорта.	1
	12.	Изучение техники и тактики проведения «Кумитэ».	2
	13.	Упражнения на силу рук.	2
Октябрь	14.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ». Правила соревнований, их организация и проведение.	1
	15.	Упражнения на расслабление.	2
	16.	Отработка стоек в каратэ кекусин-кан на месте.	2
	17.	Общеразвивающие и строевые упражнения на месте.	1
	18.	Повторение базовых ката .	2
	19.	Упражнения для развития мышц туловища.	2
	20.	Правила поведения во время проведения экзамена спортсменов и зрителей.	1
	21.	Права и обязанности участников аттестации.	2
	22.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	2
	23.	Выполнение кихона на месте.	1
	24.	Отработка базовых элементов без партнера.	2
	25.	Упражнения на ловкость.	2
	26.	Инструкторская и судейская практика. Критерии оценок в каратэ кекусин-кан.	1
	27.	Упражнения на растяжку	2
Ноябрь	28.	Отработка ката Сокуги тайкёку соно ити.	2
	30.	Отработка ударов ногами на месте.	1
	31.	Упражнения на развитие координационных способностей.	2
	32.	Технико-тактическая подготовка каратистов.	2
	33.	Силовые упражнения.	1
	34.	Отработка базовых ката (тайкиоку ич,ни,сан).	2
	35.	Изучение элементов самозащиты.	2
	36.	Упражнения на преодоление необычных трудностей.	1
	37.	Общеукрепляющие упражнения.	2
	38.	Дыхательные упражнения в восточных единоборствах.	2
	39.	Выполнение кихона на месте.	1
	40.	Упражнения на ловкость.	2
	41.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ».	2
	Декабрь	42.	Система присвоения спортивных разрядов и званий в Киокушинкай каратэ.

	43.	Упражнения на силу рук.	2
	44.	Изучение ката средней, высшей сложности.	2
	45.	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	1
	46.	Отработка базовых элементов без партнера.	2
	47.	Инструкторская и судейская практика. Основная терминология боковых судей.	2
	48.	Выполнение кихона на месте.	1
	49.	Отработка ударов ногами на месте.	2
	50.	Упражнения на растяжку.	2
	51.	Изучение «рисунка» ката Сокуги тайкёку соно ни.	1
	52.	Общеразвивающие и строевые упражнения на месте.	2
	53.	Инструкторская и судейская практика. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	2
	54.	Упражнения на расслабление.	1
Январь	55.	Отработка ударов ногами на месте.	2
	56.	Отработка базовых элементов без партнера.	2
	57.	Выполнение кихона на месте.	1
	58.	Повторение ката средней, высшей сложности.	2
	59.	Упражнения для развития мышц туловища.	2
	60.	Повторение базовых ката .	1
	61.	Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов.	2
	62.	Упражнения на гибкость.	2
	63.	Отработка стоек в каратэ кекусин-кан на месте.	1
	64.	Инструкторская и судейская практика. Нарушения правил (хансоку).	2
	65.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ».	2
Февраль	66.	Силовые упражнения.	1
	67.	Отработка элементов самозащиты.	2
	68.	Упражнения на развитие координационных способностей.	2
	69.	Изучение «рисунка» ката Сокуги тайкёку соно сан.	1
	70.	Упражнения для развития мышц ног.	2
	71.	Выполнение кихона на месте.	2
	72.	Технико-тактическая подготовка каратистов.	1
	73.	Упражнения на ловкость.	2
	74.	Отработка базовых элементов без партнера.	2
	75.	Инструкторская и судейская практика. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	1
	76.	Общеукрепляющие упражнения.	2
	77.	Выполнение кихона на месте.	2
Март	78.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	1
	79.	Инструкторская и судейская практика Правила соревнования по ката.	2
	80.	Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов.	2
	81.	Общеразвивающие и строевые упражнения на месте.	1
	82.	Развитие скоростно- силовых способностей.	2
	83.	Упражнения для развития мышц туловища.	2
	84.	Силовые упражнения.	1
	85.	Упражнения на ловкость.	2

	86.	Отработка элементов самозащиты.	2
	87.	Выполнение кихона на месте.	1
	88.	Тактика свободного спаринга.	2
	89.	Упражнения для развития мышц ног.	2
Апрель	90.	Отработка ката Сокуги тайкёку соно ни.	1
	91.	Повторение базовых ката.	2
	92.	Упражнения на гибкость.	2
	93.	Тактика ведения боя на разных дистанциях.	1
	94.	Отработка базовых элементов без партнера.	2
	95.	Выполнение кихона на месте.	2
	96.	Упражнения на силу рук.	1
	97.	Инструкторская и судейская практика. Основная терминология рефери.	2
	98.	Упражнения на растяжку.	2
	99.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ».	1
	100.	Отработка ударов ногами на месте.	2
	101.	Силовые упражнения.	2
	102.	Отработка стоек в каратэ кекусин-кан на месте.	1
	Май	103.	Общеразвивающие и строевые упражнения на месте.
104.		Инструкторская и судейская практика Правила соревнования по тамешивари.	2
105.		Упражнения на расслабление.	1
106.		Выполнение кихона на месте.	2
107.		Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	2
108.		Отработка ката Сокуги тайкёку соно сан.	1
109.		Упражнения на развитие координационных способностей.	2
110.		Отработка элементов самозащиты.	2
111.		Упражнения для развития мышц ног.	1
112.		Общеукрепляющие упражнения.	2
113.		Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ».	2
Июнь	114.	Упражнения на гибкость.	1
	115.	Инструкторская и судейская практика. Критерии для определения победителя в кумитэ.	2
	116.	Тактика ведения боя на разных дистанциях.	2
	117.	Технико-тактическая подготовка каратистов.	1
	118.	Отработка ката серии Пинан.	2
	119.	Отработка базовых элементов без партнера.	1
	120.	Силовые упражнения.	2
	121.	Инструкторская и судейская практика Правила соревнования по тамешивари.	2
	122.	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
	123.	Технико-тактическая подготовка каратистов.	2
		Итого	200

Интернет ресурсы для дистанционного изучения

№ п/п	Группа, год обучения	название, ссылка
1	Группа №1-4 (1-5 год обучения)	https://srrb.ru/%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BE%D0%B1%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%8B-%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B1%D0%BE%D1%8F/karate/vse-kata-kyokusinkaj-karate-35-kata-kyokusinkaj-karate.html
2	Группа №1-4 (1-5 год обучения)	https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/
3	Группа №1-4 (1-5 год обучения)	http://iko-moscow.ru/kyokushinkaikan/dodzie-kun-i-ieghe-znachenie
4	Группа №1-4 (1-5 год обучения)	https://kyokushinkarate.news/about_kyokushin/33-kyokushin-dojokun
5	Группа №1-4 (1-5 год обучения)	http://superkarate.ua/viewnews/tehnika-blokov-kiokushin-karate
6	Группа №1-4 (1-5 год обучения)	http://uraken.ru/content/view/71/105/
7	Группа №1-4 (1-5 год обучения)	https://karatedubna.ru/udari-rukami-v-kyokushinkai
8	Группа №1-4 (1-5 год обучения)	https://www.ddt-chkalov.ru/
9	Группа №1-4 (1-5 год обучения)	https://kyokushinkarate.news/kyokushin-technique/kyokushin-karate-blocks
10	Группа №1-4 (1-5 год обучения)	http://www.sport-world.com.ua/stoyki-karate-kiokushinkay/
11	Группа №1-4 (1-5 год обучения)	https://kyokushin.ks.ua/%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F
12	Группа №1-4 (1-5 год обучения)	http://karateclub.ru/?p=149
13	Группа №1-4 (1-5 год обучения)	https://www.youtube.com/watch?v=8CtATIHuGc
14	Группа №1-4 (1-5 год обучения)	https://www.karate-kiokushinkaj.ru/trenirovki/dyhanie-v-karate
15	Группа №1-4 (1-5 год обучения)	https://easctica.ru/o-dyhanii-v-karate-opisanie-tehnik/

