

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

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



ПРИНЯТА
на заседании Педагогического
совета
МБУ ДО «ДДТ им.В.П.Чкалова»
от «28» августа 2023 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ДДТ им. В.П.Чкалова»

Н.В.Панова

Приказ № 283-Д от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
педагога дополнительного образования
Козаренковой Екатерины Сергеевны
на 2023-2024 учебный год
по реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Кекусин-кан каратэ для всех»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст участников: 7-18 лет

Форма реализации: очная, с возможностью
использования дистанционных образовательных
технологий и электронного обучения

Объем программы: 108/180/180/180/180 часов

г. Нижний Новгород, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате Кекусин-кан для всех» относится к физкультурно-спортивной направленности, срок реализации 5 лет.

2. Итоги реализации программы в 2022-2023 учебном году

За учебный год увеличилось количество новых членов коллектива, наблюдался приток учащихся из других секций. Учащиеся стабильно посещающие занятия успешно освоили новые техники каратэ Кекусин-кан и переведены на следующие года обучения. Учащиеся приняли активное участие в воспитательных мероприятиях: Новогоднее мероприятие «2023 удара», Турнир по ката, зимних и летних учебно-тренировочные сборах. Успешно сдали экзамены на следующие кю.

3. Особенности обучения в 2023-2024 году:

В условиях всеобщей интеграции и глобализации, а также безграничного доступа во всемирную сеть, проблема воспитания молодого поколения с сильным и волевым духом стоит как никогда остро.

Неотъемлемой составляющей каратэ Кекусин-кан является *соблюдение этикета додзё*, нацеленного на изменение самого образа жизни и стиля мышления учащихся. В заповедях этикета додзё отражены правила поведения учащихся во время тренировок, отношение к педагогу и товарищам.

Также следует учитывать тот факт, что основной целью каратэ является не победа или поражение, а *совершенствование характеров занимающихся*.

Изучение данной программы в учреждении дополнительного образования **педагогически целесообразно**, так как обеспечивает:

- адаптивность к возникающим изменениям.
- возможность выбора режима и темпа освоения образовательной программы, выстраивание индивидуальных образовательных траекторий (что имеет особое значение применительно к одаренным детям, детям с ограниченными возможностями здоровья);
 - право на пробы и ошибки;
 - тесную связь с практикой, ориентацию на создание конкретного персонального продукта и его публичную презентацию;
 - создания условий для успешности каждого ребенка независимо от места жительства и социально-экономического статуса семей.

Отличительной особенностью предлагаемой программы является наличие в настоящий момент времени «социального заказа» в области боевых искусств, которые впитали в себя мудрость и опыт многих поколений

людей, проживающих в разных странах и регионах мира, стремящихся к воспитанию гармоничной личности. Сочетание в себе элементов высокой психологической устойчивости в экстремальных условиях с эффективной системой самообороны, постоянное совершенствование и укрепление здоровья духа, являются основополагающими факторами боевого искусства киокусинкай. Знание киокусинкай предлагает формирование философского мировоззрения, духовной зрелости и чистоты, умственной полноценности, воображения, пластики, физических качеств и огромного терпения.

Программа направлена не на подготовку профессиональных спортсменов, а главным образом на полноценное развитие ребенка, помощь в реализации его индивидуальности, формировании его личности.

4. Цель на 2023-2024 учебный год:

удовлетворение потребностей учащихся в соревновательной деятельности, повышение уровня спортсменов-каратистов.

5. Задачи:

обучающие: усвоение знаний по теории каратэ, подготовка спортсмена, имеющего высокие спортивные достижения и моральные качества, готового к защите себя, своих близких и своей Родины.

развивающие: развитие волевых качеств (смелости, решительности, инициативности, настойчивости, выдержки), черт характера - принципиальности, стойкости в преодолении трудностей, скромности.

воспитательные: воспитание у спортсменов морально-этических норм, привычки в соблюдении спортивного режима, гигиены труда.

Планируемые результаты обучения на 2023-2024 учебный год (обучающие, развивающие, воспитательные):

6. Режим занятий:

Форма организации занятий – групповая. Занятия проходят 3 раза в неделю, продолжительность занятия у 1 года обучения -1 учебный час, 2-5 год обучения - 3 раза в неделю, с недельной нагрузкой 5 учебных часов.

Прием в секцию осуществляется при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям каратэ. Группы формируются по возрастному и физическому показателю учащихся, не менее 12 человек. Набор начинается с 7-летнего возраста.

Учащиеся 1 занимаются отдельной группой, 2-3 года обучения занимаются в одной группе и по одной программе с разной интенсивностью. Учащиеся 3-5 года обучения занимаются в одной группе и по одной

программе с разной интенсивностью. Учащиеся выполнившие нормативы на пояса выполняют задания интенсивнее и с большей нагрузкой.

При зачислении на уровни может учитываться подготовленность учащихся (наличие определенных степеней, поясов), при условии прохождения предварительного просмотра или наличия сертификатов на пояса.

7. Расписание занятий:

Группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Группа №1 (1 год обучения)				15:00-15.45		14:00-14.45	14:00-14.45
Группа №2 (2-3 год обучения)				16:00-16.45		10.00-10.45 11.00-11.45	10.00-10.45 11.00-11.45
Группа №3 (4-5 год обучения)				17:00-17.45		12.00-12.45 13.00-13.45	12.00-12.45 13.00-13.45

8. Учебный план

Год обучения	Количество групп	Недельная нагрузка	Количество учащихся в группе	Возраст	Количество часов		Индивидуальные часы	Всего часов по программе
					Теория	Практика		
Группа №1 (1 год обучения)	1	3	10-12	с 7 лет	12	96	-	108
Группа №2 (2-3 год обучения)	1	5	10-12	с 7 лет	30	150	-	180
Группа №3 (4-5 год обучения)	1	5	10-12	с 11 лет	20	160	-	180

9. Календарно-тематическое

планирование

9.1. Группа №1 (1 год обучения)

№ п/п	Дата	Содержание занятия		Кол-во часов
		Тема, предлагаемая к очному обучению	Тема, предлагаемая к дистанционному обучению	
1.	14.09	Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Правила поведения в спортивном и борцовском залах. Этикет каратэ.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Правила поведения в спортивном и борцовском залах. Изучение додзе кун.	1
2.	16.09	Этикет каратэ. Терминология, используемая в каратэ. Ритуал в боевых искусствах.	Обзор развития и история единоборств в России и за рубежом.	1
3.	17.09	Виртуальная экскурсия по Дворцу. ОФП. Изучение ударов руками: сейкен-чудан, дзедан-цки, гедан-цки, сейкен-тате-цки.	Правила поведения в спортивном зале. Изучение ударов руками: сейкен-чудан, дзедан-цки, гедан-цки, сейкен-тате-цки.	1
4.	21.09	Изучение техники ударов руками по разным уровням.	Оборудование, инвентарь и уход за ним.	1
5.	23.09	Отработка техники ударов руками по разным уровням.	Профилактика травматизма на тренировках.	1
6.	24.09	Работа в парах на развитие скорости, силы, ловкости.	Изучение сходства и различия стилей каратэ.	1
7.	28.09	Изучение махов и ударов ногами: мае-гери чудан, мае-кеаге, сото-кеаге, учи-кеаге.	Духовные и социальные аспекты воспитания каратистов.	1
8.	30.09	Упражнения для развития силы рук: отжимания на кулаках. Растяжка: продольный и поперечный шпагат.	Этикет каратэ кекусин-кан.	1
9.	01.10	Изучение блоков руками и ногами.	Гигиена, питание и режим дня каратистов.	1
10.	05.10	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ». Выполнение базовой техники на месте.	Спортивная форма и правила ее ношения.	1
11.	07.10	Отработка ударов ой, гяку-цки, сейкен-чудан, дзедан-цки, гедан-цки, сейкен-тате-цки. ОФП.	Варианты правильного складывания и ношение доги.	1
12.	08.10	Виртуальная экскурсия в музей юнг. Подготовка к работе с оборудованием и инвентарем.	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена.	1
13.	12.10	Профилактика травматизма и негативных последствий на занятиях каратэ.	Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий.	1
14.	14.10	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.	Оздоровительное и прикладное значение занятий Киокусинкай.	1
15.	15.10	Отработка ударов руками и ногами по макиварам.	Разминочный комплекс для каратистов.	1
16.	19.10	Контрприемы от комбинации ударов руками.	Упражнения на выносливость.	1
17.	21.10	Передвижения в спаринге.	Изучение «рисунка» ката Тайкиоку соно ич.	1

18.	22.10	Изучение приемов атаки.	Упражнения на ловкость.	1
19.	26.10	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.	Упражнения для развития мышц туловища.	1
20.	28.10	Упражнения на развитие быстроты: передвижение в парах, быстрое выполнение защит и ударов.	Дыхательные упражнения в восточных единоборствах.	1
21.	29.10	Отработка ударов и комбинаций по заданию.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	1
22.	02.11	Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.	Просмотр фильма « Энциклопедия каратэ».	1
23.	05.11	Стойки. Способы перемещения.	Тактическая подготовка каратистов.	1
24.	09.11	Силовые упражнения. Набивка мышц ног. Разучивание связок.	Упражнения на ловкость.	1
25.	11.11	Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа, максимально длинные выпады в разные стороны.	Общеукрепляющие упражнения.	1
26.	12.11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс динамических упражнений на гибкость.	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
27.	16.11	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения на растяжку.	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	1
28.	18.11	ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Растяжка.	Выполнение кихона на месте.	1
29.	19.11	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.	Динамика карате.	1
30.	23.11	Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.	Упражнения на расслабление.	1
31.	25.11	Совершенствование связок в передвижении в стойках.	Развитие специальных качеств каратиста и способностей к единоборству.	1
32.	26.11	Отработка техники ударов руками ,ногами по разным уровням.	Изучение ударных поверхностей тела.	1
33.	30.11	Общеукрепляющие упражнения. «Бой с тенью».	Выполнение кихона на месте.	1
34.	02.12	Упражнения по преодолению сопротивления противника.	Разновидности ударных комбинаций.	1
35.	03.12	Отработка ударов и комбинаций по заданию.	Стойки в карате кекусин-кан.	1
36.	07.12	Силовые упражнения. Набивка мышц ног. Разучивание связок.	Отжимания из различных положений в упоре лежа.	1
37.	09.12	Выполнение базовой техники на месте: удары руками, ногами, блоки.	Отработка блоков руками на месте.	1
38.	10.12	Контрприемы от комбинации трех ударов ногами.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	1
39.	14.12	Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов.	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения на растяжку.	1
40.	16.12	Отработка ударов ногами, руками, блоков в парах.	Силовые упражнения.	1
41.	17.12	Учебные спаринги (дзю-кумитэ).	Анализ индивидуальных особенностей физической	1

			подготовленности (определение сильных и слабых сторон).	
42.	21.12	Изучение приемов атаки.	Тактическая подготовка каратистов.	1
43.	23.12	Техника ударов ногами в парной работе на месте и в движении.	Упражнения на гибкость.	1
44.	24.12	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.	Упражнения для развития мышц туловища.	1
45.	28.12	Упражнения на развитие координационных способностей.	Общеразвивающие и строевые упражнения на месте.	1
46.	29.12	Зачетное занятие. Техника выполнения Ката	Выполнение кихона на месте.	1
47.	11.01	Техника передвижения в различных стойках.	Зачетное занятие. Техника выполнения Ката	1
48.	13.01	Силовые упражнения. Набивка мышц ног. Разучивание связок.	Выполнение кихона на месте.	1
49.	14.01	Упражнения для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет».	Общеукрепляющие упражнения.	1
50.	18.01	Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.	Упражнения на ловкость.	1
51.	20.01	. Выполнение базовой техники в перемещениях.	Изучение «рисунка» ката Тайкиоку соно ни.	1
52.	21.01	Дистанция как понятие. Спаринги.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	1
53.	25.01	Упражнения по преодолению сопротивления противника.	Правила поведения во время проведения экзамена спортсменов и зрителей.	1
54.	27.01	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.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Права и обязанности участников аттестации.	1
55.	28.01	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	Морально-волевая, интеллектуальная подготовка бойца.	1
56.	01.02	Силовые упражнения. Набивка ног, рук, корпуса. Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой.	Отработка ударов руками на месте.	1
57.	03.02	Техника передвижения в различных стойках.	Упражнения для развития мышц ног.	1
58.	04.02	Удары в парной работе на месте и в движении. «Бой с тенью».	Изучение ударных поверхностей тела.	1
59.	08.02	Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.	Изучение элементов самозащиты.	1
60.	10.02	Изучение Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ич)	Общеразвивающие и строевые упражнения на месте.	1
61.	11.02	Изучение приемов атаки.	Выполнение кихона на месте.	1
62.	15.02	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	Упражнения на расслабление.	1
63.	17.02	Упражнения в самостаховке и страховке партнера.	Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов.	1

64.	22.02	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	Упражнения на ловкость.	1
65.	24.02	Выполнение базовой техники на месте, в перемещениях. Участие в Чкаловской спартакиаде	Отработка базовых элементов без партнера.	1
66.	25.02	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ». Выполнение базовой техники на месте.	Тактика ведения боя на разных дистанциях.	1
67.	29.02	Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.	Динамика карате.	1
68.	02.03	Отработка ударов ногами по макиварам. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, через плечо, «мостик».	Упражнения на растяжку.	1
69.	03.03	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	1
70.	07.03	Отработка ката Тейкиокусано-ич.	Отработка стоек в каратэ кекусин-кан на месте.	1
71.	09.03	Упражнения на развитие быстроты: передвижение в парах, быстрое выполнение защит и ударов.	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
72.	10.03	Выполнение базовой техники на месте и в перемещениях.	Силовые упражнения.	1
73.	.03	Упражнения по преодолению сопротивления противника.	Просмотр фильма « Энциклопедия каратэ».	1
74.	14.03	Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в разные стороны.	Изучение ударных поверхностей тела.	1
75.	16.03	Силовые упражнения. Набивка мышц ног. Разучивание связок. Повторение ката Тейкиоку соно-ич.	Упражнения на преодоление необычных трудностей.	1
76.	17.03	Выполнение базовой техники на месте, в перемещениях.	Изучение «рисунка» ката Тайкиоку соно сан.	1
77.	21.03	Отработка элементов базовых ката (тайкиоку ич,ни,сан).	Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	1
78.	23.03	Отработка ударов руками по макиварам.	Упражнения на ловкость.	1
79.	24.03	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	Отработка ударов ногами на месте.	1
80.	28.03	Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.	Выполнение кихона на месте.	1
81.	30.03	Тактика ведения боя на разных дистанциях.	Изучение техники и тактики проведения «Кумитэ».	1
82.	31.03	Отработка блоков в парах. Набивка корпуса, рук и ног.	Общеукрепляющие упражнения.	1
83.	04.04	Отработка ударов ногами, руками, блоков в парах.	Силовые упражнения.	1
84.	06.04	Применение защитных действий в кихоне. «Бой с тенью».	Отработка элементов самозащиты.	1
85.	07.04	Отработка ката Тейкиоку соно-ич.	Упражнения на силу рук.	1
86.	11.04	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	1
87.	13.04	Работа в группах на развитие скоростно-силовых способностей. Спаринги.	Международные федерации Кекусин-кан, Ассоциация Кекусин-кан России, группы дисциплин по виду спорта.	1
88.	14.04	Работа по лапам руками, ногами.	Упражнения на ловкость.	1
89.	18.04	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	Упражнения на преодоление необычных трудностей.	1

90.	20.04	Изучение Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ни).	Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	1
91.	21.04	Скоростная работа по лапам.	Общеразвивающие и строевые упражнения на месте.	1
92.	25.04	Удары в парной работе на месте и в движении. «Бой с тенью».	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
93.	27.04	Отработка бесконтактного спарринга, с использованием техники ударов рук.	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	1
94.	28.04	Работа в парах на технику защиты в бою.	Отработка базовых ката (тайкиоку ич,ни,сан).	1
95.	02.05	Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	1
96.	04.05	Силовые упражнения. Набивка мышц ног.	Отработка ката Тайкиоку соно сан.	1
97.	05.05	Разучивание связок. Повторение ката Тейкиоку соно-ич.	Упражнения для развития мышц ног.	1
98.	11.05	Применение защитных действий в кихоне. «Бой с тенью».	Отработка элементов самозащиты.	1
99.	12.05	Передвижение в боевой стойке во время боя. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение кихона на месте.	1
100.	16.05	Отработка Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ни).	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
101.	18.05	Работа по лапам руками, ногами.	Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	1
102.	19.05	Зачетное занятие. Выполнение технических действий защиты и атаки	Зачетное занятие. Тестирование по пройденному материалу	1
103.	23.05	Круговая работа на развитие выносливости.	Изучение «рисунка» ката Сокуги тайкёку соно ити.	1
104.	25.05	Упражнения по преодолению сопротивления противника.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	1
105.	26.05	Изучение элементов самозащиты. Учебные спаринги.	Упражнения на гибкость.	1
106.	30.05	Совершенствование связок в передвижении в стойках.	Отработка элементов самозащиты.	1
107.	01.06	ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Растяжка.	Выполнение кихона на месте.	1
108.	03.06	Применение защитных действий в кихоне.	Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	1
Итого				108

9.2. Группа №2 (2-3 год обучения)

№ п/п	Дата	Содержание занятия		Кол-во часов
		Тема, предлагаемая к очному обучению	Тема, предлагаемая к дистанционному обучению	
1.	02.09	Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Правила поведения в спортивном и борцовском залах.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Этикет каратэ. Терминология, используемая в каратэ. Ритуал в боевых искусствах.	1
2.	03.09	Этикет каратэ. Терминология, используемая в каратэ. Ритуал в боевых искусствах.	Обзор развития и история единоборств в России и за рубежом.	2

3.	07.09	Виртуальная экскурсия по Дворцу. ОФП. Изучение ударов руками: сейкен-чудан, дзедан-цки, гедан-цки, сейкен-тате-цки.	Профилактика травматизма и негативных последствий на занятиях каратэ.	2
4.	09.09	Изучение техники ударов руками по разным уровням.	Гигиена, питание и режим дня каратистов.	1
5.	10.09	Отработка техники ударов руками по разным уровням.	Спортивная форма и правила ее ношения.	2
6.	14.09	Работа в парах на развитие скорости, силы, ловкости.	Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий.	2
7.	16.09	Изучение махов и ударов ногами: мае-гери чудан, мае-кеаге, сото-кеаге, учи-кеаге.	Оздоровительное и прикладное значение занятий Киокусинкай.	1
8.	17.09	Упражнения для развития силы рук: отжимания на кулаках. Растяжка: продольный и поперечный шпагат.	Разминочный комплекс для каратистов.	2
9.	21.09	Изучение блоков руками и ногами.	Морально-волевая, интеллектуальная подготовка бойца.	2
10.	23.09	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ». Выполнение базовой техники на месте.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ». Выполнение базовой техники на месте.	1
11.	24.09	Отработка ударов ой, гяку-цки, сейкен-чудан, дзедан-цки, гедан-цки, сейкен-тате-цки. ОФП.	Дыхательные упражнения в восточных единоборствах.	2
12.	28.09	Виртуальная экскурсия в музей юнг. Подготовка к работе с оборудованием и инвентарем.	Отработка стоек в каратэ кекусин-кан на месте.	2
13.	30.09	Профилактика травматизма и негативных последствий на занятиях каратэ.	Разминочный комплекс для каратистов.	1
14.	01.10	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.	Отработка элементов самозащиты.	2
15.	05.10	Отработка ударов руками и ногами по макиварам.	Упражнения на развитие координационных способностей.	2
16.	07.10	Контрприемы от комбинации ударов руками.	Упражнения на скоростно-силовых способностей.	1
17.	08.10	Передвижения в спаринге.	Отработка базовых элементов без партнера.	2
18.	12.10	Изучение приемов атаки.	Международные федерации Кекусин-кан, Ассоциация Кекусин-кан России, группы дисциплин по виду спорта.	2
19.	14.10	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.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	1
20.	15.10	Учебные спаринги (дзю-кумитэ).	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ».	2
21.	19.10	Совершенствование связок в передвижении в стойках.	Упражнения для развития мышц ног.	2
22.	21.10	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.	Элементы ударов и блоков без партнера, «бой с тенью».	1
23.	22.10	Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	2

24.	26.10	Стойки. Способы перемещения.	Стойки. Способы перемещения.	2
25.	28.10	Выполнение базовой техники на месте: удары руками, ногами, блоки.	Выполнение базовой техники на месте: удары руками, ногами, блоки.	1
26.	29.10	Контрприемы от комбинации трех ударов ногами.	Упражнения на ловкость.	2
27.	02.11	Отработка ударов ногами, руками, блоков в парах.	Отработка ударов ногами на месте.	2
28.	05.11	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	Правила поведения во время проведения экзамена спортсменов и зрителей.	1
29.	09.11	Техника ударов ногами в парной работе на месте и в движении.	Права и обязанности участников аттестации.	2
30.	11.11	Упражнения на развитие быстроты: передвижение в парах, быстрое выполнение защит и ударов.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	2
31.	12.11	Удары в парной работе на месте и в движении. «Бой с тенью».	Отработка стоек в каратэ кекусин-кан на месте.	1
32.	16.11	Выполнение базовой техники в перемещениях.	Общеразвивающие и строевые упражнения на месте.	2
33.	18.11	Упражнения для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет».	Упражнения на преодоление необычных трудностей.	2
34.	19.11	Упражнения по преодолению сопротивления противника.	Упражнения на расслабление.	1
35.	23.11	Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа, максимально длинные выпады в разные стороны.	Отжимания из различных положений в упоре лежа.	2
36.	25.11	Силовые упражнения. Набивка ног, рук, корпуса. Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой.	Силовые упражнения.	2
37.	26.11	Техника передвижения в различных стойках.	Выполнение базовой техники на месте: удары руками, ногами, блоки.	1
38.	30.11	Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.	Отработка элементов самозащиты.	2
39.	02.12	Изучение Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ич)	Изучение Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ич)	2
40.	03.12	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	Элементы ударов и блоков без партнера, «бой с тенью».	1
41.	07.12	Упражнения в самостаховке и страховке партнера.	Упражнения на расслабление.	2
42.	09.12	Выполнение базовой техники на месте, в перемещениях. Участие в Чкаловской спартакиаде	Выполнение базовой техники на месте.	2
43.	10.12	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ». Выполнение базовой техники на месте.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ».	1
44.	14.12	Отработка ударов ногами по макиварам. Элементы акробатики: кувьрки вперед, назад, в стороны, через плечо, «мостик».	Упражнения для развития мышц ног.	2
45.	16.12	Отработка ката Тейкиокусоно-ич.	Отработка ката Тейкиокусоно-ич.	2
46.	17.12	Упражнения на развитие быстроты: передвижение в парах, быстрое выполнение защит и ударов.	Упражнения на ловкость.	1
47.	21.12	Дистанция как понятие. Спаринги.	Дистанция как понятие.	2
48.	23.12	Зачетное занятие. Техника выполнения Ката	Зачетное занятие. Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	2

49.	24.12	Выполнение базовой техники на месте, в перемещениях.	Выполнение базовой техники на месте.	1
50.	28.12	Отработка ударов руками по макиварам.	Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов.	2
51.	29.12	Силовые упражнения. Набивка мышц ног. Разучивание связок. Повторение ката Тейкиоку соно-ич.	Отработка базовых элементов без партнера.	2
52.	11.01	Тактика ведения боя на разных дистанциях.	Отработка базовых ката (тайкиоку ич,ни,сан).	1
53.	13.01	Передвижение в боевой стойке во время боя. Развитие скоростно-силовых способностей.	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	2
54.	14.01	Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Учебные спаринги (дзю-кумитэ).	Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Тактика ведения боя на разных дистанциях.	1
55.	18.01	Отработка блоков в парах. Набивка корпуса, рук и ног.	Отработка бесконтактного спарринга, с использованием техники ударов ног.	2
56.	20.01	Применение защитных действий в кихоне. «Бой с тенью».	Упражнения на преодоление необычных трудностей.	2
57.	21.01	Отработка ката Тейкиоку соно-ич.	Отработка ката Тейкиоку соно-ич.	1
58.	25.01	Работа в группах на развитие скоростно-силовых способностей. Спаринги.	Упражнения на развитие координационных способностей.	2
59.	27.01	Работа по лапам руками, ногами.	Технико-тактическая подготовка каратистов.	2
60.	28.01	Изучение Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ни).	Изучение Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ни).	1
61.	01.02	Скоростная работа по лапам.	Повторение ученических комплексов боевых приемов с воображаемым противником.	2
62.	03.02	Отработка бесконтактного спарринга, с использованием техники ударов рук.	Отработка бесконтактного спарринга, с использованием техники ударов рук.	2
63.	04.02	Работа в парах на технику защиты в бою.	Отработка ударов ногами на месте.	1
64.	08.02	Силовые упражнения. Набивка мышц ног.	Упражнения на ловкость.	2
65.	10.02	Разучивание связок. Повторение ката Тейкиоку соно-ич.	Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	2
66.	11.02	Передвижение в боевой стойке во время боя. Развитие скоростно-силовых способностей.	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	1
67.	15.02	Отработка Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ни).	Отработка Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ни).	2
68.	17.02	ОФП. Развитие скоростно силовых способностей. Растяжка.	ОФП. Растяжка.	2
69.	22.02	Круговая работа на развитие выносливости.	Упражнения для развития мышц ног.	1
70.	24.02	Изучение элементов самозащиты. Учебные спаринги.	Изучение элементов самозащиты.	2
71.	25.02	Совершенствование связок в передвижении в стойках.	Отработка стоек в каратэ кекусин-кан на месте.	2
72.	29.02	Применение защитных действий в кихоне.	Общеразвивающие и строевые упражнения на месте.	2
73.	02.03	Отработка бесконтактного спарринга, с использованием техники ударов ног	Отработка бесконтактного спарринга, с использованием техники ударов ног	2
74.	03.03	Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	Элементы ударов и блоков без партнера, «бой с тенью».	1

75.	07.03	Удары в парной работе на месте и в движении. «Бой с тенью».	Упражнения на расслабление.	2
76.	09.03	Отработка Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ни).	Отработка Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ни).	2
77.	10.03	Выполнение базовой техники на месте, в перемещениях.	Выполнение базовой техники на месте.	1
78.	14.03	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ». Правила соревнований, их организация и проведение.	2
79.	16.03	Работа в парах на технику защиты в бою.	Отжимания из различных положений в упоре лежа.	2
80.	17.03	Работа по лапам руками, ногами.	Отработка базовых ката (тайкиоку ич,ни,сан).	1
81.	21.03	Силовые упражнения. Набивка мышц ног.	Упражнения на ловкость.	2
82.	23.03	Передвижение в боевой стойке во время боя.	Выполнение кихона на месте.	2
83.	24.03	Отработка ката Тейкиокусоно-ич.	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
84.	28.03	Выполнение базовой техники на месте, в перемещениях.	Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов.	2
85.	30.03	Отработка ударов руками по макиварам.	Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	2
86.	31.03	Техника передвижения в различных стойках.	Дыхательные упражнения в восточных единоборствах.	1
87.	04.04	Удары в парной работе на месте и в движении. «Бой с тенью».	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	2
88.	06.04	Свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.	Отработка стоек в каратэ кекусин-кан на месте.	2
89.	07.04	Круговая работа на развитие выносливости.	Отработка элементов самозащиты.	1
90.	11.04	Упражнения на развитие быстроты: передвижение в парах, быстрое выполнение защит и ударов.	Повторение базовых ката .	2
91.	13.04	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой.	Отработка бесконтактного спарринга, с использованием техники ударов рук.	2
92.	14.04	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	Упражнения на ловкость.	1
93.	18.04	Силовые упражнения. Набивка мышц ног, рук,пресса.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	2
94.	20.04	ОФП. Развитие скоростно силовых способностей. Растяжка.	Отработка базовых ката (тайкиоку ич,ни,сан).	2
95.	21.04	Повторение техники и тактики проведения «Кумитэ».	Повторение техники и тактики проведения «Кумитэ».	1
96.	25.04	Передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники.	Система присвоения спортивных разрядов и званий в Киокушинкай каратэ.	2
97.	27.04	Повторение ученических комплексов боевых приемов с воображаемым противником.	Повторение ученических комплексов боевых приемов с воображаемым противником.	2
98.	28.04	Удары в парной работе на месте и в движении. «Бой с тенью».	Упражнения для развития мышц ног.	1
99.	02.05	Круговая работа на развитие выносливости.	Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	2
100.	04.05	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом	Общеукрепляющие упражнения.	2
101.	05.05	Упражнения по преодолению сопротивления противника.	Выполнение кихона на месте.	1

102.	11.05	Тактика ведения боя на разных дистанциях.	Изучение «рисунка» ката Сокуги тайкёку соно ити.	2
103.	12.05	Элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии), «бой с тенью».	Элементы ударов и блоков без партнера, «бой с тенью».	2
104.	16.05	Зачетное занятие. Выполнение технических действий защиты и атаки	Зачетное занятие. Выполнение технических действий защиты и атаки	1
105.	18.05	Отработка ката Тейкиокусоно-ич, ни	Упражнения для развития мышц туловища.	2
106.	19.05	Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.	Отработка базовых ката (тайкиоку ич,ни,сан).	2
107.	23.05	Свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.	Инструкторская и судейская практика. Критерии оценок в каратэ кекусин-кан.	1
108.	26.05	Свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.	Инструкторская и судейская практика. Критерии оценок в каратэ кекусин-кан	2
Итого				180

9.3. Группа №3 (4-5 год обучения)

№ п/п	Дата	Содержание занятия		Кол-во часов
		Тема, предлагаемая к очному обучению	Тема, предлагаемая к дистанционному обучению	
1.	02.09	Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Правила поведения в спортивном и борцовском залах.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Этикет каратэ кекусин-кан.	1
2.	03.09	Изучение базовой техники на месте и в движении. «Кихон» (стойки, блоки, удары руками, ногами).	Обзор развития и история единоборств в России и за рубежом.	2
3.	07.09	Изучение ученических комплексов боевых приемов с воображаемым противником, «Ката».	Дыхательные упражнения в восточных единоборствах.	2
4.	09.09	Повторение базовой техники на месте и в движении. «Кихон» (стойки, блоки, удары руками, ногами).	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	1
5.	10.09	Изучение тактики постановки блоков.	Разминочный комплекс для каратистов.	2
6.	14.09	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	Оздоровительное и прикладное значение занятий Киокусинкай.	2
7.	16.09	Повторение ученических комплексов боевых приемов с воображаемым противником.	Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон).	1
8.	17.09	Упражнения с боксерскими лапами, подушками, макиварами.	Упражнения на преодоление необычных трудностей.	2
9.	21.09	Передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники.	Отработка ударов руками на месте.	2
10.	23.09	Свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.	Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов.	1
11.	24.09	Силовые упражнения. Набивка ног, рук, корпуса. Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой.	Международные федерации Кекусин-кан, Ассоциация Кекусин-кан России, группы дисциплин по виду спорта.	2

12.	28.09	Изучение техники и тактики проведения «Кумитэ».	Изучение техники и тактики проведения «Кумитэ».	2
13.	30.09	Изучение учебных комплексов боевых приемов с воображаемым противником, «Ката».	Упражнения на силу рук.	1
14.	01.10	Круговая работа на развитие выносливости.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ». Правила соревнований, их организация и проведение.	2
15.	05.10	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом	Упражнения на расслабление.	2
16.	07.10	Изучение приемов атаки.	Отработка стоек в каратэ кекусин-кан на месте.	1
17.	08.10	Работа в парах на технику защиты в бою	Общеразвивающие и строевые упражнения на месте.	2
18.	12.10	Учебные спаринги (дзю-кумитэ).	Повторение базовых ката .	2
19.	14.10	Повторение техники и тактики проведения «Кумитэ».	Упражнения для развития мышц туловища.	1
20.	15.10	Изучение техники ударов в движении.	Правила поведения во время проведения экзамена спортсменов и зрителей.	2
21.	19.10	Атакующие и контратакующие комбинации с сочетанием прямых и круговых ударов, фронтальных ударов и «вертушек».	Права и обязанности участников аттестации.	2
22.	21.10	Передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники. Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ».	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	1
23.	22.10	Выполнение кихона на месте и в перемещениях.	Выполнение кихона на месте.	2
24.	26.10	Отработка ударов по макиварам.	Отработка базовых элементов без партнера.	2
25.	28.10	Элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии), «бой с тенью».	Упражнения на ловкость.	1
26.	29.10	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой.	Инструкторская и судейская практика. Критерии оценок в каратэ кекусин-кан.	2
27.	02.11	Набивка корпуса, ног, рук. Учебные спаринги (дзю-кумитэ).	Упражнения на растяжку	2
28.	05.11	Изучение техники ударов руками.	Отработка ката Сокуги тайкёку соно ити.	1
29.	09.11	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом	Отработка ударов ногами на месте.	2
30.	11.11	Свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.	Упражнения на развитие координационных способностей.	2
31.	12.11	Работа в парах на технику защиты в бою.	Технико-тактическая подготовка каратистов.	1
32.	16.11	Передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники.	Силовые упражнения.	2
33.	18.11	Изучение элементов самозащиты. Учебные спаринги (дзю-кумитэ).	Отработка базовых ката (тайкиоку ич,ни,сан).	2
34.	19.11	Работа по боксерским лапам, макиварам с ударной техникой.	Изучение элементов самозащиты.	1
35.	23.11	Изучение приемов контратаки.	Упражнения на преодоление необычных трудностей.	2
36.	25.11	Повторение базовой техники на месте и в движении. «Кихон» (стойки, блоки, удары руками, ногами).	Общеукрепляющие упражнения.	2

37.	26.11	Отработка блоков в парах. Набивка корпуса, ног, рук.	Дыхательные упражнения в восточных единоборствах.	1
38.	30.11	Отработка ударов по макиварам.	Выполнение кихона на месте.	2
39.	02.12	Передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники.	Упражнения на ловкость.	2
40.	03.12	Выполнение заданий на скоростное маневрирование и перемещение; рывково- тормозные упражнения.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ».	1
41.	07.12	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ». Правила соревнований, их организация и проведение.	Система присвоения спортивных разрядов и званий в Киокушинкай каратэ.	2
42.	09.12	Изучение ката средней, высшей сложности.	Упражнения на силу рук.	2
43.	10.12	Учебные спаринги (дзю-кумитэ).	Изучение ката средней, высшей сложности.	1
44.	14.12	Повторение техники и тактики проведения «Кумитэ».	Тренировка с собственным весом на все группы мышц.	2
45.	16.12	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.	Отработка базовых элементов без партнера.	2
46.	17.12	Изучение ученических комплексов боевых приемов с воображаемым противником.	Инструкторская и судейская практика. Основная терминология боковых судей.	1
47.	21.12	Повторение техники ударов в движении.	Выполнение кихона на месте.	2
48.	23.12	Зачетное занятие. Выполнение технических действий защиты и атаки	Зачетное занятие. Выполнение технических действий защиты и атаки	2
49.	24.12	Повторение приемов контратаки.	Упражнения на растяжку.	1
50.	28.12	Отработка техники ударов в прыжках.	Изучение «рисунка» ката Сокуги тайкёку соно ни.	2
51.	29.12	Круговая работа на развитие выносливости.	Общеразвивающие и строевые упражнения на месте.	2
52.	11.01	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.	Инструкторская и судейская практика. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	1
53.	13.01	Многократное выполнение техники кихона на месте и в движении, ката, рэнраку, кихон-ката, спарринговых комбинаций.	Упражнения на расслабление.	2
54.	14.01	Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Инструкторская и судейская практика. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Отработка ударов ногами на месте.	1
55.	18.01	Работа в парах на технику защиты в бою.	Отработка базовых элементов без партнера.	2
56.	20.01	Упражнения с боксерскими лапами, подушками, макиварами.	Выполнение кихона на месте.	2
57.	21.01	Повторение ката средней, высшей сложности.	Повторение ката средней, высшей сложности.	1
58.	25.01	Учебные спаринги (дзю-кумитэ).	Упражнения для развития мышц туловища.	2
59.	27.01	Повторение техники и тактики проведения «Кумитэ».	Повторение базовых ката .	2
60.	28.01	Правила соревнований, их организация и проведение.	Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов.	1
61.	01.02	Свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.	Упражнения на гибкость.	2
62.	03.02	Отработка техники ударов в прыжках.	Отработка стоек в каратэ кекусин-кан на месте.	2

63.	04.02	Передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники.	Инструкторская и судейская практика. Нарушения правил (хансоку).	1
64.	08.02	Повторение приемов контратаки.	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ».	2
65.	10.02	Силовые упражнения. Набивка ног, рук, корпуса.	Силовые упражнения.	2
66.	11.02	Проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.	Отработка элементов самозащиты.	1
67.	15.02	Круговая работа на развитие выносливости.	Упражнения на развитие координационных способностей.	2
68.	17.02	Повторение базовой техники на месте и в движении. «Кихон» (стойки, блоки, удары руками, ногами).	Изучение «рисунка» ката Сокуги тайкёку соно сан.	2
69.	22.02	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	Упражнения для развития мышц ног.	1
70.	24.02	Работа в парах на технику защиты в бою.	Выполнение кихона на месте.	2
71.	25.02	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.	Технико-тактическая подготовка каратистов.	2
72.	29.02	Повторение приемов атаки.	Упражнения на ловкость.	2
73.	02.03	Инструкторская и судейская практика. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	Отработка базовых элементов без партнера.	2
74.	03.03	Выполнение кихона на месте и в перемещениях.	Инструкторская и судейская практика. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	1
75.	07.03	Изучение ученических комплексов боевых приемов с воображаемым противником.	Общеукрепляющие упражнения.	2
76.	09.03	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.	Выполнение кихона на месте.	2
77.	10.03	Повторение ката средней, высшей сложности.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	1
78.	14.03	Отработка блоков, ударов в парах. Набивка корпуса, ног, рук.	Инструкторская и судейская практика Правила соревнования по ката.	2
79.	16.03	Выполнение заданий на скоростное маневрирование и перемещение; рывково- тормозные упражнения.	Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов.	2
80.	17.03	ОФП. Развитие скоростно силовых способностей. Растяжка	Общеразвивающие и строевые упражнения на месте.	1
81.	21.03	Отработка техники ударов в прыжках.	Развитие скоростно- силовых способностей.	2
82.	23.03	Упражнения с боксерскими лапами, подушками, макиварами.	Упражнения для развития мышц туловища.	2
83.	24.03	Учебные спаринги (дзию-кумитэ).	Силовые упражнения.	1
84.	28.03	Передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники.	Упражнения на ловкость.	2
85.	30.03	Набивка корпуса, ног, рук,пресса.	Отработка элементов самозащиты.	2
86.	31.03	Повторение ученических комплексов боевых приемов с воображаемым противником.	Выполнение кихона на месте.	1
87.	04.04	Выполнение технических действий защиты и атаки	Тактика свободного спаринга.	2
88.	06.04	Проведение большого количества спаррингов с меняющимися	Упражнения для развития мышц ног.	2

		партнерами.		
89.	07.04	Свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.	Отработка ката Сокуги тайкёку соно ни.	1
90.	11.04	Повторение ката средней, высшей сложности.	Повторение базовых ката.	2
91.	13.04	Тактика ведения боя на разных дистанциях.	Упражнения на гибкость.	2
92.	14.04	Повторение приемов контратаки.	Тактика ведения боя на разных дистанциях.	1
93.	18.04	Круговая работа на развитие выносливости.	Отработка базовых элементов без партнера.	2
94.	20.04	ОФП. Развитие скоростно силовых способностей. Растяжка	Выполнение кихона на месте.	2
95.	21.04	Повторение техники ударов в движении.	Упражнения на силу рук.	1
96.	25.04	Проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.	Инструкторская и судейская практика. Основная терминология рефери.	2
97.	27.04	Учебные спаринги (дзю-кумитэ).	Упражнения на растяжку.	2
98.	28.04	Повторение базовой техники на месте и в движении. «Кихон» (стойки, блоки, удары руками, ногами).	Просмотр фильма «Энциклопедия каратэ».	1
99.	02.05	Отработка техники ударов в прыжках.	Отработка ударов ногами на месте.	2
100.	04.05	Инструкторская и судейская практика. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.	Силовые упражнения.	2
101.	05.05	Упражнения с боксерскими лапами, подушками, макиварами.	Отработка стоек в каратэ кекусин-кан на месте.	1
102.	11.05	Выполнение заданий на скоростное маневрирование и перемещение; рывково-тормозные упражнения.	Общеразвивающие и строевые упражнения на месте.	2
103.	12.05	Проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.	Инструкторская и судейская практика Правила соревнования по тамешивари.	2
104.	16.05	Зачетное занятие. Техника выполнения Ката тайкиоку-Соно-сан	Зачетное занятие. Техника выполнения Ката тайкиоку-Соно-сан	1
105.	18.05	ОФП. Развитие скоростно силовых способностей. Растяжка	Выполнение кихона на месте.	2
106.	19.05	Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.	Теоретические основы каратэ кекусин-кан.	2
107.	23.05	Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.	Отработка ката Сокуги тайкёку соно сан.	1
108.	26.05	Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.	Отработка ката Сокуги тайкёку соно сан.	2
Итого				180

10. Аттестация обучающихся

№ п/п	Группа (год обучения)	Форма аттестации	Сроки проведения
1	Группа №1 (1 год обучения)	Зачетное занятие. Техника выполнения Ката	29.12
		Зачетное занятие. Выполнение технических действий защиты и атаки	19.05
2	Группа №2 (2-3 год обучения)	Зачетное занятие. Техника выполнения Ката	23.12
		Зачетное занятие. Выполнение технических действий защиты и атаки	16.05
3	Группа №3 (4-5 год обучения)	Зачетное занятие. Выполнение технических действий защиты и атаки	23.12
		Зачетное занятие. Техника выполнения Ката тайкиоку-Соно-сан	16.05

11. План воспитательных мероприятий (в рамках своей программы)

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
Модуль «Учебное занятие»			
1	Выезды на соревнования различного уровня (ПФО и т.д)	Учебные занятия-соревнования;	В течение учебного года
Модуль «Педагогическое сопровождение»			
1	Педагогическое сопровождение школьников	<ul style="list-style-type: none"> - Консультирование; - Диагностика; - Коррекционно-развивающая работа; - Просвещение. 	В течение учебного года
2	Беседы по этикету каратэ	Просвещение школьников	В течение учебного года
Модуль «Воспитательная среда»			
1	Конкурсы	Участие учащихся в конкурсах Дворца («Лучший кружковец», «Лучшая команда», «Семья Дворца», «Коллектив Дворца»)	Сентябрь-февраль
2	Экскурсии	Онлайн-экскурсии в музеи Дворца.	Октябрь - февраль
Модуль «Работа с родителями»			
1	Анкетирование родителей.	Входная диагностика для ребят и их родителей.	Август-сентябрь

		Консультации и индивидуальная работа с родителями.	
2	Организационные родительские собрания коллектива	Организационные родительские собрания	Сентябрь, декабрь, май
3	Организация работы родительского комитета		В течение года
4	Организационные собрания		Перед выступлениями
5	Индивидуальная работа с родителями по вопросам: <ul style="list-style-type: none"> • воспитания; • физического развития; • выполнения домашнего задания; • поведения на занятиях; поведения в быту.	Индивидуальная работа с родителями по вопросам: <ul style="list-style-type: none"> • воспитания; • физического развития; • выполнения домашнего задания; • поведения на занятиях; поведения в быту.	В течение года
6	Консультация для родителей по организации работы детей в каникулярное время		Май
7	Участие родителей в съемках видеоклипов		В течение года
8	Показательные занятия, соревнования для родителей		Октябрь, декабрь, май
Модуль «Профориентация»			
1	Участие в сборах «Зимняя школа», «Летняя школа»	Выезды с учащимися, вариативный модуль	Декабрь 2023, июнь 2024
Модуль «Самоуправление»			
1	Собрание, планирование, реализация, анализ		В течение учебного года
Модуль «Музейная педагогика»			
1	<ul style="list-style-type: none"> - Встречи с интересными людьми, представителями профессий. - Факультативные занятия, мастер-классы, тренинги по интересам, написание индивидуальных исследовательских проектов вне основной учебной деятельности; - Помощь в определении необходимости дополнительного образования и выборе курсов в дополнительном образовании или за её пределами; - Комплексное профориентационное сопровождение на протяжении всего времени обучения (консультации, занятия, тренинги). 	<ul style="list-style-type: none"> - Встречи с интересными людьми, представителями профессий. - Факультативные занятия, мастер-классы, тренинги по интересам, написание индивидуальных исследовательских проектов вне основной учебной деятельности; - Помощь в определении необходимости дополнительного образования и выборе курсов в дополнительном образовании или за её пределами; - Комплексное профориентационное сопровождение на протяжении всего времени обучения (консультации, занятия, тренинги). 	В течение учебного года

Модуль «Социальное партнерство»			
1	Встречи, экскурсии	Встречи с интересными людьми, представителями профессий	В течение учебного года согласно графику внеурочных мероприятий

12. Аналитический модуль

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения
1.	Анализ реализации программы	Апрель-май 2024
2.	Анализ творческого роста обучающихся	Апрель-май 2024
3.	Анализ освоения учебного материала	Апрель-май 2024

13. Диагностико-проектировочный модуль

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения
1.	Мониторинг уровня воспитанности	
2.	Разработка рабочей программы на 2024-2025 учебный год	Апрель-май 2024
3.	Корректировка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Апрель-май 2024
4.	Уровень удовлетворенности обучающихся и родителей образовательным учреждением	Апрель-май 2024

