

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 621
Колпинского района
Санкт-Петербурга

<p>«Согласовано»</p> <p>Руководитель МО Учителей физической культуры</p> <p> /Суслова О.Н./</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p> /Кулаикова О.В./</p>	<p>«Принято»</p> <p>Педагогический совет ГБОУ школы № 621 Санкт-Петербурга</p> <p>Протокол № 1 от «30» августа 2019</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор школы</p> <p> Орлова Е.А. Приказ № _____ от «30» августа 2019</p>
--	--	---	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

"Каратэ Киокушинкай"

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) -

Карпенко Р.А., педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2019 год

Рабочая программа «Каратэ Киокушинкай»
группа №1, 1 год обучения

Пояснительная записка

Рабочая программа «Каратэ Киокушинкай» группы №1 первого года обучения составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Каратэ Киокушинкай».

Нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008).

Программа реализуется через проведение теоретических и практических занятий. Содержание программы соответствует: современным образовательным технологиям, которые отражены в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный). При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности физического и психического развития обучающихся.

Методические особенности занятий Каратэ Киокушинкай: изучение базовой техники для закрепления основных принципов Каратэ Киокушинкай; изучение боевой техники Каратэ Киокушинкай с использованием принципов, заложенных в базовой технике; формирование и закрепление двигательных навыков базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай.

В программе предусмотрены следующие формы занятий: традиционное занятие, комбинированное занятие, зачетное занятие, игра, эстафета, экзамен, соревнование. Результаты фиксируются в учебных журналах и диагностических картах; результаты экзаменов, соревнований и выполнение разрядных нормативов – в разрядных книжках.

Сведения об обучающихся: группа №1 состоит из 17 мальчиков и 2 девочек. Возраст детей 6-14 лет. Уровень способностей – средний. Проблем с дисциплиной нет.

Цель программы: создание представления о боевом искусстве, развитие двигательных способностей и специальных качеств, организация досуга и самореализация детей и подростков посредством овладения основами Каратэ Киокушинкай.

Задачи программы:
обучающие

- сформировать у учащихся представление о боевом искусстве Каратэ Киокушинкай;
- познакомить детей с основами базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай.

развивающие

- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- развить дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма учащихся;
- развить у учащихся двигательные способности (силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость).

воспитательные

- сформировать устойчивый интерес учащихся к занятиям Каратэ Киокушинкай;
- воспитать у детей и подростков трудолюбие и целеустремленность, культивировать дух честного соперничества.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность академического часа – 45 минут. Всего 216 часов в год.

Расписание занятий: Занятия в группе №1 проводятся еженедельно по понедельникам, средам и пятницам 16.30-18.00

Формы и методы проведения занятий:

- словесный метод (устное изложение, беседа, диалог);
- наглядный метод (показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу);
- практический метод (упражнение, игра);
- объяснительно-иллюстративный метод (дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивный метод (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- *фронтальный* (одновременная работа со всеми учащимися);
- *индивидуально-фронтальный* (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы);
- *групповой* (организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек));
- *в парах* (организация работы по парам).

Формы проведения занятий: традиционное занятие, комбинированное занятие, зачетное занятие, игра, эстафета, экзамен, соревнование.

Организация контроля освоения программы

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
Вводный (начальная диагностика)	педагогическое тестирование	сентябрь
Промежуточный	зачетное занятие	декабрь
Итоговый	зачетное занятие	май

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты

В результате занятий по данной программе учащиеся:

- получают представление о боевом искусстве Каратэ Киокушинкай;
- приобретут знания по истории возникновения и развития Каратэ Киокушинкай;
- сформируют устойчивый интерес к систематическим занятиям Каратэ Киокушинкай;
- изучат базовую технику упражнений программного материала (11, 10 и 9 кю);
- овладеют боевой техникой ведения свободного боя по правилам Каратэ Киокушинкай;
- укрепят опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

**Годовое тематическое планирование
1 год обучения**

№	Раздел программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводные и теоретические занятия	6	-	6
2.	Общая физическая подготовка	2	34	36
3.	Базовая и боевая техника	3	124	127
4.	Подвижные игры и эстафеты	2	7	9
5.	Учебно-тренировочные сборы	-	24	24
6.	Соревнования	-	11	11
7.	Начальная диагностика, аттестация	-	3	3
Всего часов:		13	203	216

Календарно-тематический план

№	Раздел образовательной программы	Кол-во часов	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения занятия	
				теория	практика	по плану	по факту
1.	Вводные и теоретические занятия	0,4	Вводные занятия: - содержание программы и режим занятий; - правила техники безопасности на занятиях Каратэ Киокушинкай; - правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях.	18 мин.	-	01.09	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног;	-	18 мин.		

			- упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.				
	Базовая и боевая техника	0,2	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	9 мин.		
	Начальная диагностика, аттестация	1,0	Начальная диагностика: - педагогическое тестирование.	-	45 мин.		
2.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Теоретические занятия: - основные понятия и особенности Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	03.09	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.		
	Базовая и боевая техника	1,4	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
3.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Теоретические занятия: - основные понятия и особенности Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	05.09	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса;	-	18 мин.		

			- упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.				
	Базовая и боевая техника	1,4	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
4.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Теоретические занятия: - основные понятия и особенности Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	08.09	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.		
	Базовая и боевая техника	1,4	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
5.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Теоретические занятия: - этикет додзэ, складывание кимоно и завязывание пояса в Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	10.09	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног;	-	18 мин.		

			- упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.				
	Базовая и боевая техника	1,4	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
6.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Теоретические занятия: - этикет додзэ, складывание кимоно и завязывание пояса в Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	12.09	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.		
	Базовая и боевая техника	1,4	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
7.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Теоретические занятия: - этикет додзэ, складывание кимоно и завязывание пояса в Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	15.09	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног;	-	18 мин.		

			- упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.				
	Базовая и боевая техника	1,4	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
8.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Теоретические занятия: - этикет додзэ, складывание кимоно и завязывание пояса в Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	17.09	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.		
	Базовая и боевая техника	1,4	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
9.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Теоретические занятия: - этикет додзэ, складывание кимоно и завязывание пояса в Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	19.09	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног;	-	18 мин.		

			- упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.				
	Базовая и боевая техника	1,4	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
10.	Вводные и теоретические занятия	0,4	Вводные занятия: - правила техники безопасности на занятиях Каратэ Киокушинкай.	18 мин.	-	22.09	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.		
	Базовая и боевая техника	1,2	Техника выполнения упражнений базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-		
			Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	45 мин.		
11.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины;	-	18 мин.	24.09	

			- упражнения для развития гибкости.				
	Базовая и боевая техника	1,6	Техника выполнения упражнений базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-		
			Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
12.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	26.09	
	Базовая и боевая техника	1,6	Техника выполнения упражнений базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-		
			Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
13.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	29.09	

	Базовая и боевая техника	1,6	Техника выполнения упражнений базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай. Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	9 мин.	-		
14.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	01.10	
	Базовая и боевая техника	1,6	Техника выполнения упражнений базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай. Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	9 мин.	-		
				-	63 мин.		
15.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	03.10	
	Базовая и боевая техника	1,4	Техника выполнения	9 мин.	-		

	боевая техника		упражнений базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай.				
			Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
16.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	06.10	
	Базовая и боевая техника	1,6	Техника выполнения упражнений базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-		
			Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
17.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	08.10	
	Базовая и боевая техника	1,6	Техника выполнения упражнений базовой и боевой техники Каратэ	9 мин.	-		

			Киокушинкай. Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
18.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	10.10	
	Базовая и боевая техника	1,6	Техника выполнения упражнений базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-		
			Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
19.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	13.10	
	Базовая и боевая техника	1,6	Техника выполнения упражнений базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-		
			Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	63 мин.		

			<ul style="list-style-type: none"> - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами. 				
20.	Общая физическая подготовка	0,4	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости. 	-	18 мин.	15.10	
	Базовая и боевая техника	1,6	Техника выполнения упражнений базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-		
			<p>Базовая техника:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами. 	-	63 мин.		
21.	Общая физическая подготовка	0,4	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости. 	-	18 мин.	17.10	
	Базовая и боевая техника	1,6	Техника выполнения упражнений базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-		
			<p>Базовая техника:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки; - подготовительные 	-	63 мин.		

			упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.				
22.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	20.10	
	Базовая и боевая техника	1,6	Техника выполнения упражнений базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай.	18 мин.	-		
			Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	45 мин.		
23.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	22.10	
	Базовая и боевая техника	1,6	Техника выполнения упражнений базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-		
			Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками;	-	63 мин.		

			<ul style="list-style-type: none"> - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами. 				
24.	Учебно-тренировочные сборы	2,0	Участие в учебно-тренировочных сборах	-	2,0	24.10	
25.	Учебно-тренировочные сборы	2,0	Участие в учебно-тренировочных сборах	-	2,0	27.10	
26.	Учебно-тренировочные сборы	2,0	Участие в учебно-тренировочных сборах	-	2,0	29.10	
27.	Учебно-тренировочные сборы	2,0	Участие в учебно-тренировочных сборах	-	2,0	31.10	
28.	Учебно-тренировочные сборы	2,0	Участие в учебно-тренировочных сборах	-	2,0	03.11	
29.	Учебно-тренировочные сборы	2,0	Участие в учебно-тренировочных сборах	-	2,0	05.11	
30.	Вводные и теоретические занятия	0,4	Вводные занятия: - правила техники безопасности на занятиях Каратэ Киокушинкай.	18 мин.	-	07.11	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.		
	Базовая и боевая техника	1,2	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	54 мин.		
31.	Общая физическая подготовка	0,4	Правила подбора физических упражнений для подготовительной части занятия по Каратэ	9 мин.	-	10.11	

			Киокушинкай. Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	9 мин.		
	Базовая и боевая техника	1,6	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
32.	Общая физическая подготовка	0,4	Правила подбора физических упражнений для подготовительной части занятия по Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	12.11	
			Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	9 мин.		
	Базовая и боевая техника	1,6	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
33.	Общая физическая подготовка	0,4	Правила подбора физических упражнений для подготовительной части занятия по Каратэ	9 мин.	-	14.11	

			Киокушинкай. Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	9 мин.		
	Базовая и боевая техника	1,6	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
34.	Общая физическая подготовка	0,4	Правила подбора физических упражнений для подготовительной части занятия по Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	17.11	
			Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	9 мин.		
	Базовая и боевая техника	1,6	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
35.	Общая физическая подготовка	0,4	Правила подбора физических упражнений для подготовительной части занятия по Каратэ	9 мин.	-	19.11	

			Киокушинкай. Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	9 мин.		
	Базовая и боевая техника	1,6	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
36.	Общая физическая подготовка	0,4	Правила подбора физических упражнений для подготовительной части занятия по Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	21.11	
			Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	9 мин.		
	Базовая и боевая техника	1,6	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
37.	Вводные и теоретические занятия	0,4	Вводные занятия: - правила техники безопасности на занятиях Каратэ Киокушинкай.	18 мин.	-	24.11	

	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.		
	Базовая и боевая техника	1,2	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	54 мин.		
38.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	26.11	
	Базовая и боевая техника	1,6	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
39.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития	-	18 мин.	28.11	

			гибкости.				
	Базовая и боевая техника	1,6	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
40.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	01.12	
	Базовая и боевая техника	1,6	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
41.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	03.12	

	Базовая и боевая техника	1,6	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
42.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	05.12	
	Базовая и боевая техника	1,6	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
43.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	08.12	
	Базовая и боевая техника	1,6	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
44.	Общая	0,4	Общеразвивающие	-	18	10.12	

	физическая подготовка		упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.		мин.		
	Базовая и боевая техника	1,6	Техника выполнения упражнений базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-		
			Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
45.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	12.12	
	Базовая и боевая техника	0,6	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	27 мин.		
	Начальная диагностика, аттестация	1,0	Промежуточная диагностика: - зачетное занятие.	-	45 мин.		
46.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения;	-	18 мин.	15.12	

			<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости. 				
	Базовая и боевая техника	1,6	<p>Базовая техника:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами. 	-	72 мин.		
47.	Общая физическая подготовка	0,4	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости. 	-	18 мин.	17.12	
	Базовая и боевая техника	1,6	<p>Базовая техника:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами. 	-	72 мин.		
48.	Общая физическая подготовка	0,4	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости. 	-	18 мин.	19.12	

	Базовая и боевая техника	1,6	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
49.	Общая физическая подготовка	0,2	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины.	-	9 мин.	22.12	
	Базовая и боевая техника	0,8	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	36 мин.		
	Соревнования	1,0	Участие в соревнованиях.	-	45 мин.		
50.	Вводные и теоретические занятия	0,4	Вводные занятия: - правила техники безопасности на занятиях Каратэ Киокушинкай; - правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях.	18 мин.	-	24.12	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.		

	Базовая и боевая техника	1,2	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	54 мин.		
51.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Теоретические занятия: - история возникновения и развития боевого искусства Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	26.12	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.		
	Базовая и боевая техника	0,4	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	18 мин.		
	Подвижные игры и эстафеты	1,0	Правила подвижных игр.	18 мин.	-		
Подвижные игры и эстафеты			-	27 мин.			
52.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Теоретические занятия: - история возникновения и развития боевого искусства Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	29.12	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины;	-	18 мин.		

			- упражнения для развития гибкости.				
	Базовая и боевая техника	0,4	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	18 мин.		
	Подвижные игры и эстафеты	1,0	Правила подвижных игр.	18 мин.	-		
			Подвижные игры и эстафеты	-	27 мин.		
53.	Общая физическая подготовка	0,6	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	27 мин.	31.12	
	Базовая и боевая техника	0,4	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	18 мин.		
	Подвижные игры и эстафеты	1,0	Подвижные игры и эстафеты	-	45 мин.		
54.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Теоретические занятия: - история возникновения и развития боевого искусства Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	12.01	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц	-	18 мин.		

			брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.				
	Базовая и боевая техника	0,4	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	18 мин.		
	Подвижные игры и эстафеты	1,0	Правила подвижных игр.	9 мин.	-		
			Подвижные игры и эстафеты	-	36 мин.		
55.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Теоретические занятия: - история возникновения и развития боевого искусства Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	14.01	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.		
	Базовая и боевая техника	0,4	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	18 мин.		
	Подвижные игры и эстафеты	1,0	Правила подвижных игр.	9 мин.	-		
			Подвижные игры и эстафеты	-	36 мин.		

56.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Теоретические занятия: - история возникновения и развития боевого искусства Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	16.01
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	
	Базовая и боевая техника	0,4	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	18 мин.	
	Подвижные игры и эстафеты	1,0	Правила подвижных игр.	9 мин.	-	
Подвижные игры и эстафеты			-	36 мин.		
57.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Теоретические занятия: - история возникновения и развития боевого искусства Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	19.01
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	36 мин. Д.б. 18 мин.	

	Базовая и боевая техника	0,4	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	18 мин.		
	Подвижные игры и эстафеты	1,0	Правила подвижных игр.	9 мин.	-		
			Подвижные игры и эстафеты	-	36 мин.		
58.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Теоретические занятия: - история возникновения и развития боевого искусства Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	21.01	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.		
	Базовая и боевая техника	0,4	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	18 мин.		
	Подвижные игры и эстафеты	1,0	Правила подвижных игр.	9 мин.	-		
			Подвижные игры и эстафеты	-	36 мин.		
59.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Теоретические занятия: - история возникновения и развития боевого искусства Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	23.01	
Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц	-	18 мин.			

			плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.				
	Базовая и боевая техника	0,4	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	18 мин.		
	Подвижные игры и эстафеты	1,0	Правила подвижных игр.	9 мин.	-		
			Подвижные игры и эстафеты	-	36 мин.		
60.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	26.01	
	Базовая и боевая техника	1,6	Базовая техника: - стойки; - подготовительные упражнения (для цуки); - удары руками; - блоки руками; - удары ногами; - техника перемещений; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
61.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Вводные занятия: - правила техники безопасности на занятиях Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	28.01	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног;	-	18 мин.		

			- упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.				
	Базовая и боевая техника	1,4	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
62.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	30.01	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
63.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	02.02	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
64.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса;	-	18 мин.	04.02	

			- упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.				
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
65.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	06.02	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
66.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	09.02	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
67.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц	-	18 мин.	11.02	

			плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.				
	Базовая и боевая техника	1,6	Базовая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
68.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	13.02	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
69.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	16.02	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
70.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения;	-	18 мин.	18.02	

			- упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.				
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
71.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	20.02	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
72.	Общая физическая подготовка	0,2	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины.	-	9 мин.	25.02	
	Базовая и боевая техника	0,8	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	36 мин.		
	Соревнования	1,0	Участие в соревнованиях.	-	45 мин.		
73.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Вводные занятия: - правила техники безопасности на занятиях	9 мин.	-	27.02	

			Каратэ Киокушинкай.				
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.		
	Базовая и боевая техника	1,4	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
74.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	01.03	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
75.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	03.03	

	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
76.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	05.03	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
77.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	10.03	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
78.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины.	-	18 мин.	12.03	

	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
79.	Учебно-тренировочные сборы	2,0	Участие в учебно-тренировочных сборах	-	2,0	15.03	
80	Учебно-тренировочные сборы	2,0	Участие в учебно-тренировочных сборах	-	2,0	17.03	
81.	Учебно-тренировочные сборы	2,0	Участие в учебно-тренировочных сборах	-	2,0	19.03	
82.	Учебно-тренировочные сборы	2,0	Участие в учебно-тренировочных сборах	-	2,0	22.03	
83.	Учебно-тренировочные сборы	2,0	Участие в учебно-тренировочных сборах	-	2,0	24.03	
84.	Учебно-тренировочные сборы	2,0	Участие в учебно-тренировочных сборах	-	2,0	26.03	
85.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Вводные занятия: - правила техники безопасности на занятиях Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	29.03	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.		
	Базовая и боевая техника	1,4	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
86.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц	-	18 мин.	31.03	

			плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.				
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
87.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	03.04	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
88.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	05.04	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
89.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения;	-	18 мин.	07.04	

			<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости. 				
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: <ul style="list-style-type: none"> - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами. 	-	72 мин.		
90.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости. 	-	18 мин.	09.04	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: <ul style="list-style-type: none"> - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами. 	-	72 мин.		
91.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости. 	-	18 мин.	12.04	
	Базовая и боевая техника	1,6	Базовая техника: <ul style="list-style-type: none"> - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами. 	-	72 мин.		
92.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - беговые и прыжковые 	-	18 мин.	14.04	

			упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.				
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
93.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	16.04	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
94.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	19.04	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
95.	Соревнования	2,0	Участие в соревнованиях.		90 мин.	21.04	

96.	Соревнования	2,0	Участие в соревнованиях.	-	90 мин.	23.04	
97.	Соревнования	2,0	Участие в соревнованиях.	-	90 мин.	26.04	
98.	Вводные и теоретические занятия	0,2	Вводные занятия: - правила техники безопасности на занятиях Каратэ Киокушинкай.	9 мин.	-	28.04	
	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.		
	Базовая и боевая техника	1,4	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	63 мин.		
99.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	30.04	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
100.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц	-	18 мин.	05.05	

			брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.				
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
101	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	07.05	
	Базовая и боевая техника	0,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	27 мин.		
	Начальная диагностика, аттестация	1,0	Итоговая диагностика: - зачетное занятие.	-	45 мин.		
102.	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	10.05	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
103	Соревнования	2,0	Участие в соревнованиях.	-	90 мин.	12.05	
104	Общая физическая	0,4	Общеразвивающие упражнения:	-	18 мин.	14.05	

	подготовка		- беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.				
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
105	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	17.05	
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
106	Общая физическая подготовка	0,4	Общеразвивающие упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.	-	18 мин.	19.05	
	Базовая и боевая техника	1,6	Базовая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
107	Общая	0,4	Общеразвивающие	-	18	21.05	

	физическая подготовка		упражнения: - беговые и прыжковые упражнения; - упражнения для мышц плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины; - упражнения для развития гибкости.		мин.		
	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		
108	Базовая и боевая техника	1,6	Боевая техника: - комплекс стоек, блоков, ударов; - комбинации стоек, блоков, ударов; - работа со снарядами.	-	72 мин.		

Учебно-методические средства обучения

1. DVD: «Энциклопедия Каратэ»;
2. Диагностические материалы отслеживания результативности реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы «Каратэ Киокушинкай» необходимы:

- *спортивный зал;*
- *оборудование спортивного зала* (гимнастические стенки, маты);
- *спортивный инвентарь* (защитный костюм, «лапы», щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки);
- *техническое оснащение* (компьютер, проектор).

Список литературы

для педагогов:

1. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: Владос, 2002.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2002.
3. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003.
4. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. – Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003.

5. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
6. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль: Изд. «Академия Развития», 2000.
7. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: «ИНСАН», 2000.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Уч. пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.

для детей:

1. Литвинов Е. Ура, физкультура: Учебник 2-4 кл. – М.: Просвещение, 1996.
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.: Советский спорт. – 2005.
3. Масутацу Ояма. Путь к истине. – М. «Изд. Дом «Кислород», 2001.
4. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: Русия, 2001. – (Детская энциклопедия в картинках).
5. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002.
6. Ояма М. Это каратэ. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2000.
7. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья. – М., Физкультура и спорт, 1993.
8. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003.
9. Ямамото Цунетомо. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэ нюмон. Самурайская этика в современной Японии. – СПб.: «Евразия», 1996.