

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Успех»  
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»  
«Успех» челядьлы содтөд төдөмлун сетан шөрин»  
содтөд төдөмлун сетан муниципальной учреждение  
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:  
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»  
Протокол № 1  
от «31» 08 20 23 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Каратэ»**

**Направленность:**  
Физкультурно - спортивная

**Вид программы по уровню освоения:**  
базовый

**Для учащихся:**  
10 - 18 лет

**Срок обучения:**  
6 лет

**Составитель:**  
Латкин Андрей Анатольевич  
педагог дополнительного  
образования

г. Сыктывкар  
2023год

## 1. Пояснительная записка.

В основу учебной программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных каратистов Киокусинкай, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по Киокусинкай, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы разрабатывается с учетом:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>
- приказ Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>
- Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [СП 2.4.3648–20 \(urfu.ru\)](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425)
- постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>
- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении

изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Каратэ» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. единоборства развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

**Уровень программы** - продвинутый - уровень углубленного содержания программы, при котором используются формы организации материала, связанные, в том числе, с проведением профессиональных проб; выстраиванием индивидуальной траектории, дальнейшего личностного, творческого культурного и профессионального самоопределения; освоения компетентностей, уровень организации участия в исследовательской и творческой, продуктивной и поисковой деятельности.

Реализация программы на данном уровне освоения предусматривает достижение учащимися высоких показателей образованности в каратэ.

Каратэ (Киокусинкай), зародившись как одна из школ традиционного японского боевого искусства каратэ-до, в дальнейшем дал жизнь одноименному виду спорта, который весьма существенно выделяется среди других спортивных адаптации каратэ правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ» (правила сундомэ каратэ), запрещающих нанесение

удара с реальным контактом и требующих лишь обозначения удара, разрешают во взрослых соревнованиях нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом — в голову) в поединках без использования защитного снаряжения (использование каких-либо щитков, за исключением паховой раковины у мужчин и нагрудника у женщин, запрещено; использование капы лишь разрешается, но не предписывается).

Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для Киокусинкай высоком темпе, силу удара.

Таким образом, имея с «традиционным каратэ» общую базовую технику и набор нормативных индивидуальных комплексов ката, Киокусинкай резко отличается от него правилами проведения поединков и, как следствие, характером адаптации базовой техники к соревновательной деятельности, иными акцентами в методике обучения и тренировки, в развитии физических и психических качеств.

Эти значимые различия хорошо осознаются специалистами. И совершенно не случайно в нашей стране Киокусинкай признан самостоятельным видом спорта и включен в реестр видов спорта Министерства спорта Российской Федерации как самостоятельная единица.

**Актуальность** предлагаемой общеобразовательной программы обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам единоборств. Современные тенденции раскрепощения личности, стремление к свободе и

самоутверждению вызывают у молодёжи ожидания адекватного физического и психологического состояния от приобщения к миру единоборств. В то же время, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения в полноценной жизни. Данная программа позволяет реализовать физкультурно-спортивное направление на основе обучения детей и подростков киокусинкай каратэ.

### **Направленность программы**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации. Является модифицированной.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что обучение обеспечивает дифференцированный и индивидуальный подход с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста, уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, перед выступлениями на соревнованиях, укреплению характера, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

### **Адресат программы**

В соответствии с Уставом Центра и Правилами приёма учащихся зачисление детей в объединение «Каратэ (Киокусинкай)» проводится по группам на основании письменного заявления родителей через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>) или самого учащегося, достигшего возраста 14-ти лет, годных по состоянию здоровья. Зачисление детей производится путем свободного набора. Программа рассчитана на детей от 10 до 18 лет. В объединении могут заниматься все желающие, имеющие медицинское заключение, как новички, так и те, кто имеет определенную подготовку.

**Объем программы** – 1296 часов, 216 часов в год, 6 лет обучения.

**Форма обучения** - очная.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые, индивидуальные и соревнования.

**Виды занятий:** учебные занятия (тренировка), соревнования, мастер-классы, семинары.

**Режим занятий:** учащиеся имеют три занятия в неделю; продолжительность каждого занятия – два академических часа с 10-минутным перерывом между ними. Длительность одного академического часа составляет 40 мин., что соответствует требованиям СП. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Общее количество часов в неделю – 6 часов.

## **1.1. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся через занятия каратэ.

### **Задачи программы:**

Программный материал объединён в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих задач:

#### **Обучающие:**

-способствовать развитию у обучающихся мотивации к систематическим занятием спортом;

-способствовать повышению уровня физической подготовленности и спортивных результатов (выполнение спортивных разрядов и сдача квалификационных экзаменов по каратэ) обучающихся с учётом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;

-ознакомить учащихся с представлением о мире спортивных единоборств;

-сформировать систему знаний по истории, технике, терминологии, правилам соревнований по каратэ.

#### **Развивающие:**

-развить физические качества у учащихся: силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту;

-способствовать развитию личностных качеств: нравственность, целеустремлённость, трудолюбие;

-сформировать у учащихся интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

#### **Воспитательные:**

-сформировать навыки здорового образа жизни;

-реализовать систематическую профилактику вредных привычек;

-воспитать волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых детей;

-воспитать трудолюбие;

- приобщить обучающихся к мировой культуре, в частности спортивных и прикладных единоборств, осознания наследуемых ценностей и их усвоения;
- воспитать гражданственность и патриотизм.

## 1.2. Содержание программы

### Учебно-тематический план на 1-2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов						Формы аттестации/контроля
		1 год обучения			2 год			
		Т	П	Всего	Т	П	Всего	
	<b>Теоретическая подготовка</b>							Текущий контроль, промежуточная аттестация учащихся
1.	История возникновения каратэ, каратэ кёкусинкай.	1		1	1		1	
2.	Терминология.	1		1	1		1	
3.	Этикет Додзё.	2		2	2		2	
4.	Додзё-Кун.	2		2	2		2	
5.	Физкультура и спорт.	1		1	1		1	
	<b>Практическая подготовка</b>							
	<b>СФП</b>							
1.	Кихон: изучение стоек, ударов, блоков на месте и в передвижении.		28	38		28	28	
2.	Иппон –кумитэ 1,2.		23	23		23	23	
3.	Самбон- кумитэ.		20	20		20	20	
4.	Рэнраку (комбинации) 1.		10	10		10	10	
5.	Ката: Тайкёку 1,2,3.		26	26		26	26	
6.	Дзю- кумитэ (свободный бой).	2	6	6	2	6	6	
7.	Правила соревнований.		6	6		6	6	
8.	Контрольные нормативы.							
	<b>ОФП</b>							
1.	Основные разминочные и кондиционные упражнения.	0,5	15	15,5	0,5	15	15,5	
2.	Силовые упражнения.	0,5	26	26,5	0,5	26	26,5	
3.	Игры и игровые упражнения.		10	10		10	10	
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2	8	10	2	8	10	Творческий продукт учащегося
	<b>Итого:</b>			<b>216</b>			<b>216</b>	

### Календарно-тематический план 1 года обучения

Дата	Тема занятия
	1.1 Знакомство с группой, правилами ТБ и работы на занятиях, планом на учебный год (1-й из 2 ч.)
	1.1 Знакомство с группой, правилами ТБ и работы на занятиях, планом на учебный год (2-й из 2 ч.)
	1.2 Кихон на 10й кю (1-й из 2 ч.)
	1.2 Кихон на 10й кю (2-й из 2 ч.)



	1.3 Иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
	1.3 Иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
	1.4 Иппон-кумите 2 (1-й из 2 ч.)
	1.4 Иппон-кумите 2 (2-й из 2 ч.)
	1.5 Ката№1 (1-й из 2 ч.)
	1.5 Ката№1 (2-й из 2 ч.)
	1.6 Кихон на 10й кю (1-й из 2 ч.)
	1.6 Кихон на 10й кю (2-й из 2 ч.)
	1.7 Иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
	1.7 Иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
	1.8 Иппон-кумите 2 (1-й из 2 ч.)
	1.8 Иппон-кумите 2 (2-й из 2 ч.)
	1.9 Ката№1 (1-й из 2 ч.)
	1.9 Ката№1 (2-й из 2 ч.)
	1.10 Кихон на 10й кю (1-й из 2 ч.)
	1.10 Кихон на 10й кю (2-й из 2 ч.)
	1.11 Иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
	1.11 Иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
	1.12 Иппон-кумите 2 (1-й из 2 ч.)
	1.12 Иппон-кумите 2 (2-й из 2 ч.)
	1.13 Ката№1 (1-й из 2 ч.)
	1.13 Ката№1 (2-й из 2 ч.)
	1.14 Кихон на 10й кю (1-й из 2 ч.)
	1.14 Кихон на 10й кю (2-й из 2 ч.)
	1.15 Иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
	1.15 Иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
	1.16 Иппон кумите 2 (1-й из 2 ч.)
	1.16 Иппон кумите 2 (2-й из 2 ч.)
	1.17 Ката№1 (1-й из 2 ч.)
	1.17 Ката№1 (2-й из 2 ч.)
	1.18 Кихон 9 кю (1-й из 2 ч.)
	1.18 Кихон 9 кю (2-й из 2 ч.)
	1.19 Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
	1.19 Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
	1.20 ренраку 1 (1-й из 2 ч.)
	1.20 ренраку 1 (2-й из 2 ч.)
	1.21 Ката№2 (1-й из 2 ч.)
	1.21 Ката№2 (2-й из 2 ч.)
	1.22 дзию-кумите (1-й из 2 ч.)
	1.22 дзию-кумите (2-й из 2 ч.)
	1.23 Кихон 10 кю (1-й из 2 ч.)
	1.23 Кихон 10 кю (2-й из 2 ч.)
	1.24 Иппон-кумите1 (1-й из 2 ч.)
	1.24 Иппон-кумите1 (2-й из 2 ч.)
	1.25 Иппон-кумите 2 (1-й из 2 ч.)
	1.25 Иппон-кумите 2 (2-й из 2 ч.)
	1.26 Ката 1 (1-й из 2 ч.)
	1.26 Ката 1 (2-й из 2 ч.)
	1.27 Кихонон-ката 9 кю (1-й из 2 ч.)
	1.27 Кихонон-ката 9 кю (2-й из 2 ч.)

	1.28 Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
	1.28 Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
	1.29 ренраку 1 (1-й из 2 ч.)
	1.29 ренраку 1 (2-й из 2 ч.)
	1.30 Ката 2 (1-й из 2 ч.)
	1.30 Ката 2 (2-й из 2 ч.)
	1.31 дзию-кумите (1-й из 2 ч.)
	1.31 дзию-кумите (2-й из 2 ч.)
	1.32 Кихон-ката 10 кю (1-й из 2 ч.)
	1.32 Кихон-ката 10 кю (2-й из 2 ч.)
	1.33 Иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
	1.33 Иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
	1.34 Иппон-кумите 2 (1-й из 2 ч.)
	1.34 Иппон-кумите 2 (2-й из 2 ч.)
	1.35 Ката 1 (1-й из 2 ч.)
	1.35 Ката 1 (2-й из 2 ч.)
	1.36 Кихон-ката 10 кю (1-й из 2 ч.)
	1.36 Кихон-ката 10 кю (2-й из 2 ч.)
	1.37 Иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
	1.37 Иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
	1.38 Иппон-кумите 2 (1-й из 2 ч.)
	1.38 Иппон-кумите 2 (2-й из 2 ч.)
	1.39 Ката 1 (1-й из 2 ч.)
	1.39 Ката 1 (2-й из 2 ч.)
	1.40 Кихон ката 9 кю (1-й из 2 ч.)
	1.40 Кихон ката 9 кю (2-й из 2 ч.)
	1.41 самбон-кумите (1-й из 2 ч.)
	1.41 самбон-кумите (2-й из 2 ч.)
	1.42 ренраку 1 (1-й из 2 ч.)
	1.42 ренраку 1 (2-й из 2 ч.)
	1.43 ката 2 (1-й из 2 ч.)
	1.43 ката 2 (2-й из 2 ч.)
	1.44 дзию-кумите (1-й из 2 ч.)
	1.44 дзию-кумите (2-й из 2 ч.)
	1.45 Кихон 10 кю (1-й из 2 ч.)
	1.45 Кихон 10 кю (2-й из 2 ч.)
	1.46 иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
	1.46 иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
	1.47 иппон-кумите 2 (1-й из 2 ч.)
	1.47 иппон-кумите 2 (2-й из 2 ч.)
	1.48 ката 1 (1-й из 2 ч.)
	1.48 ката 1 (2-й из 2 ч.)
	1.49 Кихон 9 кю (1-й из 2 ч.)
	1.49 Кихон 9 кю (2-й из 2 ч.)
	1.50 самбон-кумите (1-й из 2 ч.)
	1.50 самбон-кумите (2-й из 2 ч.)
	1.51 ренраку 1 (1-й из 2 ч.)
	1.51 ренраку 1 (2-й из 2 ч.)
	1.52 ката 2 (1-й из 2 ч.)
	1.52 ката 2 (2-й из 2 ч.)

1.53 дзию-кумите (1-й из 2 ч.)
1.53 дзию-кумите (2-й из 2 ч.)
1.54 Кихон 10 кю (1-й из 2 ч.)
1.54 Кихон 10 кю (2-й из 2 ч.)
1.55 иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
1.55 иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
1.56 иппон-кумите 2 (1-й из 2 ч.)
1.56 иппон-кумите 2 (2-й из 2 ч.)
1.57 ката 1 (1-й из 2 ч.)
1.57 ката 1 (2-й из 2 ч.)
1.58 Кихон 9 кю (1-й из 2 ч.)
1.58 Кихон 9 кю (2-й из 2 ч.)
1.59 Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.59 Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.60 ренраку 1 (1-й из 2 ч.)
1.60 ренраку 1 (2-й из 2 ч.)
1.61 дзию-кумите (1-й из 2 ч.)
1.61 дзию-кумите (2-й из 2 ч.)
1.62 Кихон 10 кю (1-й из 2 ч.)
1.62 Кихон 10 кю (2-й из 2 ч.)
1.63 иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
1.63 иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
1.64 иппон-кумите 2 (1-й из 2 ч.)
1.64 иппон-кумите 2 (2-й из 2 ч.)
1.65 ката 1 (1-й из 2 ч.)
1.65 ката 1 (2-й из 2 ч.)
1.66 кихон 9 кю (1-й из 2 ч.)
1.66 кихон 9 кю (2-й из 2 ч.)
1.67 самбон-кумите (1-й из 2 ч.)
1.67 самбон-кумите (2-й из 2 ч.)
1.68 ренраку 1 (1-й из 2 ч.)
1.68 ренраку 1 (2-й из 2 ч.)
1.69 дзию-кумите (1-й из 2 ч.)
1.69 дзию-кумите (2-й из 2 ч.)
1.70 Кихон 10 кю (1-й из 2 ч.)
1.70 Кихон 10 кю (2-й из 2 ч.)
1.71 иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
1.71 иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
1.72 иппон-кумите 2 (1-й из 2 ч.)
1.72 иппон-кумите 2 (2-й из 2 ч.)
1.73 ката 1 (1-й из 2 ч.)
1.73 ката 1 (2-й из 2 ч.)
1.74 Кихон 9 кю (1-й из 2 ч.)
1.74 Кихон 9 кю (2-й из 2 ч.)
1.75 самбон-кумите (1-й из 2 ч.)
1.75 самбон-кумите (2-й из 2 ч.)
1.76 ренраку 1 (1-й из 2 ч.)
1.76 ренраку 1 (2-й из 2 ч.)
1.77 ката 2 (1-й из 2 ч.)
1.77 ката 2 (2-й из 2 ч.)

1.78 дзию-кумите (1-й из 2 ч.)
1.78 дзию-кумите (2-й из 2 ч.)
1.79 Кихон 10 кю (1-й из 2 ч.)
1.79 Кихон 10 кю (2-й из 2 ч.)
1.80 иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
1.80 иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
1.81 иппон-кумите 2 (1-й из 2 ч.)
1.81 иппон-кумите 2 (2-й из 2 ч.)
1.82 ката 1 (1-й из 2 ч.)
1.82 ката 1 (2-й из 2 ч.)
1.83 Кихон 9 кю (1-й из 2 ч.)
1.83 Кихон 9 кю (2-й из 2 ч.)
1.84 Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.84 Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.85 ренраку 1 (1-й из 2 ч.)
1.85 ренраку 1 (2-й из 2 ч.)
1.86 дзию-кумите (1-й из 2 ч.)
1.86 дзию-кумите (2-й из 2 ч.)
1.87 Кихон 10 кю (1-й из 2 ч.)
1.87 Кихон 10 кю (2-й из 2 ч.)
1.88 иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
1.88 иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
1.89 иппон-кумите 2 (1-й из 2 ч.)
1.89 иппон-кумите 2 (2-й из 2 ч.)
1.90 ката 1 (1-й из 2 ч.)
1.90 ката 1 (2-й из 2 ч.)
1.91 кихон 9 кю (1-й из 2 ч.)
1.91 кихон 9 кю (2-й из 2 ч.)
1.92 Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.92 Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.93 ренраку 1 (1-й из 2 ч.)
1.93 ренраку 1 (2-й из 2 ч.)
1.94 дзию кумите (1-й из 2 ч.)
1.94 дзию кумите (2-й из 2 ч.)
1.95 Кихон 10 кю (1-й из 2 ч.)
1.95 Кихон 10 кю (2-й из 2 ч.)
1.96 иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
1.96 иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
1.97 иппон-кумите 2 (1-й из 2 ч.)
1.97 иппон-кумите 2 (2-й из 2 ч.)
1.98 ката 1 (1-й из 2 ч.)
1.98 ката 1 (2-й из 2 ч.)
1.99 Кихон 9 кю (1-й из 2 ч.)
1.99 Кихон 9 кю (2-й из 2 ч.)
1.100 Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.100 Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.101 ренраку 1 (1-й из 2 ч.)

1.101 ренраку 1 (2-й из 2 ч.)
1.102 ката 2 (1-й из 2 ч.)
1.102 ката 2 (2-й из 2 ч.)
1.103 дзию-кумите (1-й из 2 ч.)
1.103 дзию-кумите (2-й из 2 ч.)
1.104 Кихон 10 кю (1-й из 2 ч.)
1.104 Кихон 10 кю (2-й из 2 ч.)
1.105 иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
1.105 иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
1.106 иппон-кумите 2 (1-й из 2 ч.)
1.106 иппон-кумите 2 (2-й из 2 ч.)
1.107 Промежуточная аттестация (1-й из 2 ч.)
1.107 Промежуточная аттестация (2-й из 2 ч.)
1.108 Итоговое занятие. (1-й из 2 ч.)
1.108 Итоговое занятие. (2-й из 2 ч.)

### Календарно-тематический план 2 года обучения

Дата	Тема занятия
	1.1 Знакомство с группой, правилами ТБ и работы на занятиях, планом на учебный год (1-й из 2 ч.)
	1.1 Знакомство с группой, правилами ТБ и работы на занятиях, планом на учебный год (2-й из 2 ч.)
	1.2 Кихон на 10й кю (1-й из 2 ч.)
	1.2 Кихон на 10й кю (2-й из 2 ч.)
	1.3 Иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
	1.3 Иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
	1.4 Иппон-кумите 2 (1-й из 2 ч.)
	1.4 Иппон-кумите 2 (2-й из 2 ч.)
	1.5 Ката№1 (1-й из 2 ч.)
	1.5 Ката№1 (2-й из 2 ч.)
	1.6 Кихон на 10й кю (1-й из 2 ч.)
	1.6 Кихон на 10й кю (2-й из 2 ч.)
	1.7 Иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
	1.7 Иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
	1.8 Иппон-кумите 2 (1-й из 2 ч.)
	1.8 Иппон-кумите 2 (2-й из 2 ч.)
	1.9 Ката№1 (1-й из 2 ч.)
	1.9 Ката№1 (2-й из 2 ч.)
	1.10 Кихон на 10й кю (1-й из 2 ч.)
	1.10 Кихон на 10й кю (2-й из 2 ч.)
	1.11 Иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
	1.11 Иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
	1.12 Иппон-кумите 2 (1-й из 2 ч.)
	1.12 Иппон-кумите 2 (2-й из 2 ч.)
	1.13 Кихон 9 кю (1-й из 2 ч.)
	1.13 Кихон 9 кю (2-й из 2 ч.)
	1.14 Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
	1.14 Самбон кумите (2-й из 2 ч.)

1.15 ренраку 1 (1-й из 2 ч.)
1.15 ренраку 1 (2-й из 2 ч.)
1.16 ката 2 (1-й из 2 ч.)
1.16 ката 2 (2-й из 2 ч.)
1.17 дзию кумите (1-й из 2 ч.)
1.17 дзию кумите (2-й из 2 ч.)
1.18 кихон 8 кю (1-й из 2 ч.)
1.18 кихон 8 кю (2-й из 2 ч.)
1.19 ренраку 2-3 (1-й из 2 ч.)
1.19 ренраку 2-3 (2-й из 2 ч.)
1.20 кита 3 (1-й из 2 ч.)
1.20 кита 3 (2-й из 2 ч.)
1.21 дзию кумите (1-й из 2 ч.)
1.21 дзию кумите (2-й из 2 ч.)
1.22 кихон 7 кю (1-й из 2 ч.)
1.22 кихон 7 кю (2-й из 2 ч.)
1.23 ренраку 4 (1-й из 2 ч.)
1.23 ренраку 4 (2-й из 2 ч.)
1.24 ката пинан 1 (1-й из 2 ч.)
1.24 ката пинан 1 (2-й из 2 ч.)
1.25 дзию кумите (1-й из 2 ч.)
1.25 дзию кумите (2-й из 2 ч.)
1.26 Кихон 10 кю (1-й из 2 ч.)
1.26 Кихон 10 кю (2-й из 2 ч.)
1.27 иппон-кумите 1 (1-й из 2 ч.)
1.27 иппон-кумите 1 (2-й из 2 ч.)
1.28 иппон кумите 2 (1-й из 2 ч.)
1.28 иппон кумите 2 (2-й из 2 ч.)
1.29 ката 1 (1-й из 2 ч.)
1.29 ката 1 (2-й из 2 ч.)
1.30 Кихон 9 кю (1-й из 2 ч.)
1.30 Кихон 9 кю (2-й из 2 ч.)
1.31 Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.31 Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.32 ката 2 (1-й из 2 ч.)
1.32 ката 2 (2-й из 2 ч.)
1.33 ренраку 1 (1-й из 2 ч.)
1.33 ренраку 1 (2-й из 2 ч.)
1.34 ката 2 (1-й из 2 ч.)
1.34 ката 2 (2-й из 2 ч.)
1.35 кихон 8 кю (1-й из 2 ч.)
1.35 кихон 8 кю (2-й из 2 ч.)
1.36 ренраку 2-3 (1-й из 2 ч.)
1.36 ренраку 2-3 (2-й из 2 ч.)
1.37 ката 3 (1-й из 2 ч.)
1.37 ката 3 (2-й из 2 ч.)
1.38 дзию кумите (1-й из 2 ч.)
1.38 дзию кумите (2-й из 2 ч.)
1.39 кихон 7 кю (1-й из 2 ч.)
1.39 кихон 7 кю (2-й из 2 ч.)

1.40 ренраку 4 (1-й из 2 ч.)
1.41 ката пинан 1 (1-й из 2 ч.)
1.40 ренраку 4 (2-й из 2 ч.)
1.41 ката пинан 1 (2-й из 2 ч.)
1.42 дзию кумите (1-й из 2 ч.)
1.42 дзию кумите (2-й из 2 ч.)
1.43 Кихон 10 кю (1-й из 2 ч.)
1.43 Кихон 10 кю (2-й из 2 ч.)
1.44 иппон кумите 1 (1-й из 2 ч.)
1.44 иппон кумите 1 (2-й из 2 ч.)
1.45 иппон кумите 2 (1-й из 2 ч.)
1.45 иппон кумите 2 (2-й из 2 ч.)
1.46 ката 1 (1-й из 2 ч.)
1.46 ката 1 (2-й из 2 ч.)
1.47 Кихон 9 кю (1-й из 2 ч.)
1.47 Кихон 9 кю (2-й из 2 ч.)
1.48 Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.48 Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.49 ренраку 1 (1-й из 2 ч.)
1.49 ренраку 1 (2-й из 2 ч.)
1.50 дзию кумите (1-й из 2 ч.)
1.50 дзию кумите (2-й из 2 ч.)
1.51 кихон 8 кю (1-й из 2 ч.)
1.51 кихон 8 кю (2-й из 2 ч.)
1.52 ренраку 2-3 (1-й из 2 ч.)
1.52 ренраку 2-3 (2-й из 2 ч.)
1.53 ката 3 (1-й из 2 ч.)
1.53 ката 3 (2-й из 2 ч.)
1.54 дзию кумите (1-й из 2 ч.)
1.54 дзию кумите (2-й из 2 ч.)
1.55 кихон 7 кю (1-й из 2 ч.)
1.55 кихон 7 кю (2-й из 2 ч.)
1.56 ренраку 4 (1-й из 2 ч.)
1.56 ренраку 4 (2-й из 2 ч.)
1.57 ката пинан 1 (1-й из 2 ч.)
1.57 ката пинан 1 (2-й из 2 ч.)
1.58 Кихон 10 кю (1-й из 2 ч.)
1.58 Кихон 10 кю (2-й из 2 ч.)
1.59 иппон кумите 1 (1-й из 2 ч.)
1.59 иппон кумите 1 (2-й из 2 ч.)
1.60 иппон кумите 2 (1-й из 2 ч.)
1.60 иппон кумите 2 (2-й из 2 ч.)
1.61 ката 1 (1-й из 2 ч.)
1.61 ката 1 (2-й из 2 ч.)
1.62 Кихон 9 кю (1-й из 2 ч.)
1.62 Кихон 9 кю (2-й из 2 ч.)
1.63 Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.63 Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.64 ренраку 1 (1-й из 2 ч.)
1.64 ренраку 1 (2-й из 2 ч.)

1.65 ката 2 (1-й из 2 ч.)
1.65 ката 2 (2-й из 2 ч.)
1.66 дзию кумите (1-й из 2 ч.)
1.66 дзию кумите (2-й из 2 ч.)
1.67 кихон 8 кю (1-й из 2 ч.)
1.67 кихон 8 кю (2-й из 2 ч.)
1.68 ренраку 2-3 (1-й из 2 ч.)
1.68 ренраку 2-3 (2-й из 2 ч.)
1.69 ката 3 (1-й из 2 ч.)
1.69 ката 3 (2-й из 2 ч.)
1.70 дзию кумите (1-й из 2 ч.)
1.70 дзию кумите (2-й из 2 ч.)
1.71 кихон 7 кю (1-й из 2 ч.)
1.71 кихон 7 кю (2-й из 2 ч.)
1.72 ренраку 4 (1-й из 2 ч.)
1.72 ренраку 4 (2-й из 2 ч.)
1.73 ката пинан 1 (1-й из 2 ч.)
1.73 ката пинан 1 (2-й из 2 ч.)
1.74 дзию кумите (1-й из 2 ч.)
1.74 дзию кумите (2-й из 2 ч.)
1.75 Кихон 10 кю (1-й из 2 ч.)
1.75 Кихон 10 кю (2-й из 2 ч.)
1.76 иппон кумите 1 (1-й из 2 ч.)
1.76 иппон кумите 1 (2-й из 2 ч.)
1.77 иппон кумите 2 (1-й из 2 ч.)
1.77 иппон кумите 2 (2-й из 2 ч.)
1.78 ката 1 (1-й из 2 ч.)
1.78 ката 1 (2-й из 2 ч.)
1.79 Кихон 9 кю (1-й из 2 ч.)
1.79 Кихон 9 кю (2-й из 2 ч.)
1.80 Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.80 Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.81 ката 2 (1-й из 2 ч.)
1.81 ката 2 (2-й из 2 ч.)
1.82 дзию кумите (1-й из 2 ч.)
1.82 дзию кумите (2-й из 2 ч.)
1.83 Кихон 8 кю (1-й из 2 ч.)
1.83 Кихон 8 кю (2-й из 2 ч.)
1.84 ренраку 2-3 (1-й из 2 ч.)
1.84 ренраку 2-3 (2-й из 2 ч.)
1.85 ката 3 (1-й из 2 ч.)
1.85 ката 3 (2-й из 2 ч.)
1.86 дзию-кумите (1-й из 2 ч.)
1.86 дзию-кумите (2-й из 2 ч.)
1.87 Кихон 7 кю (1-й из 2 ч.)
1.87 Кихон 7 кю (2-й из 2 ч.)
1.88 ренраку 4 (1-й из 2 ч.)
1.88 ренраку 4 (2-й из 2 ч.)
1.89 ката пинан 1 (1-й из 2 ч.)
1.89 ката пинан 1 (2-й из 2 ч.)



	1.90 дзию кумите (1-й из 2 ч.)
	1.90 дзию кумите (2-й из 2 ч.)
	1.91 кихон 10 кю (1-й из 2 ч.)
	1.91 кихон 10 кю (2-й из 2 ч.)
	1.92 иппон кумите 1 (1-й из 2 ч.)
	1.92 иппон кумите 1 (2-й из 2 ч.)
	1.93 иппон кумите 2 (1-й из 2 ч.)
	1.93 иппон кумите 2 (2-й из 2 ч.)
	1.94 ката 1 (1-й из 2 ч.)
	1.94 ката 1 (2-й из 2 ч.)
	1.95 Кихон 9 кю (1-й из 2 ч.)
	1.95 Кихон 9 кю (2-й из 2 ч.)
	1.96 Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
	1.96 Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
	1.97 ренраку 1 (1-й из 2 ч.)
	1.97 ренраку 1 (2-й из 2 ч.)
	1.98 ката 2 (1-й из 2 ч.)
	1.98 ката 2 (2-й из 2 ч.)
	1.99 дзию кумите (1-й из 2 ч.)
	1.99 дзию кумите (2-й из 2 ч.)
	1.100 кихон 8 кю (1-й из 2 ч.)
	1.100 кихон 8 кю (2-й из 2 ч.)
	1.101 ренраку 2-3 (1-й из 2 ч.)
	1.101 ренраку 2-3 (2-й из 2 ч.)
	1.102 ката 3 (1-й из 2 ч.)
	1.102 ката 3 (2-й из 2 ч.)
	1.103 дзию-кумите (1-й из 2 ч.)
	1.103 дзию-кумите (2-й из 2 ч.)
	1.104 Кихон 7 кю (1-й из 2 ч.)
	1.104 Кихон 7 кю (2-й из 2 ч.)
	1.105 ренраку 4 (1-й из 2 ч.)
	1.105 ренраку 4 (2-й из 2 ч.)
	1.106 дзию-кумите (1-й из 2 ч.)
	1.106 дзию-кумите (2-й из 2 ч.)
	1.107 Промежуточная аттестация (1-й из 2 ч.)
	1.107 Промежуточная аттестация (2-й из 2 ч.)
	1.108 Итоговое занятие (1-й из 2 ч.)
	1.108 Итоговое занятие (2-й из 2 ч.)

### Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
	<i>Теоретическая подготовка</i>				Текущий контроль, промежуточная аттестация учащихся
1.	История развития кёкусинкай в мире и России.	1		1	
2.	История создания и развития международной федерации каратэ (ИФК).	1		1	
3.	Этикет Додзё.	1		1	
4.		1		1	

5.	Додзё-Кун. Питание спортсмена.	1		1	
	<b>Практическая подготовка</b>				
	<b>СФП</b>				
1.	Кихон: изучение стоек, ударов, блоков на месте и в передвижении.		33	33	
2.			27	27	
3.	Рэнраку (комбинации) 2,3.		29	29	
4.	Ката: Тайкёку 1,2,3. Пинан		29	29	
5.	1.		5	5	
6.	Дзию-кумитэ. Внутренние соревнования. Контрольные нормативы.		7	7	
	<b>ОФП</b>				
1.	Растяжка, гибкость.		14	14	
2.	Силовые упражнения.		34	34	
3.	Легкоатлетические упражнения.		14	14	
4.	Игровые упражнения.		9	9	
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	1	9	10	Творческий продукт учащегося
	<b>Итого:</b>			<b>216</b>	

### Календарно-тематический план 3 года обучения

Дата	Тема занятия
	1.1 Знакомство с группой, правилами ТБ и работы на занятиях, планом на учебный год. Кихон(базовая техника) 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
	1.1 Знакомство с группой, правилами ТБ и работы на занятиях, планом на учебный год. Кихон(базовая техника) 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
	1.2 Иппон-кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
	1.2 Иппон-кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
	1.3 Ката 1,2 (комплексы без партнера) (1-й из 2 ч.)
	1.7 Самбон-кумите (1-й из 2 ч.)
	1.9 Кихон 8 кю (1-й из 2 ч.)
	1.4 Рэнраку 1,2 (1-й из 2 ч.)
	1.5 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
	1.5 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
	1.6 Иппон-кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
	1.6 Иппон-кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
	1.7 Самбон-кумите (2-й из 2 ч.)
	1.8 Рэраку 1-2 (1-й из 2 ч.)
	1.8 Рэраку 1-2 (2-й из 2 ч.)
	1.9 Кихон 8 кю (2-й из 2 ч.)
	1.10 Иппон-кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
	1.10 Иппон-кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
	1.11 Рэнраку 1-2 (1-й из 2 ч.)
	1.11 Рэнраку 1-2 (2-й из 2 ч.)
	1.12 Ката 3 (1-й из 2 ч.)
	1.12 Ката 3 (2-й из 2 ч.)

1.13 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.13 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.14 Кихон 8-7 кю (1-й из 2 ч.)
1.14 Кихон 8-7 кю (2-й из 2 ч.)
1.15 Ката 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.15 Ката 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.16 Рэнраку 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.16 Рэнраку 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.17 Кихон 6 кю (1-й из 2 ч.)
1.17 Кихон 6 кю (2-й из 2 ч.)
1.18 Ката 3 (1-й из 2 ч.)
1.18 Ката 3 (2-й из 2 ч.)
1.19 Иппон кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.19 Иппон кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.20 Самбон-кумите (1-й из 2 ч.)
1.20 Самбон-кумите (2-й из 2 ч.)
1.21 Рэнраку 3-4 (1-й из 2 ч.)
1.21 Рэнраку 3-4 (2-й из 2 ч.)
1.22 Ката 4 (1-й из 2 ч.)
1.22 Ката 4 (2-й из 2 ч.)
1.23 Кихон 6 кю (1-й из 2 ч.)
1.23 Кихон 6 кю (2-й из 2 ч.)
1.24 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.24 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.25 Ката 3 (1-й из 2 ч.)
1.25 Ката 3 (2-й из 2 ч.)
1.26 Ката 4 (1-й из 2 ч.)
1.26 Ката 4 (2-й из 2 ч.)
1.27 Кихон-ката 5 кю (1-й из 2 ч.)
1.27 Кихон-ката 5 кю (2-й из 2 ч.)
1.28 Кихон-ката 5 кю (1-й из 2 ч.)
1.28 Кихон-ката 5 кю (2-й из 2 ч.)
1.29 Ката 4 (1-й из 2 ч.)
1.29 Ката 4 (2-й из 2 ч.)
1.30 Иппон-кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.30 Иппон-кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.31 Рэнраку 1-3 (1-й из 2 ч.)
1.31 Рэнраку 1-3 (2-й из 2 ч.)
1.32 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.32 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.33 Ката 1-3 (1-й из 2 ч.)
1.33 Ката 1-3 (2-й из 2 ч.)
1.35 Ката 5 (1-й из 2 ч.)
1.36 Кихон 8 кю (1-й из 2 ч.)
1.36 Кихон 8 кю (2-й из 2 ч.)
1.37 Ката 1-4 (1-й из 2 ч.)
1.37 Ката 1-4 (2-й из 2 ч.)
1.3 Ката 1,2 (комплексы без партнера) (2-й из 2 ч.)
1.4 Рэнраку 1,2 (2-й из 2 ч.)
1.34 Рэнраку 4 (1-й из 2 ч.)

1.34 Рэнраку 4 (2-й из 2 ч.)
1.35 Ката 5 (2-й из 2 ч.)
1.38 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.38 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.39 Ката 5 (1-й из 2 ч.)
1.39 Ката 5 (2-й из 2 ч.)
1.40 Иппон-кумитэ 1_2, Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.40 Иппон-кумитэ 1_2, Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.41 Рэнраку 4 (1-й из 2 ч.)
1.41 Рэнраку 4 (2-й из 2 ч.)
1.42 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.42 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.43 Санчин ката (1-й из 2 ч.)
1.43 Санчин ката (2-й из 2 ч.)
1.44 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.44 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.45 Иппон кумитэ 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.45 Иппон кумитэ 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.46 Рэнраку 5 (1-й из 2 ч.)
1.46 Рэнраку 5 (2-й из 2 ч.)
1.47 Санчин ката (1-й из 2 ч.)
1.47 Санчин ката (2-й из 2 ч.)
1.48 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.48 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.49 Самбон кумитэ (1-й из 2 ч.)
1.49 Самбон кумитэ (2-й из 2 ч.)
1.50 Рэнраку 6 (1-й из 2 ч.)
1.50 Рэнраку 6 (2-й из 2 ч.)
1.51 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.51 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.52 Кихон 8-7 кю (1-й из 2 ч.)
1.52 Кихон 8-7 кю (2-й из 2 ч.)
1.53 Иппон-кумите 1-2, самбон кумитэ (1-й из 2 ч.)
1.53 Иппон-кумите 1-2, самбон кумитэ (2-й из 2 ч.)
1.54 Рэнраку 7 (1-й из 2 ч.)
1.54 Рэнраку 7 (2-й из 2 ч.)
1.55 Кихон 6 кю (1-й из 2 ч.)
1.55 Кихон 6 кю (2-й из 2 ч.)
1.56 Ката (1-й из 2 ч.)
1.56 Ката (2-й из 2 ч.)
1.57 Кихон 5 кю (1-й из 2 ч.)
1.57 Кихон 5 кю (2-й из 2 ч.)
1.58 Ката (1-й из 2 ч.)
1.58 Ката (2-й из 2 ч.)
1.59 Рэнраку 8 (1-й из 2 ч.)
1.59 Рэнраку 8 (2-й из 2 ч.)
1.60 Ката (1-й из 2 ч.)
1.60 Ката (2-й из 2 ч.)
1.61 Ката (1-й из 2 ч.)
1.61 Ката (2-й из 2 ч.)

1.62 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.62 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.63 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.63 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.64 Ката 5 (1-й из 2 ч.)
1.64 Ката 5 (2-й из 2 ч.)
1.65 Иппон кумитэ 1-2, Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.65 Иппон кумитэ 1-2, Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.66 Рэнраку 1-4 (1-й из 2 ч.)
1.66 Рэнраку 1-4 (2-й из 2 ч.)
1.67 Кихон 8-7 кю (1-й из 2 ч.)
1.67 Кихон 8-7 кю (2-й из 2 ч.)
1.68 Санчин-ката (1-й из 2 ч.)
1.68 Санчин-ката (2-й из 2 ч.)
1.69 Кихон 6-5 кю (1-й из 2 ч.)
1.69 Кихон 6-5 кю (2-й из 2 ч.)
1.70 Ката 5 (1-й из 2 ч.)
1.70 Ката 5 (2-й из 2 ч.)
1.71 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.71 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.72 Рэнраку 5-6 (1-й из 2 ч.)
1.72 Рэнраку 5-6 (2-й из 2 ч.)
1.73 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.73 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.74 Ката 6 (1-й из 2 ч.)
1.74 Ката 6 (2-й из 2 ч.)
1.75 Кихон 3 кю (1-й из 2 ч.)
1.75 Кихон 3 кю (2-й из 2 ч.)
1.76 Ката 1-5 (1-й из 2 ч.)
1.76 Ката 1-5 (2-й из 2 ч.)
1.77 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.77 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.78 Рэнраку 7-8 (1-й из 2 ч.)
1.78 Рэнраку 7-8 (2-й из 2 ч.)
1.79 Кихон 3 кю (1-й из 2 ч.)
1.79 Кихон 3 кю (2-й из 2 ч.)
1.80 Ката 6 (1-й из 2 ч.)
1.80 Ката 6 (2-й из 2 ч.)
1.81 Рэнраку 1-8 (1-й из 2 ч.)
1.81 Рэнраку 1-8 (2-й из 2 ч.)
1.82 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.82 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
--- Тема не задана ---
1.83 Кихон 10-5 кю (1-й из 2 ч.)
1.83 Кихон 10-5 кю (2-й из 2 ч.)
1.84 Рэнраку 1-8 (1-й из 2 ч.)
1.84 Рэнраку 1-8 (2-й из 2 ч.)
1.85 Ката 7 (1-й из 2 ч.)
1.85 Ката 7 (2-й из 2 ч.)
1.86 Кихон 4-3 кю (1-й из 2 ч.)

	1.86 Кихон 4-3 кю (2-й из 2 ч.)
	1.87 Кихон 4-3 кю (1-й из 2 ч.)
	1.87 Кихон 4-3 кю (2-й из 2 ч.)
	1.88 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
	1.88 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
	1.89 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
	1.89 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
	1.90 Рэнраку 1-3 (1-й из 2 ч.)
	1.90 Рэнраку 1-3 (2-й из 2 ч.)
	1.91 Ката 1-3 (1-й из 2 ч.)
	1.91 Ката 1-3 (2-й из 2 ч.)
	1.92 Кихон 8-7 кю (1-й из 2 ч.)
	1.92 Кихон 8-7 кю (2-й из 2 ч.)
	1.93 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
	1.93 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
	1.94 Рэнраку 4 (1-й из 2 ч.)
	1.94 Рэнраку 4 (2-й из 2 ч.)
	1.95 Ката Санчин, Тенсе (1-й из 2 ч.)
	1.95 Ката Санчин, Тенсе (2-й из 2 ч.)
	1.96 Кихон 6-5 кю (1-й из 2 ч.)
	1.96 Кихон 6-5 кю (2-й из 2 ч.)
	1.97 Рэнраку 5-8 (1-й из 2 ч.)
	1.97 Рэнраку 5-8 (2-й из 2 ч.)
	1.98 Ката 4-6 (1-й из 2 ч.)
	1.98 Ката 4-6 (2-й из 2 ч.)
	1.99 Кихон 4-3 кю (1-й из 2 ч.)
	1.99 Кихон 4-3 кю (2-й из 2 ч.)
	1.100 Рэнраку 2 кю (1-й из 2 ч.)
	1.100 Рэнраку 2 кю (2-й из 2 ч.)
	1.101 Ката Пинан 1-5 (1-й из 2 ч.)
	1.101 Ката Пинан 1-5 (2-й из 2 ч.)
	1.102 Иппон кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
	1.102 Иппон кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
	1.103 Кихон 2 кю (1-й из 2 ч.)
	1.103 Кихон 2 кю (2-й из 2 ч.)
	1.104 Рэнраку 2 кю (1-й из 2 ч.)
	1.104 Рэнраку 2 кю (2-й из 2 ч.)
	1.105 Ката Пинан 1-5 (1-й из 2 ч.)
	1.105 Ката Пинан 1-5 (2-й из 2 ч.)
	1.106 Кихон 2 кю (1-й из 2 ч.)
	1.106 Кихон 2 кю (2-й из 2 ч.)
	1.107 Рэнраку 1-8 (1-й из 2 ч.)
	1.107 Рэнраку 1-8 (2-й из 2 ч.)
	1.108 Промежуточная аттестация (1-й из 2 ч.)
	1.108 Промежуточная аттестация (2-й из 2 ч.)

### Учебно-тематический план 4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
	<i>Теоретическая</i>				

	<b>подготовка</b>				Текущий контроль, промежуточная аттестация учащихся
1.	Общие вопросы о международной федерации каратэ (ИФК).Кёкусин в РК и г.Сыктывкаре	1		1	
2.	Этикет Додзё.	1		1	
3.	Додзё-Кун.	1		1	
		1		1	
	<b>Практическая подготовка</b>				
	<b>СФП</b>				
1.	Кихон: изучение стоек, ударов, блоков на месте и в передвижении.		33	33	
2.	Рэнраку (комбинации) 4.		27	27	
3.	Ката: Тайкёку 1,2,3.		29	29	
4.	Пинан 1,2.		29	29	
5.	Дзию-кумитэ.		5	5	
6.	Участие в соревнованиях различного ранга. Контрольные нормативы.		7	7	
	<b>ОФП</b>				
1.	Растяжка, гибкость.		14	14	
2.	Силовые упражнения.		34	34	
3.	Легкоатлетические упражнения.		14	14	
4.	Игровые упражнения.		9	9	
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	1	9	10	Творческий продукт учащегося
	<b>Итого:</b>			<b>216</b>	

### Календарно-тематический план 4 года обучения

Дата	Тема занятия
	1.1 Знакомство с группой, правилами ТБ и работы на занятиях, планом на учебный год. Кихон(базовая техника) 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
	1.1 Знакомство с группой, правилами ТБ и работы на занятиях, планом на учебный год. Кихон(базовая техника) 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
	1.2 Иппон-кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
	1.2 Иппон-кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
	1.3 Ката 1,2 (комплексы без партнера) (1-й из 2 ч.)
	1.7 Самбон-кумите (1-й из 2 ч.)
	1.9 Кихон 8 кю (1-й из 2 ч.)
	1.4 Рэнраку 1,2 (1-й из 2 ч.)
	1.5 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
	1.5 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
	1.6 Иппон-кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
	1.6 Иппон-кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
	1.7 Самбон-кумите (2-й из 2 ч.)
	1.8 Рэраку 1-2 (1-й из 2 ч.)
	1.8 Рэраку 1-2 (2-й из 2 ч.)

1.9 Кихон 8 кю (2-й из 2 ч.)
1.10 Иппон-кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.10 Иппон-кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.11 Рэнраку 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.11 Рэнраку 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.12 Ката 3 (1-й из 2 ч.)
1.12 Ката 3 (2-й из 2 ч.)
1.13 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.13 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.14 Кихон 8-7 кю (1-й из 2 ч.)
1.14 Кихон 8-7 кю (2-й из 2 ч.)
1.15 Ката 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.15 Ката 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.16 Рэнраку 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.16 Рэнраку 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.17 Кихон 6 кю (1-й из 2 ч.)
1.17 Кихон 6 кю (2-й из 2 ч.)
1.18 Ката 3 (1-й из 2 ч.)
1.18 Ката 3 (2-й из 2 ч.)
1.19 Иппон кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.19 Иппон кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.20 Самбон-кумите (1-й из 2 ч.)
1.20 Самбон-кумите (2-й из 2 ч.)
1.21 Рэнраку 3-4 (1-й из 2 ч.)
1.21 Рэнраку 3-4 (2-й из 2 ч.)
1.22 Ката 4 (1-й из 2 ч.)
1.22 Ката 4 (2-й из 2 ч.)
1.23 Кихон 6 кю (1-й из 2 ч.)
1.23 Кихон 6 кю (2-й из 2 ч.)
1.24 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.24 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.25 Ката 3 (1-й из 2 ч.)
1.25 Ката 3 (2-й из 2 ч.)
1.26 Ката 4 (1-й из 2 ч.)
1.26 Ката 4 (2-й из 2 ч.)
1.27 Кихон-ката 5 кю (1-й из 2 ч.)
1.27 Кихон-ката 5 кю (2-й из 2 ч.)
1.28 Кихон-ката 5 кю (1-й из 2 ч.)
1.28 Кихон-ката 5 кю (2-й из 2 ч.)
1.29 Ката 4 (1-й из 2 ч.)
1.29 Ката 4 (2-й из 2 ч.)
1.30 Иппон-кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.30 Иппон-кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.31 Рэнраку 1-3 (1-й из 2 ч.)
1.31 Рэнраку 1-3 (2-й из 2 ч.)
1.32 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.32 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.33 Ката 1-3 (1-й из 2 ч.)
1.33 Ката 1-3 (2-й из 2 ч.)
1.35 Ката 5 (1-й из 2 ч.)



1.36 Кихон 8 кю (1-й из 2 ч.)
1.36 Кихон 8 кю (2-й из 2 ч.)
1.37 Ката 1-4 (1-й из 2 ч.)
1.37 Ката 1-4 (2-й из 2 ч.)
1.3 Ката 1,2 (комплексы без партнера) (2-й из 2 ч.)
1.4 Рэнраку 1,2 (2-й из 2 ч.)
1.34 Рэнраку 4 (1-й из 2 ч.)
1.34 Рэнраку 4 (2-й из 2 ч.)
1.35 Ката 5 (2-й из 2 ч.)
1.38 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.38 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.39 Ката 5 (1-й из 2 ч.)
1.39 Ката 5 (2-й из 2 ч.)
1.40 Иппон-кумитэ 1_2, Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.40 Иппон-кумитэ 1_2, Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.41 Рэнраку 4 (1-й из 2 ч.)
1.41 Рэнраку 4 (2-й из 2 ч.)
1.42 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.42 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.43 Санчин ката (1-й из 2 ч.)
1.43 Санчин ката (2-й из 2 ч.)
1.44 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.44 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.45 Иппон кумитэ 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.45 Иппон кумитэ 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.46 Рэнраку 5 (1-й из 2 ч.)
1.46 Рэнраку 5 (2-й из 2 ч.)
1.47 Санчин ката (1-й из 2 ч.)
1.47 Санчин ката (2-й из 2 ч.)
1.48 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.48 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.49 Самбон кумитэ (1-й из 2 ч.)
1.49 Самбон кумитэ (2-й из 2 ч.)
1.50 Рэнраку 6 (1-й из 2 ч.)
1.50 Рэнраку 6 (2-й из 2 ч.)
1.51 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.51 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.52 Кихон 8-7 кю (1-й из 2 ч.)
1.52 Кихон 8-7 кю (2-й из 2 ч.)
1.53 Иппон-кумите 1-2, самбон кумитэ (1-й из 2 ч.)
1.53 Иппон-кумите 1-2, самбон кумитэ (2-й из 2 ч.)
1.54 Рэнраку 7 (1-й из 2 ч.)
1.54 Рэнраку 7 (2-й из 2 ч.)
1.55 Кихон 6 кю (1-й из 2 ч.)
1.55 Кихон 6 кю (2-й из 2 ч.)
1.56 Ката (1-й из 2 ч.)
1.56 Ката (2-й из 2 ч.)
1.57 Кихон 5 кю (1-й из 2 ч.)
1.57 Кихон 5 кю (2-й из 2 ч.)
1.58 Ката (1-й из 2 ч.)

1.58 Ката (2-й из 2 ч.)
1.59 Рэнраку 8 (1-й из 2 ч.)
1.59 Рэнраку 8 (2-й из 2 ч.)
1.60 Ката (1-й из 2 ч.)
1.60 Ката (2-й из 2 ч.)
1.61 Ката (1-й из 2 ч.)
1.61 Ката (2-й из 2 ч.)
1.62 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.62 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.63 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.63 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.64 Ката 5 (1-й из 2 ч.)
1.64 Ката 5 (2-й из 2 ч.)
1.65 Иппон кумитэ 1-2, Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.65 Иппон кумитэ 1-2, Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.66 Рэнраку 1-4 (1-й из 2 ч.)
1.66 Рэнраку 1-4 (2-й из 2 ч.)
1.67 Кихон 8-7 кю (1-й из 2 ч.)
1.67 Кихон 8-7 кю (2-й из 2 ч.)
1.68 Санчин-ката (1-й из 2 ч.)
1.68 Санчин-ката (2-й из 2 ч.)
1.69 Кихон 6-5 кю (1-й из 2 ч.)
1.69 Кихон 6-5 кю (2-й из 2 ч.)
1.70 Ката 5 (1-й из 2 ч.)
1.70 Ката 5 (2-й из 2 ч.)
1.71 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.71 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.72 Рэнраку 5-6 (1-й из 2 ч.)
1.72 Рэнраку 5-6 (2-й из 2 ч.)
1.73 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.73 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.74 Ката 6 (1-й из 2 ч.)
1.74 Ката 6 (2-й из 2 ч.)
1.75 Кихон 3 кю (1-й из 2 ч.)
1.75 Кихон 3 кю (2-й из 2 ч.)
1.76 Ката 1-5 (1-й из 2 ч.)
1.76 Ката 1-5 (2-й из 2 ч.)
1.77 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.77 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.78 Рэнраку 7-8 (1-й из 2 ч.)
1.78 Рэнраку 7-8 (2-й из 2 ч.)
1.79 Кихон 3 кю (1-й из 2 ч.)
1.79 Кихон 3 кю (2-й из 2 ч.)
1.80 Ката 6 (1-й из 2 ч.)
1.80 Ката 6 (2-й из 2 ч.)
1.81 Рэнраку 1-8 (1-й из 2 ч.)
1.81 Рэнраку 1-8 (2-й из 2 ч.)
1.82 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.82 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.83 Кихон 10-5 кю (1-й из 2 ч.)
1.83 Кихон 10-5 кю (2-й из 2 ч.)

1.84 Рэнраку 1-8 (1-й из 2 ч.)
1.84 Рэнраку 1-8 (2-й из 2 ч.)
1.85 Ката 7 (1-й из 2 ч.)
1.85 Ката 7 (2-й из 2 ч.)
1.86 Кихон 4-3 кю (1-й из 2 ч.)
1.86 Кихон 4-3 кю (2-й из 2 ч.)
1.87 Кихон 4-3 кю (1-й из 2 ч.)
1.87 Кихон 4-3 кю (2-й из 2 ч.)
1.88 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.88 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.89 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.89 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.90 Ренраку 1-3 (1-й из 2 ч.)
1.90 Ренраку 1-3 (2-й из 2 ч.)
1.91 Ката 1-3 (1-й из 2 ч.)
1.91 Ката 1-3 (2-й из 2 ч.)
1.92 Кихон 8-7 кю (1-й из 2 ч.)
1.92 Кихон 8-7 кю (2-й из 2 ч.)
1.93 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.93 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.94 Рэнраку 4 (1-й из 2 ч.)
1.94 Рэнраку 4 (2-й из 2 ч.)
1.95 Ката Санчин, Тенсе (1-й из 2 ч.)
1.95 Ката Санчин, Тенсе (2-й из 2 ч.)
1.96 Кихон 6-5 кю (1-й из 2 ч.)
1.96 Кихон 6-5 кю (2-й из 2 ч.)
1.97 Рэнраку 5-8 (1-й из 2 ч.)
1.97 Рэнраку 5-8 (2-й из 2 ч.)
1.98 Ката 4-6 (1-й из 2 ч.)
1.98 Ката 4-6 (2-й из 2 ч.)
1.99 Кихон 4-3 кю (1-й из 2 ч.)
1.99 Кихон 4-3 кю (2-й из 2 ч.)
1.100 Рэнраку 2 кю (1-й из 2 ч.)
1.100 Рэнраку 2 кю (2-й из 2 ч.)
1.101 Ката Пинан 1-5 (1-й из 2 ч.)
1.101 Ката Пинан 1-5 (2-й из 2 ч.)
1.102 Иппон кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.102 Иппон кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.103 Кихон 2 кю (1-й из 2 ч.)
1.103 Кихон 2 кю (2-й из 2 ч.)
1.104 Рэнраку 2 кю (1-й из 2 ч.)
1.104 Рэнраку 2 кю (2-й из 2 ч.)
1.105 Ката Пинан 1-5 (1-й из 2 ч.)
1.105 Ката Пинан 1-5 (2-й из 2 ч.)
1.106 Кихон 2 кю (1-й из 2 ч.)
1.106 Кихон 2 кю (2-й из 2 ч.)
1.107 Рэнраку 1-8 (1-й из 2 ч.)
1.107 Рэнраку 1-8 (2-й из 2 ч.)

	1.108 Промежуточная аттестация (1-й из 2 ч.)
	1.108 Промежуточная аттестация (2-й из 2 ч.)

### Учебно-тематический план 5 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
	<b>Теоретическая подготовка</b>				Текущий контроль, промежуточная аттестация учащихся
1.	Общие вопросы о методиках тренировок, анализе индивидуальных особенностей.	9		9	
2.	Этикет Додзё.	4		4	
3.	Додзё-Кун.	4		4	
	<b>Практическая подготовка</b>				
	<b>СФП</b>				
1.	Кихон: изучение стоек, ударов, блоков на месте и в передвижении.		28	28	
2.	Рэнраку (комбинации) 5,6.		19	19	
3.	Ката: Тайкёку 1,2,3.		43	43	
4.	Пинан 1,2,3.		39	39	
5.	Дзию-кумитэ.		6	6	
6.	Участие в соревнованиях различного ранга. Контрольные нормативы.		4	4	
	<b>ОФП</b>				
1.	Растяжка, гибкость.		6	6	
2.	Силовые упражнения.		19	19	
3.	Легкоатлетические упражнения.		14	14	
4.	Игровые упражнения.		11	11	
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	1	9	10	Творческий продукт учащегося
	<b>Итого:</b>			<b>216</b>	

### Календарно-тематический план 5 года обучения

Дата	Тема занятия
	1.1 Знакомство с группой, правилами ТБ и работы на занятиях, планом на учебный год. Кихон(базовая техника) 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
	1.1 Знакомство с группой, правилами ТБ и работы на занятиях, планом на учебный год. Кихон(базовая техника) 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
	1.2 Иппон-кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
	1.2 Иппон-кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
	1.3 Ката 1,2 (комплексы без партнера) (1-й из 2 ч.)
	1.7 Самбон-кумите (1-й из 2 ч.)
	1.9 Кихон 8 кю (1-й из 2 ч.)
	1.4 Рэнраку 1,2 (1-й из 2 ч.)

1.5 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.5 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.6 Иппон-кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.6 Иппон-кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.7 Самбон-кумите (2-й из 2 ч.)
1.8 Рэраку 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.8 Рэраку 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.9 Кихон 8 кю (2-й из 2 ч.)
1.10 Иппон-кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.10 Иппон-кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.11 Рэнраку 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.11 Рэнраку 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.12 Ката 3 (1-й из 2 ч.)
1.12 Ката 3 (2-й из 2 ч.)
1.13 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.13 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.14 Кихон 8-7 кю (1-й из 2 ч.)
1.14 Кихон 8-7 кю (2-й из 2 ч.)
1.15 Ката 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.15 Ката 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.16 Рэнраку 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.16 Рэнраку 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.17 Кихон 6 кю (1-й из 2 ч.)
1.17 Кихон 6 кю (2-й из 2 ч.)
1.18 Ката 3 (1-й из 2 ч.)
1.18 Ката 3 (2-й из 2 ч.)
1.19 Иппон кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.19 Иппон кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.20 Самбон-кумите (1-й из 2 ч.)
1.20 Самбон-кумите (2-й из 2 ч.)
1.21 Рэнраку 3-4 (1-й из 2 ч.)
1.21 Рэнраку 3-4 (2-й из 2 ч.)
1.22 Ката 4 (1-й из 2 ч.)
1.22 Ката 4 (2-й из 2 ч.)
1.23 Кихон 6 кю (1-й из 2 ч.)
1.23 Кихон 6 кю (2-й из 2 ч.)
1.24 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.24 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.25 Ката 3 (1-й из 2 ч.)
1.25 Ката 3 (2-й из 2 ч.)
1.26 Ката 4 (1-й из 2 ч.)
1.26 Ката 4 (2-й из 2 ч.)
1.27 Кихон-ката 5 кю (1-й из 2 ч.)
1.27 Кихон-ката 5 кю (2-й из 2 ч.)
1.28 Кихон-ката 5 кю (1-й из 2 ч.)
1.28 Кихон-ката 5 кю (2-й из 2 ч.)
1.29 Ката 4 (1-й из 2 ч.)
1.29 Ката 4 (2-й из 2 ч.)
1.30 Иппон-кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.30 Иппон-кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)

1.31 Рэнраку 1-3 (1-й из 2 ч.)
1.31 Рэнраку 1-3 (2-й из 2 ч.)
1.32 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.32 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.33 Ката 1-3 (1-й из 2 ч.)
1.33 Ката 1-3 (2-й из 2 ч.)
1.35 Ката 5 (1-й из 2 ч.)
1.36 Кихон 8 кю (1-й из 2 ч.)
1.36 Кихон 8 кю (2-й из 2 ч.)
1.37 Ката 1-4 (1-й из 2 ч.)
1.37 Ката 1-4 (2-й из 2 ч.)
1.3 Ката 1,2 (комплексы без партнера) (2-й из 2 ч.)
1.4 Рэнраку 1,2 (2-й из 2 ч.)
1.34 Рэнраку 4 (1-й из 2 ч.)
1.34 Рэнраку 4 (2-й из 2 ч.)
1.35 Ката 5 (2-й из 2 ч.)
1.38 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.38 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.39 Ката 5 (1-й из 2 ч.)
1.39 Ката 5 (2-й из 2 ч.)
1.40 Иппон-кумитэ 1_2, Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.40 Иппон-кумитэ 1_2, Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.41 Рэнраку 4 (1-й из 2 ч.)
1.41 Рэнраку 4 (2-й из 2 ч.)
1.42 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.42 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.43 Санчин ката (1-й из 2 ч.)
1.43 Санчин ката (2-й из 2 ч.)
1.44 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.44 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.45 Иппон кумитэ 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.45 Иппон кумитэ 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.46 Рэнраку 5 (1-й из 2 ч.)
1.46 Рэнраку 5 (2-й из 2 ч.)
1.47 Санчин ката (1-й из 2 ч.)
1.47 Санчин ката (2-й из 2 ч.)
1.48 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.48 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.49 Самбон кумитэ (1-й из 2 ч.)
1.49 Самбон кумитэ (2-й из 2 ч.)
1.50 Рэнраку 6 (1-й из 2 ч.)
1.50 Рэнраку 6 (2-й из 2 ч.)
1.51 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.51 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.52 Кихон 8-7 кю (1-й из 2 ч.)
1.52 Кихон 8-7 кю (2-й из 2 ч.)
1.53 Иппон-кумите 1-2, самбон кумитэ (1-й из 2 ч.)
1.53 Иппон-кумите 1-2, самбон кумитэ (2-й из 2 ч.)
1.54 Рэнраку 7 (1-й из 2 ч.)
1.54 Рэнраку 7 (2-й из 2 ч.)

1.55 Кихон 6 кю (1-й из 2 ч.)
1.55 Кихон 6 кю (2-й из 2 ч.)
1.56 Ката (1-й из 2 ч.)
1.56 Ката (2-й из 2 ч.)
1.57 Кихон 5 кю (1-й из 2 ч.)
1.57 Кихон 5 кю (2-й из 2 ч.)
1.58 Ката (1-й из 2 ч.)
1.58 Ката (2-й из 2 ч.)
1.59 Рэнраку 8 (1-й из 2 ч.)
1.59 Рэнраку 8 (2-й из 2 ч.)
1.60 Ката (1-й из 2 ч.)
1.60 Ката (2-й из 2 ч.)
1.61 Ката (1-й из 2 ч.)
1.61 Ката (2-й из 2 ч.)
1.62 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.62 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.63 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.63 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.64 Ката 5 (1-й из 2 ч.)
1.64 Ката 5 (2-й из 2 ч.)
1.65 Иппон кумитэ 1-2, Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.65 Иппон кумитэ 1-2, Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.66 Рэнраку 1-4 (1-й из 2 ч.)
1.66 Рэнраку 1-4 (2-й из 2 ч.)
1.67 Кихон 8-7 кю (1-й из 2 ч.)
1.67 Кихон 8-7 кю (2-й из 2 ч.)
1.68 Санчин-ката (1-й из 2 ч.)
1.68 Санчин-ката (2-й из 2 ч.)
1.69 Кихон 6-5 кю (1-й из 2 ч.)
1.69 Кихон 6-5 кю (2-й из 2 ч.)
1.70 Ката 5 (1-й из 2 ч.)
1.70 Ката 5 (2-й из 2 ч.)
1.71 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.71 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.72 Рэнраку 5-6 (1-й из 2 ч.)
1.72 Рэнраку 5-6 (2-й из 2 ч.)
1.73 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
1.73 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
1.74 Ката 6 (1-й из 2 ч.)
1.74 Ката 6 (2-й из 2 ч.)
1.75 Кихон 3 кю (1-й из 2 ч.)
1.75 Кихон 3 кю (2-й из 2 ч.)
1.76 Ката 1-5 (1-й из 2 ч.)
1.76 Ката 1-5 (2-й из 2 ч.)
1.77 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.77 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.78 Рэнраку 7-8 (1-й из 2 ч.)
1.78 Рэнраку 7-8 (2-й из 2 ч.)
1.79 Кихон 3 кю (1-й из 2 ч.)
1.79 Кихон 3 кю (2-й из 2 ч.)

1.80 Ката 6 (1-й из 2 ч.)
1.80 Ката 6 (2-й из 2 ч.)
1.81 Рэнраку 1-8 (1-й из 2 ч.)
1.81 Рэнраку 1-8 (2-й из 2 ч.)
1.82 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.82 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.83 Кихон 10-5 кю (1-й из 2 ч.)
1.83 Кихон 10-5 кю (2-й из 2 ч.)
1.84 Рэнраку 1-8 (1-й из 2 ч.)
1.84 Рэнраку 1-8 (2-й из 2 ч.)
1.85 Ката 7 (1-й из 2 ч.)
1.85 Ката 7 (2-й из 2 ч.)
1.86 Кихон 4-3 кю (1-й из 2 ч.)
1.86 Кихон 4-3 кю (2-й из 2 ч.)
1.87 Кихон 4-3 кю (1-й из 2 ч.)
1.87 Кихон 4-3 кю (2-й из 2 ч.)
1.88 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
1.88 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
1.89 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.89 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.90 Рэнраку 1-3 (1-й из 2 ч.)
1.90 Рэнраку 1-3 (2-й из 2 ч.)
1.91 Ката 1-3 (1-й из 2 ч.)
1.91 Ката 1-3 (2-й из 2 ч.)
1.92 Кихон 8-7 кю (1-й из 2 ч.)
1.92 Кихон 8-7 кю (2-й из 2 ч.)
1.93 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
1.93 Иппон кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
1.94 Рэнраку 4 (1-й из 2 ч.)
1.94 Рэнраку 4 (2-й из 2 ч.)
1.95 Ката Санчин, Тенсе (1-й из 2 ч.)
1.95 Ката Санчин, Тенсе (2-й из 2 ч.)
1.96 Кихон 6-5 кю (1-й из 2 ч.)
1.96 Кихон 6-5 кю (2-й из 2 ч.)
1.97 Рэнраку 5-8 (1-й из 2 ч.)
1.97 Рэнраку 5-8 (2-й из 2 ч.)
1.98 Ката 4-6 (1-й из 2 ч.)
1.98 Ката 4-6 (2-й из 2 ч.)
1.99 Кихон 4-3 кю (1-й из 2 ч.)
1.99 Кихон 4-3 кю (2-й из 2 ч.)
1.100 Рэнраку 2 кю (1-й из 2 ч.)
1.100 Рэнраку 2 кю (2-й из 2 ч.)
1.101 Ката Пинан 1-5 (1-й из 2 ч.)
1.101 Ката Пинан 1-5 (2-й из 2 ч.)
1.102 Иппон кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
1.102 Иппон кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
1.103 Кихон 2 кю (1-й из 2 ч.)
1.103 Кихон 2 кю (2-й из 2 ч.)
1.104 Рэнраку 2 кю (1-й из 2 ч.)



	1.104 Рэнраку 2 кю (2-й из 2 ч.)
	1.105 Ката Пинан 1-5 (1-й из 2 ч.)
	1.105 Ката Пинан 1-5 (2-й из 2 ч.)
	1.106 Кихон 2 кю (1-й из 2 ч.)
	1.106 Кихон 2 кю (2-й из 2 ч.)
	1.107 Рэнраку 1-8 (1-й из 2 ч.)
	1.107 Рэнраку 1-8 (2-й из 2 ч.)
	1.108 Промежуточная аттестация (1-й из 2 ч.)
	1.108 Промежуточная аттестация (2-й из 2 ч.)

### Учебно-тематический план 6 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
	<b>Теоретическая подготовка</b>				Текущий контроль, промежуточная аттестация учащихся
1.	Анализ спортивной деятельности.				
2.	Комплексный контроль в системе подготовки.	9		9	
3.	Восстановительные средства и мероприятия.	4		4	
	Этикет Додзё. Додзё-Кун.	4		4	
	<b>Практическая подготовка</b>				
	<b>СФП</b>				
1.	Кихон: изучение стоек, ударов, блоков на месте и в передвижении.		28	28	
2.	Рэнраку (комбинации) 7.		19	19	
3.	Ката: Тайкёку 1,2,3.		43	43	
4.	Пинан 1,2,3,4.		39	39	
5.	Дзию-кумитэ.		6	6	
6.	Участие в соревнованиях различного ранга. Контрольные нормативы.		4	4	
	<b>ОФП</b>				
1.	Растяжка, гибкость.		6	6	
2.	Силовые упражнения.		19	19	
3.	Легкоатлетические упражнения.		14	14	
4.	Игровые упражнения.		11	11	
	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	1	9	10	Творческий продукт учащегося
	<b>Итого:</b>			<b>216</b>	

### Календарно-тематический план 6 года обучения

Дата	Тема занятия
	1.1 Правила техники безопасности на занятиях. Педагогический контроль. (1-й из

	2 ч.)
	1.1 Правила техники безопасности на занятиях. Педагогический контроль. (2-й из 2 ч.)
	2.1 Иппон-кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
	2.1 Иппон-кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
	3.1 Ката 1,2 (комплексы без партнера) (1-й из 2 ч.)
	3.1 Ката 1,2 (комплексы без партнера) (2-й из 2 ч.)
	4.1 Рэнраку 1,2 (1-й из 2 ч.)
	4.1 Рэнраку 1,2 (2-й из 2 ч.)
	5.1 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
	5.1 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
	6.1 Иппон-кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
	6.1 Иппон-кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
	7.1 Самбон-кумите (1-й из 2 ч.)
	7.1 Самбон-кумите (2-й из 2 ч.)
	8.1 Рэраку 1-2 (1-й из 2 ч.)
	8.1 Рэраку 1-2 (2-й из 2 ч.)
	9.1 Кихон 8 кю (1-й из 2 ч.)
	9.1 Кихон 8 кю (2-й из 2 ч.)
	10.1 Иппон-кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
	10.1 Иппон-кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
	11.1 Рэнраку 1-2 (1-й из 2 ч.)
	11.1 Рэнраку 1-2 (2-й из 2 ч.)
	12.1 Ката 3 (1-й из 2 ч.)
	12.1 Ката 3 (2-й из 2 ч.)
	13.1 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
	13.1 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
	14.1 Кихон 8-7 кю (1-й из 2 ч.)
	14.1 Кихон 8-7 кю (2-й из 2 ч.)
	15.1 Ката 1-2 (1-й из 2 ч.)
	15.1 Ката 1-2 (2-й из 2 ч.)
	16.1 Рэнраку 1-2 (1-й из 2 ч.)
	16.1 Рэнраку 1-2 (2-й из 2 ч.)
	17.1 Кихон 6 кю (1-й из 2 ч.)
	17.1 Кихон 6 кю (2-й из 2 ч.)
	18.1 Ката 3 (1-й из 2 ч.)
	18.1 Ката 3 (2-й из 2 ч.)
	19.1 Иппон кумите 1-2 (1-й из 2 ч.)
	19.1 Иппон кумите 1-2 (2-й из 2 ч.)
	20.1 Самбон-кумите (1-й из 2 ч.)
	20.1 Самбон-кумите (2-й из 2 ч.)
	21.1 Рэнраку 3-4 (1-й из 2 ч.)
	21.1 Рэнраку 3-4 (2-й из 2 ч.)
	22.1 Ката 4 (1-й из 2 ч.)
	22.1 Ката 4 (2-й из 2 ч.)
	23.1 Кихон 6 кю (1-й из 2 ч.)
	23.1 Кихон 6 кю (2-й из 2 ч.)
	24.1 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
	24.1 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
	25.1 Ката 3 (1-й из 2 ч.)

25.1 Ката 3 (2-й из 2 ч.)
26.1 Ката 4 (1-й из 2 ч.)
26.1 Ката 4 (2-й из 2 ч.)
27.1 Кихон-ката 5 кю (1-й из 2 ч.)
27.1 Кихон-ката 5 кю (2-й из 2 ч.)
28.1 Кихон-ката 5 кю (1-й из 2 ч.)
28.1 Кихон-ката 5 кю (2-й из 2 ч.)
29.1 Ката 4 (1-й из 2 ч.)
29.1 Ката 4 (2-й из 2 ч.)
30.1 Иппон-кумите 1-2, самбон кумите (1-й из 2 ч.)
30.1 Иппон-кумите 1-2, самбон кумите (2-й из 2 ч.)
31.1 Рэнраку 1-3 (1-й из 2 ч.)
31.1 Рэнраку 1-3 (2-й из 2 ч.)
32.1 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
32.1 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
33.1 Ката 1-3 (1-й из 2 ч.)
33.1 Ката 1-3 (2-й из 2 ч.)
34.1 Рэнраку 4 (1-й из 2 ч.)
34.1 Рэнраку 4 (2-й из 2 ч.)
35.1 Ката 5 (1-й из 2 ч.)
35.1 Ката 5 (2-й из 2 ч.)
36.1 Кихон 8 кю (1-й из 2 ч.)
36.1 Кихон 8 кю (2-й из 2 ч.)
37.1 Ката 1-4 (1-й из 2 ч.)
37.1 Ката 1-4 (2-й из 2 ч.)
38.1 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
38.1 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
39.1 Ката 5 (1-й из 2 ч.)
39.1 Ката 5 (2-й из 2 ч.)
40.1 Иппон-кумитэ 1_2, Самбон кумите (1-й из 2 ч.)
40.1 Иппон-кумитэ 1_2, Самбон кумите (2-й из 2 ч.)
41.1 Рэнраку 4 (1-й из 2 ч.)
41.1 Рэнраку 4 (2-й из 2 ч.)
42.1 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
42.1 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
43.1 Санчин ката (1-й из 2 ч.)
43.1 Санчин ката (2-й из 2 ч.)
44.1 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
44.1 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
45.1 Иппон кумитэ 1-2 (1-й из 2 ч.)
45.1 Иппон кумитэ 1-2 (2-й из 2 ч.)
46.1 Рэнраку 5 (1-й из 2 ч.)
46.1 Рэнраку 5 (2-й из 2 ч.)
47.1 Санчин ката (1-й из 2 ч.)
47.1 Санчин ката (2-й из 2 ч.)
48.1 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
48.1 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
49.1 Самбон кумитэ (1-й из 2 ч.)
49.1 Самбон кумитэ (2-й из 2 ч.)
50.1 Рэнраку 6 (1-й из 2 ч.)

50.1 Рэнраку 6 (2-й из 2 ч.)
51.1 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
51.1 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
52.1 Кихон 8-7 кю (1-й из 2 ч.)
52.1 Кихон 8-7 кю (2-й из 2 ч.)
53.1 Иппон-кумите 1-2, самбон кумитэ (1-й из 2 ч.)
53.1 Иппон-кумите 1-2, самбон кумитэ (2-й из 2 ч.)
54.1 Рэнраку 7 (1-й из 2 ч.)
54.1 Рэнраку 7 (2-й из 2 ч.)
55.1 Кихон 6 кю (1-й из 2 ч.)
55.1 Кихон 6 кю (2-й из 2 ч.)
56.1 Ката (1-й из 2 ч.)
56.1 Ката (2-й из 2 ч.)
57.1 Кихон 5 кю (1-й из 2 ч.)
57.1 Кихон 5 кю (2-й из 2 ч.)
58.1 Ката (1-й из 2 ч.)
58.1 Ката (2-й из 2 ч.)
59.1 Рэнраку 8 (1-й из 2 ч.)
59.1 Рэнраку 8 (2-й из 2 ч.)
60.1 Ката (1-й из 2 ч.)
60.1 Ката (2-й из 2 ч.)
61.1 Ката (1-й из 2 ч.)
61.1 Ката (2-й из 2 ч.)
62.1 Кихон 4 кю (1-й из 2 ч.)
62.1 Кихон 4 кю (2-й из 2 ч.)
63.1 Кихон 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
63.1 Кихон 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
64.1 Иппон-кумитэ 1_2, (1-й из 2 ч.)
64.1 Иппон-кумитэ 1_2, (2-й из 2 ч.)
65.1 Самбон кумитэ (1-й из 2 ч.)
65.1 Самбон кумитэ (2-й из 2 ч.)
66.1 Ренраку 1-2 (1-й из 2 ч.)
66.1 Ренраку 1-2 (2-й из 2 ч.)
67.1 Ката 1,2 (комплексы без партнера) (1-й из 2 ч.)
67.1 Ката 1,2 (комплексы без партнера) (2-й из 2 ч.)
68.1 Дзию кумите (1-й из 2 ч.)
68.1 Дзию кумите (2-й из 2 ч.)
69.1 Кихон-ката 8 кю (1-й из 2 ч.)
69.1 Кихон-ката 8 кю (2-й из 2 ч.)
70.1 ренраку 3 (1-й из 2 ч.)
70.1 ренраку 3 (2-й из 2 ч.)
71.1 ката 3 (1-й из 2 ч.)
71.1 ката 3 (2-й из 2 ч.)
72.1 Дзию кумите (1-й из 2 ч.)
72.1 Дзию кумите (2-й из 2 ч.)
73.1 Кихон-ката 7 кю (1-й из 2 ч.)
73.1 Кихон-ката 7 кю (2-й из 2 ч.)
74.1 ренраку 4 (1-й из 2 ч.)
74.1 ренраку 4 (2-й из 2 ч.)
75.1 ката пинан 1 (1-й из 2 ч.)

75.1 ката пинан 1 (2-й из 2 ч.)
76.1 Дзию кумите (1-й из 2 ч.)
76.1 Дзию кумите (2-й из 2 ч.)
77.1 Кихон-ката 6 кю (1-й из 2 ч.)
77.1 Кихон-ката 6 кю (2-й из 2 ч.)
78.1 ренраку 5,6 (1-й из 2 ч.)
78.1 ренраку 5,6 (2-й из 2 ч.)
79.1 ката Пинан 2 (1-й из 2 ч.)
79.1 ката Пинан 2 (2-й из 2 ч.)
80.1 Дзию кумите (1-й из 2 ч.)
80.1 Дзию кумите (2-й из 2 ч.)
81.1 кхон-ката 5 кю (1-й из 2 ч.)
81.1 кхон-ката 5 кю (2-й из 2 ч.)
82.1 ренраку 4 (1-й из 2 ч.)
82.1 ренраку 4 (2-й из 2 ч.)
83.1 ката Пинан 3 (1-й из 2 ч.)
83.1 ката Пинан 3 (2-й из 2 ч.)
84.1 кихон ката 4 кю (1-й из 2 ч.)
84.1 кихон ката 4 кю (2-й из 2 ч.)
85.1 санчин ката (1-й из 2 ч.)
85.1 санчин ката (2-й из 2 ч.)
86.1 Дзию кумите (1-й из 2 ч.)
86.1 Дзию кумите (2-й из 2 ч.)
87.1 кихон ката 3 кю (1-й из 2 ч.)
87.1 кихон ката 3 кю (2-й из 2 ч.)
88.1 ренраку 8 (1-й из 2 ч.)
88.1 ренраку 8 (2-й из 2 ч.)
89.1 ката санчин с ки-ай (1-й из 2 ч.)
89.1 ката санчин с ки-ай (2-й из 2 ч.)
90.1 Дзию кумите (1-й из 2 ч.)
90.1 Дзию кумите (2-й из 2 ч.)
91.1 кихон ката 3 кю (1-й из 2 ч.)
91.1 кихон ката 3 кю (2-й из 2 ч.)
92.1 ренраку 8 (1-й из 2 ч.)
92.1 ренраку 8 (2-й из 2 ч.)
93.1 Дзию кумите (1-й из 2 ч.)
93.1 Дзию кумите (2-й из 2 ч.)
94.1 кихон ката 10-9 кю (1-й из 2 ч.)
95.1 иппон-кумите 1.2 (1-й из 2 ч.)
94.1 кихон ката 10-9 кю (2-й из 2 ч.)
95.1 иппон-кумите 1.2 (2-й из 2 ч.)
96.1 Самбон кумитэ (1-й из 2 ч.)
96.1 Самбон кумитэ (2-й из 2 ч.)
97.1 ренраку 1.2 (1-й из 2 ч.)
97.1 ренраку 1.2 (2-й из 2 ч.)
98.1 ката 1.2 (1-й из 2 ч.)
99.1 Дзию кумите (1-й из 2 ч.)
98.1 ката 1.2 (2-й из 2 ч.)
99.1 Дзию кумите (2-й из 2 ч.)
100.1 кихон-ката 8 кю (1-й из 2 ч.)

	100.1 кихон-ката 8 кю (2-й из 2 ч.)
	101.1 ренраку3 (1-й из 2 ч.)
	101.1 ренраку3 (2-й из 2 ч.)
	102.1 ката 3 (1-й из 2 ч.)
	102.1 ката 3 (2-й из 2 ч.)
	103.1 Дзию кумите (1-й из 2 ч.)
	103.1 Дзию кумите (2-й из 2 ч.)
	104.1 кихон 7 кю (1-й из 2 ч.)
	104.1 кихон 7 кю (2-й из 2 ч.)
	17.1 Кихон 6 кю (3-й из 2 ч.)
	105.1 ренраку 4 (1-й из 2 ч.)
	105.1 ренраку 4 (2-й из 2 ч.)
	106.1 ката пинан 1 (1-й из 2 ч.)
	108.1 Промежуточная аттестация (1-й из 2 ч.)
	106.1 ката пинан 1 (2-й из 2 ч.)
	107.1 Дзию кумите (1-й из 2 ч.)
	107.1 Дзию кумите (2-й из 2 ч.)
	108.1 Промежуточная аттестация (2-й из 2 ч.)

### 1.3. Содержание учебного плана

#### Содержание учебно-тематического плана 1-2 года обучения

**Цель:** дать представление о мире восточных единоборств и каратэ киокусинкай

**Задача:**

- дать представление и обучить терминам каратэ на основе японского языка.

***Теоретическая подготовка***

Теория:

1. Зарождение и возникновение восточных единоборств и каратэ, каратэ кёкусинкай. Смысл названия школы кёкусинкай. Его основатель. Как правильно складывать кимоно и завязывать пояс.

2. Дать представление и обучить терминам каратэ на основе японского языка.

3. Занятия построены на основе методики, принятой в Японии. Её особенность заключается в жесткой дисциплине и иерархии поясов.

Философия кёкусинкай отражена в этикете Додзё (буквально «место, где ищут путь», тренировочный зал). В них отражены основные понятия о технике безопасности, гигиене, правилах поведения, почитания старших и т.д.

4. Додзё-Кун (буквально клятва Додзё). Это свод правил, отражающий и несущий этику и глубокий философский смысл для тех, кто начал заниматься кёкусинкай.

5. Роль физической культуры и здорового образа жизни в жизни человека. Краткие сведения о строении и функциях человека.

### ***Практическая подготовка***

#### ***Специальная физическая подготовка***

##### **Практика**

1. Изучение кихона. Кихон или базовая техника это сердцевина каратэ. Только путем практики и повторения кихона каждый может развить силу и рефлекс для того, чтобы стать в последующем истинным мастером.

- Стойки (дачи). Ёй-дачи, фудо-дачи, дзенкуцу-дачи, учихачиджи-дачи, санчин-дачи, кокуцу-дачи, мусуби-дачи, дзю-камаэ-дачи.

- Удары руками (цуки). Моротэ-цуки, ой-цуки (дзёдан, чудан, гедан), аго-учи, гяку-цуки.

- Удары ногами (гери). Хидза гери, кин гери, маэ гери чудан чусоку.

- Блоки (укэ). Сэйкен дзёдан укэ, сэйкен маэ гедан барай, сэйкен учи укэ, сото укэ.

2. Иппон-кумитэ (учебный спарринг на один шаг).

а) атака: сэйкен ой-цуки дзёдан. Защита и контратака: сэйкен дзёдан укэ + кин гери.

б) атака: сэйкен ой-цуки чудан. Защита и контратака: Сэйкен гедан-барай + хидза гери.

3. Самбон-кумитэ (учебный спарринг на три шага). Атака: сэйкен ой-цуки дзёдан, сэйкен ой-цуки чудан, сэйкен ой-цуки гедан. Защита: сэйкен дзёдан укэ, сото укэ, гедан барай. Контратака: гяку-цуки.

4. Рэнраку (комбинация, связка). С подшагом гяку-цуки + маэ гери чудан.

5. Ката (формальные комплексы, выполняемые без партнера). Тайкеку 1,2,3. Ката – это последовательность блоков, ударов, выполняемых в одной или нескольких стойках в разных перемещениях. Путем практики ката,

изучается традиционная техника, используемая в бою. Развиваются баланс, координация и концентрация.

6. Дзю-кумитэ (свободный бой). Обучение свободному бою проходит поэтапно и включает в себя подготовительный этап, технический этап и тактические задачи.

На подготовительном этапе осваивается боевая стойка, способы перемещения. На техническом этапе закрепление и совершенствование технических навыков в различных формах условных и свободных спаррингов. Тактические задачи – совершенствование навыков и ориентировка в специфических для свободного боя важнейших тактических действиях, начиная от практического освоения принципов построения атаки и способов перехвата инициативы до способов ведения боя на различных дистанциях.

7. Правила соревнований. Запрещенная и разрешенная техника, ограничения для детей, на какой площадке проходят, ритуал, команды и жесты судей, критерии для определения победителя.

8. Контрольные нормативы проводятся 2 раза в год: в конце первого полугодия проводится внутренний тест по общей физической подготовке и технике каратэ. В конце второго полугодия сдается квалификационный экзамен на пояс, кю, по теории, технике, силовой подготовке, кондиции, составленный в строгом соответствии с нормативной программой международной федерации каратэ (ИФК). Степень освоения материала определяется как неоднократным принятием различных стоек и возможностью выполнения различных техник, так и при перемещениях.

### ***Общая физическая подготовка***

#### **Практика**

1. Упражнения на растяжку и гибкость. Выпады в положении маэ, ёко, уширо, какато, шпагаты, вращения тазобедренным суставом сидя в шпагате. Сидя наклоны вперед, в сторону. Различные наклоны, махи и т.д.

2. Силовые упражнения: различные варианты отжиманий, упражнения на



пресс: подъемы туловища, ног, складывания, скручивания, суперсерии и т.д.

Ноги тренируются в различных видах приседаний, выпрыгиваний, суперсериях и т.д.

3. Обязательное включение игровых элементов и игр, которых в кёкусинкай очень много. Например, «пятнашки». По команде два человека стараются коснуться ладонью бедра соперника в течение небольшого количества времени. В следующем раунде – головы, в следующем и ног и головы. Выигрывает тот, кто больше попал. Проигравший отжимается. Это стимулирует волю к победе.

Игра «паучий футбол». Две команды принимают положение «паучка», опираясь на ладони и ноги. Играют ногами.

Различные силовые игры наподобие рэгби и т.д.

### **Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения**

**Цель:** Изучение техники каратэ

**Задача:** Дать представление о развитии каратэ в России и мире. Развивать физические качества.

#### **Содержание**

##### ***Теоретическая подготовка***

Теория:

1. История развития кёкусинкай каратэ в России и мире: особенности развития стиля, преодоление трудностей в становлении «школы» в России и мире. Роль лидеров организаций. Региональные руководители.
2. Создание ИФК. Роль ханши Стива Арнейла, причины ухода из ИКО, зарождение новой организации, принципы организации, страны – члены ИФК.
3. Этикет Додзё. Повторение этикета.
4. Додзё-Кун. Повторение заповедей кёкусинкай. Значение упорных тренировок дисциплины, укрепление силы духа. Режим дня.
5. Питание спортсмена. Рациональное питание при развитии физических

качеств.

### ***Практическая подготовка***

### ***Специальная физическая подготовка***

#### Практика

##### 1. Кихон.

- Стойки: кибэ-дачи 45°, 90°.
- Удары руками: татэ-цуки, шита-цуки, дзюн-цуки.
- Блоки: моротэ гедан учи-укэ, сэйкен чудан учи-укэ/гедан- барай.
- Удары ногами: маэ гери дзёдан.

##### 2. Рэнраку 2: маэ гери чудан+ гяку -цуки чудан

3: с шагом вперед сото-укэ с отшагом гедан- барай + гяку-цуки.

Вариант: с отшагом сото-укэ, гедан -барай+ гяку-цуки.

3. Ката: Тайкеку 1,2,3. Пинан 1. Повторение ранее изученных комплексов и разучивание новых.

4. Дзию-кумитэ. Совершенствование техники и тактики кумитэ, наступательные и оборонительные перемещения, сокращение и разрыв дистанции, совершенствование боевой стойки. Краткий курс самообороны.

5. Внутренние соревнования. Проводятся на базе клуба среди желающих участвовать в кумитэ и ката, прошедшие врачебный контроль.

6. Контрольные нормативы.

## ***Общая физическая подготовка***

### **Практика**

1. Растяжка, гибкость. Ежедневные упражнения на растяжку и гибкость, подвижность тазобедренного сустава.

2. Силовые упражнения. Введение специальных упражнений для развития силы удара. Например, для рук подойдет такая схема: отжимания в стойке на руках (партнер поддерживает ноги), затем нанесение ударов рукой по макиваре. Для ног: необходимо лечь и встать с партнером на спине несколько раз. Затем нанести удары ногой в макивару.

3. Легкоатлетические упражнения. В основном проводятся самостоятельно. Кросс 1-2 раза в неделю до 3 км, в зале кратковременные спурты, челночный бег.

4. Игровые упражнения. Периодичное включение специальных игровых элементов в тренировку, направленных на увеличение скорости, силы, ловкости. Например, один вытягивает руку с раскрытой ладонью в сторону, другой старается попасть в нее рукой. Одному необходимо попасть, а другому отдернуть руку.

### **Содержание учебно-тематического плана 4 года обучения**

**Цель:** Изучение сложной техники каратэ

**Задача:** Дать представление о международной федерации каратэ. Развивать физические и моральные качества.

### **Содержание**

#### ***Теоретическая подготовка***

#### **Теория:**

1. Общие вопросы о международной федерации каратэ (ИФК).

Состояние дел в ИФК на сегодняшний момент: о проводимых турнирах, ведущих бойцах, особенностях «школ» различных регионов Кёкусин в РК и г.Сыктывкаре. Календарный план Коми Республиканского Союза Кёкусинкай (КРСК) и Федерации Кёкусинкай России (ФКР).

2. Этикет Додзё. Закрепление знаний по правилам поведения, техники

безопасности, гигиене, профилактике травматизма и другим пунктам, изложенным в этикете Додзё.

3. Додзё-Кун. Беседы о философии кёкусинкай, изложенных в кодексе.

### ***Практическая подготовка***

### ***Специальная физическая подготовка***

Практика

1. Кихон.

- Стойки: нэкоаши-дачи.
- Удары руками: тетцуи ороши ганмэн-учи, тетцуи комэками-учи, тетцуи хидзо-учи, тетцуи маэ ёко-учи, тетцуи ёко-учи.
- Блоки: маваши гедан- барай, шуто маваши-укэ.
- Удары ногами: маэ -кеагэ, сото маваши-кеагэ, учи-маваши-кеагэ, ёко-кеагэ.

2. Рэнраку 4: с шагом вперед гяку-цуки чудан + хидари маэ-гери +миги маэ-гери + гяку-цуки с реверсом.

3. Ката. Тайкеку 1,2,3. Пинан 1,2. Совершенствование ранее изученных ката, знакомство и изучение новых.

4. Дзю-кумитэ. На этом этапе большое внимание уделяется тактике поединка. Изучение различных видов атак: наступательная атака, атака с отвлекающим маневром, сложная атака, построенная на сочетании ложной атаки и настоящей атаки, атаки с «разножками» и «вертушками». Дистанционные принципы ведения боя: изучение особенностей ведения боя на дальней, ближней и средней дистанции.

5. Участие в соревнованиях различного ранга. Проходит согласно календарному плану КРСК, победители и призеры принимают участие в соревнованиях российского ранга в составе сборной Республики Коми. Также участие в других турнирах, проводимых другими федерациями кёкусинкай Республики Коми.

6. Контрольные нормативы.

Претендент должен выполнить технические и силовые нормативы предыдущих степеней.

### ***Общая физическая подготовка***

#### **Практика**

1. Растяжка, гибкость. Ежедневные упражнения на растяжку и гибкость, подвижность тазобедренного сустава.

2. Силовые упражнения. Включение упражнений со штангой: жим лежа, приседания, становая тяга, другие упражнения. Упражнения на тренажерах. Упражнения, направленные на увеличение выносливости мышц, как правило, это различные суперсерии с минимальным отдыхом между раундами. Например, для рук: выполнение отжиманий в быстром темпе с разной постановкой рук. Для ног: сочетание выпрыгиваний из глубокого приседа и скоростного бега. Для мышц живота: сочетание подъемов туловища, ног, скручивания.

3. Легкоатлетические упражнения. Проводятся не только самостоятельно, но и в составе группы на улице. Кросс 1-2 раза в неделю до 5 км, один раз скоростная тренировка. Например, несколько ускорений по 50-60 м, отдых 30 секунд. Имитация времени свободного боя: быстрый бег в течение 2 минут (1 раунд), затем шагом (хикиваке), затем снова быстрый бег 1 минуту (2 раунд). Все это способствует увеличению общей и специальной выносливости.

4. Игровые упражнения. Помимо специализированных игр, включать различные общие игры: футбол, волейбол, рэгби, баскетбол и т.д. Это способствует снятию эмоционального напряжения и вносит разнообразие в тренировочный процесс, способствует улучшению настроения.

### **Содержание учебно-тематического плана 5 года обучения**

**Цель:** Совершенствование техники каратэ

**Задача:** Дать представление о методиках тренировок. Развивать физические и моральные качества. Участие в соревнованиях различного ранга.

## **Содержание**

### ***Теоретическая подготовка***

Теория:

1. Общие вопросы о методиках тренировок, анализе индивидуальных особенностей (определение сильных и слабых сторон). Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годового цикла подготовки квалифицированных спортсменов.

2. Этикет Додзё. Закрепление знаний по правилам поведения, техники безопасности, гигиене, профилактике травматизма и другим пунктам, изложенным в этикете Додзё.

3. Додзё-Кун. Беседы о философии кёкусинкай, изложенных в кодексе.

### ***Практическая подготовка***

#### ***Специальная физическая подготовка***

Практика

1. Кихон.

- Стойки: цуруаши-дачи.
- Удары руками: уракен семмен ганмэн-учи, уракен саю-учи, уракен ороши гаммен-учи, уракен маваши-учи, нихон-нуките, ёхон-нуките.
- Блоки: дзюдзи-уке.
- Удары ногами: маваши гери гедан, кансецу гери, ёко гери чудан.

2. Рэнраку 5: маваши гери гедан-гяку цуки. 6: ёко гери чудан-гяку цуки.

3. Ката. Тайкеку 1,2,3. Пинан 1,2,3. Совершенствование ранее изученных ката, знакомство и изучение новых.

4. Дзию-кумитэ. На этом этапе внимание уделяется наработке чувства времени (выбор времени, своевременность). Исход боя решают мгновения и недостаточно точный расчет времени на проведение, как самих технических элементов, так и распределения их во время проведения поединка может оказаться губительным.

Дистанционные принципы ведения боя: изучение особенностей ведения боя на дальней, ближней и средней дистанции. Совершенствование изученных ранее технико-тактических действий, расширение их вариативности. Даются теоретические сведения о тактике применения и проведения изучаемых приемов и боевых действий.

5. Участие в соревнованиях различного ранга. Проходит согласно календарному плану КРСК, победители и призеры принимают участие в соревнованиях российского ранга в составе сборной Республики Коми. Также участие в других турнирах, проводимых другими федерациями кёкусинкай Республики Коми.

#### 6. Контрольные нормативы.

Претендент должен выполнить технические и силовые нормативы предыдущих степеней.

#### ***Общая физическая подготовка***

##### Практика

1. Растяжка, гибкость. Ежедневные упражнения на растяжку и гибкость, подвижность тазобедренного сустава.

2. Силовые упражнения. Включение упражнений со штангой: жим лежа, приседания, становая тяга, другие упражнения. Упражнения на тренажерах. Упражнения, направленные на увеличение выносливости мышц, как правило, это различные суперсерии с минимальным отдыхом между раундами. Например, для рук: выполнение отжиманий в быстром темпе с разной постановкой рук. Для ног: выпрыгивания с поворотом, выпрыгивания вверх, вперед. Для мышц живота: из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

3. Легкоатлетические упражнения. Кроссы поводятся 1-2 раза в неделю.
4. Игровые упражнения. Подвижные игры, специальные подвижные игры типа «регбол».

### **Содержание учебно-тематического плана 6 года обучения**

**Цель:** Совершенствование техники каратэ

**Задача:** Организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Развитие физических качеств. Участие в соревнованиях различного уровня.

### **Содержание**

#### ***Теоретическая подготовка***

Теория:

1. Анализ спортивной деятельности. Особенности спортивной деятельности. Индивидуальная оценка реализации тактико-технического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов на протяжении сезона. Основные аспекты спортивной подготовки.

Комплексный контроль в системе подготовки. Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния.

Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические: рациональное построение тренировочных занятий, чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия.

2. Этикет Додзё. Закрепление знаний по правилам поведения, техники безопасности, гигиене, профилактике травматизма и другим пунктам, изложенным в этикете Додзё.

3. Додзё-Кун. Беседы о философии кёкусинкай, изложенных в кодексе.



## ***Практическая подготовка***

### ***Специальная физическая подготовка***

#### **Практика**

##### 1. Кихон.

- Стойки: мороаши-дачи.
- Удары руками: шотей-учи, хиджи ате дзедан.
- Блоки: шотей уке.
- Удары ногами: маваши гери чудан, уширо гери 3 способа.

##### 2. Рэнраку 7: уширо гери-гяку цуки.

3. Ката. Тайкеку 1,2,3. Пинан 1,2,3,4. Совершенствование ранее изученных ката, знакомство и изучение новых.

4. Дзию-кумитэ. Выполнение спаррингов с выполнением различных заданий. Например, сделать упор на работу ног, рук. Выполнение «концовки». Ведение поединка в условиях утомления.

5. Участие в соревнованиях различного ранга. Проходит согласно календарному плану КРСК, победители и призеры принимают участие в соревнованиях российского ранга в составе сборной Республики Коми. Также участие в других турнирах, проводимых другими федерациями кёкусинкай Республики Коми.

##### 6. Контрольные нормативы.

Претендент должен выполнить технические и силовые нормативы предыдущих степеней.

### ***Общая физическая подготовка***

#### **Практика**

1. Растяжка, гибкость. Ежедневные упражнения на растяжку и гибкость, подвижность тазобедренного сустава.

2. Силовые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Для рук: отжимания с хлопком, с двумя хлопками, хлопок за спиной. Для ног: различные выпады, выпрыгивания и приседания.

3. Легкоатлетические упражнения. Кроссы и ускорения .

4. Игровые упражнения. Подвижные и специальные подвижные игры.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

##### **Предметные**

Предполагается, что ученик прошедший все этапы подготовки знает:

- традиции, терминологию, историю кёкусинкай каратэ;
- методику проведения занятий;
- правила соревнований.

умеет:

- выполнять базовую и сложную технику каратэ;
- проводить занятия по каратэ;
- участвовать в соревнованиях различного уровня, физически развит.

##### **Личностные**

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия каратэ;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

##### **Метапредметные**

В силу природных данных у каждого ученика своя «олимпийская вершина», но каждый ученик, упорно тренирующийся, через некоторое время должен стать чуть выше, преодолеть свой страх, лень и другие отрицательные черты характера.

- приобретён опыт освоения универсальных компетенций:
  - критическое мышление - потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;
  - коммуникация – потребность, способность и готовность к общению;

коллаборация (сотрудничество) - потребность, способность и готовность к сотрудничеству, взаимодействию, ситуативной децентрализации общения и совместной деятельности;

самопрезентация - потребность, способность и готовность представить свое мнение, суждение, отношение и собственные результаты в процессе сотрудничества, публичное выступление.

Достижение абсолютных результатов представленных в программе (пояса, разряды) не является самоцелью, это лишь значимые для подростков ориентиры на пути их личностного развития.

## **2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение (оборудование, помещения, материалы, инструменты, используемые при реализации программы)**

1. Зал 65 кв.м.
2. Специальное покрытие (татами).
3. Зеркала для отработки техники.
4. Лапы ручные.
5. Мешок подвесной.
6. Макивары ударные.
7. Ударный тренажер «Рыцарь» (жилет + шорты).
8. Скакалки.
9. Мячи набивные.
- 10.Экспандеры резиновые.
- 11.Шлемы, перчатки боксерские.
- 12.Перчатки снаряжные.
- 13.Щитки на голень и подъем стопы.
- 14.Защитный жилет.
15. Щит ударный.
- 16.Аппаратура для просмотра соревнований, семинаров, контроля занятий (ноутбук).

### **2.1. Методы и технологии обучения и воспитания**

Общий порядок изложения материала обусловлен нормативной программой международной федерации каратэ (ИФК), а также принципами поэтапности обучения через движения от главного к производному, от простого к сложному и от условного к реальному. Описание содержания каждого кю (ученическая степень) имеет единую типовую структуру. Ее главные блоки: стойки, базовая техника, комбинации, виды спарринга и формальные комплексы. Должное внимание уделяется характеристике традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – по фазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах, языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений, кондиционных тестов. Основы традиционной школы, заложенной на первом этапе обучения, что позволяет в дальнейшем, избегая лишних повторов, сосредотачиваться на новой информации.

В каратэ кёкусинкай традиционно годичный цикл подразумевает 3 основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный. Различие методик заключается в основном в количестве этапов и мезоциклов (месячный период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают постепенно. В базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, увеличивают функциональные возможности организма. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы.

Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла.

В переходном периоде нужно предупредить перетренированность организма, т.к. невозможно долго поддерживать высокую спортивную форму. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП.

***Методы, применяемые на занятиях по каратэ:***

***Словесные:*** рассказ, объяснение темы занятий.

***Наглядный:*** показ упражнения, техники.

***Практические:***

*Равномерный метод.* Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

*Повторный метод.* Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки базовой техники (кихона), связок и ката. В кёкусинкай, как и в других традиционных школах каратэ, освоение базовой и комбинационной техники осуществляется вначале без партнёра, что сохраняет значение на всех последующих ступенях обучения.

Кихон и ката подразумевают большое количество повторов и действительно фундаментален для развития техники. Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый каратист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильный, руки плотно сжаты, ноги – точны.

*Координационный метод.* Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Например, повторяющиеся удары ногой без касания земли, то же в разные стороны и т.п. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определено развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

*Интервальный метод* – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, две группы 5-ти двухминутных раундов работы на мешке с большой интенсивностью, отдых 30 секунд между раундами. После этого отдых 5 минут, затем начинается следующая группа.

*Соревновательный метод* – основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а так же как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

*Игровые* спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом («пятнашки»).

В обучении и воспитании ученика руководящая роль принадлежит педагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность ученика формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и внешкольных организациях.

Учитель объединяет вокруг себя занимающихся. Обучая каратэ, он воспитывает у занимающихся черты характера, присущие человеку. Добивается, чтобы для спортсмена нормами поведения в жизни был моральный кодекс.

## 2.2. Формы контроля, промежуточной аттестации

Вид контроля	Цель, задачи	Форма проведения	Сроки	Критерии
Текущий	Определение уровня физического развития на различных этапах подготовки	Специальные тесты, направленные на силу, ловкость, быстроту	Начало учебного года	<b>Оптимальный</b> – уровень – выполнить все тесты. <b>Допустимый</b> – частичное выполнение тестов. <b>Низкий</b> – отказ или

				невозможность выполнения упражнений.
Текущий	Выявление уровня знаний, умений, навыков по изучаемым темам	Проведение контрольных тренировок	Сентябрь – май (в конце изучаемой темы)	<b>Оптимальный</b> – выполнение техники максимально приближенной к стандартам школы ИФК. <b>Допустимый</b> – допущение 3-4 ошибок в выполнении техники. <b>Низкий</b> – слабое выполнение техники, более 4 ошибок.
Промежуточная аттестация	Проверка полученных знаний и умений за учебный год	Квалификационный экзамен по программе ИФК	Конец учебного года (май)	Правильное и качественное выполнение техники и силовых нормативов – сдача экзамена, присвоение ученической степени (кю)

### Критерии оценки планируемых результатов:

Срок занятий	Упражнения
1 год	Техника 10 кю, 15 отжиманий, 20 подъемов туловища, 20 приседаний, 3 минуты хидза-гери, кин гери, 1 свободный бой
2 год	Техника 9 кю, 20 отжиманий, 25 подъемов туловища, 20 приседаний, 3 минуты маэ гери, 2 свободных боя
3 год	<b>Упражнения</b> Техника 8 кю (синий пояс), 25 отжиманий, 30 подъемов туловища, 30 приседаний, 3 минуты маэ гери дзёдан, 5 свободных боев
4 год	<b>Упражнения</b> Техника 7 кю (синий пояс с желтой полосой), 30 отжиманий, 35 подъемов туловища, 35 приседаний, 5 минут маэ кеагэ. 5 минут сото маваши-кеагэ. 5 минут учи маваши-кеагэ. 5 минут ёко-кеагэ. 8 свободных боёв

5 год	<p><b>Упражнения</b></p> <p>Техника 6 кю (желтый пояс), 35 отжиманий, 40 подъемов туловища, 40 приседаний, 10 отжиманий на пальцах (на коленях, голени в воздухе), затем в упоре лежа фиксация 10 секунд, 10 свободных боев.</p>
6 год	<p><b>Упражнения</b></p> <p>Техника 5 кю (желтый пояс с зеленой полосой.), 40 отжиманий, 50 подъемов туловища, 50 приседаний, 15 отжиманий на пальцах (на коленях, голени в воздухе), затем в упоре лежа фиксация 10 секунд, 12 свободных боев.</p>

### 2.3. Список использованной литературы.

#### Нормативно-правовые документы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
- приказ Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>
- Устав МУ ДО ЦДОД «Успех»//Дата регистрации 05.08.2020г.

#### Список литературы для педагогов:

1. Аксёнов Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксёнов. - М.: АСТ, 2007. - 174 с
2. Стив Арнейл., Танюшкин А.И., Фомин В.П. Ката Кёкус
3. Танюшкин А. И., Фомин В.П., Слуцкер В. И. Кёкусинкай – боевое



каратэ. – М; Орбита-М, 2000.

4. Танюшкин А. И., Фомин В.П., Слуцкер В. И. Технические нормативы Кекусин ИФК. Выпуск 1. Белые пояса. 10-9кю. – М; Орбита-М, 2018.

5. Танюшкин А. И., Фомин В.П., Слуцкер В. И. Технические нормативы Кекусин ИФК. Выпуск 2. Голубые пояса. 8-7кю. – М; Орбита-М, 2018.

6. Танюшкин А. И., Фомин В.П., Слуцкер В. И. Технические нормативы Кекусин ИФК. Выпуск 3. Желтые пояса. 6-5кю. – М; Орбита-М, 2018.

Электронные ресурсы для педагогов:

1) <https://superkarate.ru/>

Электронные ресурсы для учащихся:

2) <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-kiokusinkai-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot/>

### План воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель	Планируемый результат
1	Патриотическо	Беседа «Нет	Сентябрь	Пдо	Расширение

	е и гражданско-правовое воспитание	терроризму»			кругозора
2	Физкультурно-оздоровительное воспитание	Родительские собрания	Октябрь	Пдо	Активная поддержка со стороны родителей деятельность учащихся
3	Воспитание здорового образа жизни	Беседа «ЗОЖ – это стильно»	Декабрь апрель	Пдо	Личностное развитие учащегося
4	Воспитание здорового образа жизни	Беседа «Нет наркотикам»	Ноябрь февраль	Пдо	Личностное развитие учащегося
5	Физкультурно-оздоровительное воспитание	Индивидуальные беседы с родителями и учащимися	В течении года	Пдо	Активная поддержка со стороны родителей деятельность учащихся
6	Воспитание здорового образа жизни	Беседа психолога «Как достичь успеха»	Март	Пдо	Личностное развитие учащегося
7	Патриотическое и гражданско-правовое воспитание	Беседа «Великая Победа»	Февраль	Пдо	Личностное развитие учащегося

### План работы с родителями

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Место проведения
1	Родительское собрание по расписанию, правилам поведения, форме одежды	1-15 сентября	МУ ДО ЦДОД «Успех»

	обучающихся на занятиях, планы на год		
2	Индивидуальные беседы с родителями, учащимися.	В течении года	МУ ДО ЦДОД «Успех»
3	Родительское собрание по итогам учебного года	май	МУ ДО ЦДОД «Успех»