



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**«Центр детского творчества Московского района»**  
**(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)**

Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014  
Тел./ факс (8312) 2 24-27-35, 2 24-02-47 DDT20A@mail.ru

Принята на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
М.В. Помелова,  
директор МБУ ДО  
«ЦДТ Московского района»  
« 31 » августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ (СПОРТ)»**

Физкультурно-спортивной направленности

для детей 12-16 лет  
срок реализации 2 года

Составитель:  
Глухов Сергей Геннадьевич  
педагог дополнительного  
образования

г. Нижний Новгород  
2022 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. АННОТАЦИЯ.....	3
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022-2023 учебный год.....	8
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	10
5. СОДЕРЖАНИЕ .....	11
6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	16
6.1 Учебно-тематический план	
6.2 Формы текущего контроля и аттестации	
6.3 Планируемые результаты способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы обучающимися	
6.4 Условия реализации программ	
7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	21
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	24
9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	27

### ПРИЛОЖЕНИЕ:

#### ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2022-2023 учебный год

- 1.1. Календарный план учебных занятий по программе, включая контроль и аттестацию
- 1.2. План воспитательных мероприятий по программе, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

## 1. АННОТАЦИЯ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ Киокусинкай (спорт)»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Специализация программы	Каратэ
Основания для разработки программы	Теоретическая и практическая подготовка в данном спортивном направлении. Привлечение молодежи к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, ведению здорового образа жизни, становлению личности и достижению спортивных результатов.
Организация, предоставившая программу, юридический адрес	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н. Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56; ddt20a@mail.ru
Место реализации	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», ДПК «Юность», Ул. Чаадаева, д.30А. <i>Возможно проведение занятий на базе ОУ Московского района по договору о сетевой форме реализации ДООП</i>
Составитель программы	Глухов Сергей Геннадьевич, педагог дополнительного образования
Руководитель программы	Помелова Марина Валентиновна. директор МБУ ДО «ЦДТ Московского района»
Формы обучения, виды деятельности по программе	Очная; очно-заочная, групповые занятия; <i>Возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</i> Теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия, соревнования.
Цель программы	Совершенствование физических и координационных способностей посредством занятий Каратэ Киокусинкай.
Условия достижения цели и задач	Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков в коллективных выступлениях, создание ситуации успешного освоения двигательных умений и навыков.
Сроки реализации, уровень программы	2 года. Уровень - углубленный
Официальный язык программы	Русский
География участников	Обучающиеся ОО г. Н. Новгорода, неорганизованные дети.
Формы контроля, аттестации	Входной, текущий, итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
Условия участия в программе	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей. Обязательно допуск врача для занятий данным видом спорта.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программы «Каратэ Киокусинкай» (спорт) имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Программа направлена на подготовку обучающихся, уже обладающих начальными знаниями, к выступлениям на соревнованиях разного уровня в дисциплинах «Кумитэ» и «Ката».

Киокусинкай - полно-контактный стиль каратэ. Основу технического арсенала составляют удары руками и ногами. Обучающиеся, получившие знания и навыки боевой техники, развивают свое мастерство владения ими в «Кумитэ» - учебный, или спортивный поединок с соперником, подходящий по возрасту и весу.

Учебные и спортивные поединки проводятся в полную силу, удары наносятся по корпусу, ногам и рукам. Запрещены удары руками в голову и все удары в пах сопернику. Для проведения учебных и соревновательных спаррингов используется специальная защита: шлем с металлической решёткой, защита ног стопа-голень, защита рук и «раковина» защита паха (обязательно у мальчиков, по желанию у девочек), для девочек протектор на грудь.

Подготовка к выступлениям, сложный этап тренировок. Очень важно поддерживать себя в форме в течении всего сезона, учебного года. Стараться исключать пропуски тренировок, приходить на занятие с хорошим настроением и боевым настроем, иметь необходимое индивидуальное снаряжение, это залог успеха и прогрессирующего развития. Спортсмен должен обладать такими качествами, как, упорство, характер и целеустремлённость.

**Актуальность программы.** Главное в жизни, это стать здоровыми, физически крепкими, сдержанными и психологически уравновешенными личностями. Учиться преодолевать себя (побеждать самого себя: свой страх и боль, лень и усталость), в совершенстве управлять своим телом и координировать все движения, правильно думать (вникать в смысл и суть всего увиденного и услышанного), правильно двигаться, дышать и уверенно защищаться. Соблюдать «Правила этикета» и уважения к старшим. Постигать смысл философии Каратэ. Быть уверенными в себе, добрыми, честными, справедливыми и порядочными людьми. Занятия по программе «Каратэ Киокусинкай» (спорт) помогут обучающимся на пути к достижению гармонично развитой личности.

**Отличительная особенность.** Программа «Каратэ Киокусинкай (спорт)» предназначена для совершенствования таких разделов, как «Кихон» и «Ката», базовая техника каратэ, но особенное предпочтение отдается самому главному разделу «Кумитэ», проведение соревновательных поединков. Подготовка и участие в соревнованиях различных уровней, от областных до всероссийских.

**Цель программы.** Совершенствование физических и координационных способностей посредством занятий Каратэ Киокусинкай.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- совершенствование техники каратэ киокусинкай;
- совершенствование физических и координационных способностей занимающихся;
- подготовка к выступлениям на соревнованиях различных уровней.

**Развивающие:**

- развить силы духа и воли;
- развить физические качества: сила и выносливость.

**Воспитательные:**

- воспитание уважения к старшим, к учителям и к своим родителям;
- приобщение к здоровому образу жизни.

Основные задачи обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: закрепление и совершенствование знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований, профилактике травматизма и т. д.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на специальную физическую подготовку, совершенствование техники киокусинкай, подготовка к соревнованиям, выполнение контрольных нормативов и сдача обязательной программы аттестации.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей 12 – 16 лет и предназначена для обучающихся уже прошедших начальные этапы обучения и приступивших к оттачиванию своих навыков. На программу «Каратэ Киокусинкай (спорт)» зачисляются дети средних и старших классов общеобразовательных школ, желающие заниматься киокусинкай, имеющие начальный опыт в единоборствах с письменным заявлением от родителей и разрешение от врача-педиатра.

**Объём и сроки программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения, 108 часов в год в первый год обучения, 216 часов на втором году обучения, 324 часов всего по программе.

**Уровень программы** – углубленный.

**Режим занятий.** Первый год обучения – 3 раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 45 минут.

Второй год обучения - 3 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 минут с обязательным перерывом 15 минут.

**Формы обучения.** Очная, очно-заочная. Мелко-групповая, групповая. Формы организации учебного занятия: лекция, практическое занятие (тренировка) открытое занятие.

При реализации данной ДООП могут реализовываться **дистанционные образовательные технологии**, электронное обучение с учетом требований. Основная форма организации учебной деятельности — групповая. Состав группы — постоянный. Обучающиеся занимаются два раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час – 30 минут. При реализации дистанционной формы обучения занятия проводятся по специальному расписанию. При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности обучающихся. При планировании учебной деятельности с младшим возрастом в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, следует:

- определить степень участия родителей в сопровождении младшего школьника;
- предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно;
- руководствоваться требованиями СанПиН.

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обеспечивается регулярная дистанционная связь с обучающимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации дополнительной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий. Электронное и дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, может иметь следующие способы передачи информации на занятиях в дополнительном образовании детей (ДОД): Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чат технологий.

Программа «Каратэ Киокусинкай (спорт)» состоит из трех обязательных разделов:

- Кихон – это выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники перемещения.
- Ката – формализованные комплексы, исполнение которых в каратэ стандартизировано.
- Кумитэ – упражнение с партнером, бой с противником.

Все три раздела изучаются параллельно.

**Ожидаемые результаты.**

1-й год обучения:

- знать правила соревнований, технику выполнения элементов;
- уметь выполнять элементы и использовать знания;
- показывать свои умения и навыки.

2-й год обучения:

- знать правила соревнований, технику выполнения элементов;
- уметь выполнять элементы и использовать знания;
- показывать свои умения и навыки, уметь использовать их, научить других.

Формы и способы фиксации результатов: видеозапись, протокол соревнований, фото, диплом, медаль, кубок.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в соревнованиях, победа в соревновании, присвоение разряда.

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022-2023 учебный год

#### 1. Продолжительность 2022-2023 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2021г. по 31.05.2022г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;  
16 недель - с 01.06.2021г. по 31.08.2022г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

#### 2. Сроки проведения каникул:

осенние с 30.10.2022 по 07.11.2022 - 8 дней

зимние с 26.12.2022 по 08.01.2023 – 14 дней

весенние с 20.03.2023 по 27.04.2023 – 8 дней

летние каникулы с 01.06.2023 по 31.08.2023-91 дня

#### 3. Организационный период комплектования

с 01.09. по 15.09.2021 г. для групп 1 года обучения и групп второго и последующих годов при наличии вакансий

#### 4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

группа	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	продолжительность занятий	даты аттестации 1 полугодие	даты аттестации 2 полугодие
1.1.	3	36	108	1х 45 мин. х 3 раза в неделю;	17.12.2022	27.04.2023
<b>ИТОГО</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	<b>108</b>			

#### 9. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;



12 июня – День России;

4 ноября – День народного единства.

### **10. корректировка календарного графика**

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

-учет праздничных дней

-больничный лист/учебный или административный отпуск педагога

-перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями

-приказ по учреждению об изменении в календарном графике

#### 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N	Название раздела	1-й год обучения			2-й год обучения			Всего	Форма контроля / аттестации
		Количество часов							
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика		
1	Общая техника безопасности при занятии спортом	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-	<b>1</b>	входной контроль
2	Специальная физическая подготовка	30,5	9,2	21,3	61	18,3	42,7	<b>91,5</b>	текущий контроль
3	Техника каратэ	18	5,4	12,6	36	10,8	25,2	<b>54</b>	текущий контроль
4	Комплексы - Ката	23,5	7	16,5	49	14,7	34,3	<b>72,5</b>	текущий контроль
5	Спарринговая техника	23,5	7	16,5	52	15,6	36,4	<b>75,5</b>	текущий контроль
6	Медицинский контроль	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-	<b>1</b>	текущий контроль
7	Легкая атлетика	2,5	0,7	1,8	5	1,5	3,5	<b>7,5</b>	текущий контроль
8	Текущий контроль успеваемости	4	1,2	2,8	4	1,2	2,8	<b>8</b>	входной контроль
9	Акробатические упражнения	3	0,9	2,1	6	1,8	4,2	<b>9</b>	текущий контроль
10	Промежуточная аттестация	2			2			<b>4</b>	сдача нормативов, соревнования
	<b>Итого:</b>	108	32,4	73,6	216	64,9	149,1	<b>324</b>	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ

### Первый год обучения.

#### **Вводное занятие.**

Общая техника безопасности при занятии спортом.

*Теория:* проведение беседы по технике безопасности при занятии спортом. Соблюдение правил поведения на занятии, в спортивном зале. Правила этикета, посещение занятий без опоздания, опрятный вид, уважительное отношение к товарищам, выполнение рекомендаций от тренера (педагога).

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

*Теория:* объяснение и показ физических упражнений, развивающих силовую, скоростно-силовую выносливость. Важность выполнения технически правильного действия.

*Практика:* подготовка к выполнению упражнений, заданий. Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

#### **Техника каратэ.**

*Теория:* техника каратэ – это выполнение и совершенствование ударов руками, ногами и блоков в стойке. Стойка – это устойчивое положение стоящего человека, при котором ноги и руки принимают определённое положение.

Выполнение, ударов, или блоков происходит строго в определённой стойке, стоя на месте, или в движении. Действие выполняется по команде. Многократное повторение техники способствуют развитию равновесия, силовой выносливости. Особая система дыхания укрепляет мышцы живота, грудной клетки и увеличивает жизненную емкость легких.

*Практика:* выполнение и совершенствование выполнения уже знакомых элементов ударов и блоков. Сохранение равновесия и правильное распределение усилий. Важно следить за дыханием: подготовка к выполнению – вдох, само выполнение действия – выдох. Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

#### **Комплексы – Ката.**

*Теория:* Ката - условный поединок с несколькими противниками. Сочетание блоков и ударов руками и ногами. Перемещение и удержание позиции осуществляется в стойке (стойки могут быть разные). Выполнение Ката развивают координацию движений, укрепляет суставы и мышцы, способствует развитию равновесия. Особая система дыхания укрепляет мышцы живота, грудной клетки и увеличивает жизненную емкость легких.

*Практика:* выполнение и совершенствование Ката начального уровня. Соблюдение стоек, удержание равновесия. Четкое выполнение отдельных элементов руками с соблюдением уровня (есть три уровня – «гедан», «чудан», «дзёдан»)

Гедан – низ пояса

Чудан – от пояса до плеч

Дзёдан – от плеч и выше

Знание рисунка Ката, динамика выполнения, чувство ритма, выполнение «Кимэ».

Кимэ – концентрация силы в конечной точке действия.

### **Спарринговая техника**

*Теория:* спарринговая техника – это обобщение элементов, направленных на проведение тренировочных, или спортивных поединков: боевая стойка и перемещения в ней, выполнение отдельных ударов руками и ногами, комбинации рука-нога и т.п., способы защиты, обманные маневры.

Спарринги – тренировочный поединок, направленный на отработку, закрепление и улучшение боевой техники.

*Практика:* выполнение способов перемещения в боевой стойке, отработка комбинаций рука-рука, рука-нога и т.д. на специальных подушках (макивара), в парах. Тактико-технические действия в сочетании: перемещение, рука, нога и т.п. Психологический настрой «ни шагу назад» Проведение тренировочных поединков в полной экипировке: шлем с маской, защита рук, защита ног, защита паха, у девочек нагрудник (защита паха по желанию). Допускается использование защитных жилетов и шорт. Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

### **Медицинский контроль**

*Теория:* профилактика бесед о здоровом образе жизни. Важность соблюдения личной гигиены. Посещение занятий должно осуществляться только в сменной, предназначенной для занятия одежде. Вид должен быть опрятным, тело чистым, ногти на руках и ногах подстрижены. Тренировочный индивидуальный инвентарь (защитное снаряжение), сухой и чистый.

Важно иметь личное защитное снаряжение!

### **Легкая атлетика.**

*Теория:* упражнения, предназначенные для эффективной разминки перед боевой(спарринговой) техникой. Интенсивность выполнения упражнений разминает не только суставы, но помогает раздышаться, тем самым способствует лучшему выполнению основных заданий. При выполнении ударной техники важно помнить о дыхании, после данной разминки дышать становится легче, а работа выполняется продуктивнее.

В теплую погоду, если позволяет возможность, допускается тренировка на улице в виде кросса, или коротких забегов на дистанцию.

*Практика:* выполнение легко - атлетических упражнений во время общей разминки. Смена упражнений, начало и окончание выполнения, по команде

тренера (педагога). Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

### **Текущий контроль.**

*Теория:* форма занятия, направленная на выявление явного прогресса в освоении техники и приобретённых навыках. Контроль с отметкой в журнал.

Акробатические упражнения.

*Теория:* простейшие акробатические упражнения, позволяющие группировать тело при необходимости, что приводит к правильному, более качественному выполнению техники (кувырки, перекаты, вращения и т.д.). Упражнения выполняются при разминке, в начале тренировки, перед боевой (спарринговой) техникой.

*Практика:* совершенствование простейших акробатических элементов и выполнение более сложных («колесо», хождение на руках и т.п.). Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

## **Второй год обучения.**

### **Вводное занятие.**

Общая техника безопасности при занятии спортом.

*Теория:* проведение беседы по технике безопасности при занятии спортом. Соблюдение правил поведения на занятии, в спортивном зале. Правила этикета, посещение занятий без опоздания, опрятный вид, уважительное отношение к товарищам, выполнение рекомендаций от тренера (педагога).

Специальная физическая подготовка.

*Теория:* объяснение и показ физических упражнений, развивающих силовую, скоростно-силовую выносливость. Важность выполнения технически правильного действия.

*Практика:* подготовка к выполнению упражнений, заданий. Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

### **Техника каратэ.**

*Теория:* техника каратэ – это выполнение и совершенствование ударов руками, ногами и блоков в стойке. Стойка – это устойчивое положение стоящего человека, при котором ноги и руки принимают определённое положение.

Выполнение, ударов, или блоков происходит строго в определённой стойке, стоя на месте, или в движении. Действие выполняется по команде. Многократное повторение техники способствуют развитию равновесия, силовой выносливости. Особая система дыхания укрепляет мышцы живота, грудной клетки и увеличивает жизненную емкость легких.

*Практика:* совершенствование выполнения уже знакомых элементов ударов и блоков, разучивание новых. Сохранение равновесия и правильное распределение

усилий. Важно следить за дыханием: подготовка к выполнению – вдох, само выполнение действия – выдох. Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

### **Комплексы – Ката.**

*Теория:* Ката - условный поединок с несколькими противниками. Сочетание блоков и ударов руками и ногами. Перемещение и удержание позиции осуществляется в стойке (стойки могут быть разные). Выполнение Ката развивают координацию движений, укрепляет суставы и мышцы, способствует развитию равновесия. Особая система дыхания укрепляет мышцы живота, грудной клетки и увеличивает жизненную емкость легких.

*Практика:* совершенствование Ката начального уровня. Разучивание следующих по сложности Ката. Соблюдение стоек, удержание равновесия. Четкое выполнение отдельных элементов руками с соблюдением уровня (есть три уровня – «гедан», «чудан», «дзёдан»)

Гедан – низ пояса

Чудан – от пояса до плеч

Дзёдан – от плеч и выше

Знание рисунка Ката, динамика выполнения, чувство ритма, выполнение «Кимэ».

Кимэ – концентрация силы в конечной точке действия.

### **Спарринговая техника**

*Теория:* спарринговая техника – это обобщение элементов, направленных на проведение тренировочных, или спортивных поединков: боевая стойка и перемещения в ней, выполнение отдельных ударов руками и ногами, комбинации рука-нога и т.п., способы защиты, обманные маневры.

Спарринги – тренировочный поединок, направленный на отработку, закрепление и улучшение боевой техники.

*Практика:* выполнение способов перемещения в боевой стойке, отработка комбинаций рука-рука, рука-нога и т.д. на специальных подушках (макивара), в парах. Тактико-технические действия в сочетании: перемещение, рука, нога и т.п. Психологический настрой «ни шагу назад». Отработка комбинаций в парах. Проведение тренировочных поединков в полной экипировке: шлем с маской, защита рук, защита ног, защита паха, у девочек нагрудник (защита паха по желанию). Допускается использование защитных жилетов и шорт. Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

### **Медицинский контроль**

*Теория:* профилактика бесед о здоровом образе жизни. Важность соблюдения личной гигиены. Посещение занятий должно осуществляться только в сменной, предназначенной для занятия одежде. Вид должен быть опрятным, тело чистым,

ногти на руках и ногах подстрижены. Тренировочный индивидуальный инвентарь (защитное снаряжение), сухой и чистый.

Важно иметь личное защитное снаряжение!

### **Легкая атлетика.**

*Теория:* упражнения, предназначенные для эффективной разминки перед боевой(спарринговой) техникой. Интенсивность выполнения упражнений разминает не только суставы, но помогает раздышаться, тем самым способствует лучшему выполнению основных заданий. При выполнении ударной техники важно помнить о дыхании, после данной разминки дышать становится легче, а работа выполняется продуктивнее.

В теплую погоду, если позволяет возможность, допускается тренировка на улице в виде кросса, или коротких забегов на дистанцию.

*Практика:* выполнение легко-атлетических упражнений во время общей разминки. Смена упражнений, а так же, начало и окончание выполнения, по команде тренера (педагога). Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

### **Текущий контроль.**

*Теория:* форма занятия, направленная на выявление явного прогресса в освоении техники и приобретённых навыках. Контроль с отметкой в журнал.

Акробатические упражнения.

*Теория:* простейшие акробатические упражнения, позволяющие группировать тело при необходимости, что приводит к правильному, более качественному выполнению техники (кувырки, перекаты, вращения и т.д.). Упражнения выполняются при разминке, в начале тренировки, перед боевой (спарринговой) техникой.

*Практика:* совершенствование простейших акробатических элементов и выполнение более сложных («колесо», хождение на руках и т.п.). Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

## 6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 6.1 Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Раздел	Всего	Теория	Практика	форма проведения занятия
1.	Общая техника безопасности при занятии спортом	0,5	0,5	-	Лекция, беседа, обсуждение
2.	Специальная физическая подготовка	30,5	9,2	21,3	Лекция, беседа, обсуждение
3.	Техника каратэ	18	5,4	12,6	Инструктаж, рассказ-показ,
4.	Комплексы - Ката	23,5	7	16,5	Инструктаж, рассказ-показ
5.	Спарринговая техника	23,5	7	16,5	Инструктаж, рассказ-показ
6.	Медицинский контроль	0,5	0,5	-	Лекция, беседа, обсуждение <u>контроль: устный опрос</u>
7.	Легкая атлетика	2,5	0,7	1,8	Инструктаж, рассказ-показ
8.	Текущий контроль успеваемости	4	1,2	2,8	Лекция, беседа, обсуждение
9.	Акробатические упражнения	3	0,9	2,1	Инструктаж, рассказ-показ
10.	Промежуточная аттестация	2			Сдача нормативов, присвоение разрядов
Итого		108	32,4	73,6	



## 2 год обучения

№	Раздел	Всего	Теория	Практика	форма проведения занятия
1.	Общая техника безопасности при занятии спортом	0,5	0,5	-	Лекция, беседа, обсуждение
2.	Специальная физическая подготовка	61	18,3	42,7	Лекция, беседа, обсуждение
3.	Техника каратэ	36	10,8	25,2	Инструктаж, рассказ-показ,
4.	Комплексы - Ката	49	14,7	34,3	Инструктаж, рассказ-показ
5.	Спарринговая техника	52	15,6	36,4	Инструктаж, рассказ-показ
6.	Медицинский контроль	0,5	0,5	-	Лекция, беседа, обсуждение <u>контроль: устный опрос</u>
7.	Легкая атлетика	5	1,5	3,5	Инструктаж, рассказ-показ
8.	Текущий контроль успеваемости	4	1,2	2,8	Лекция, беседа, обсуждение
9.	Акробатические упражнения	6	1,8	4,2	Инструктаж, рассказ-показ
10.	Промежуточная аттестация	2			Сдача нормативов, присвоение разрядов
Итого		216	64,9	149,1	

## 6.2 Формы текущего контроля и аттестации

**Программа предполагает комплексный контроль**, проводимый регулярно и основывающийся на объективных и количественных показателях.

**Форма контроля** - контрольные испытания подготовленности учащихся, с определением соответствующего уровня (балла) при выполнении обязательной программы, при сдаче аттестационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

**Форма аттестации** – сдача нормативов по общей, специальной физической подготовке и по тактико-технической подготовке.

**Аттестация** проходит в очном формате, два раза в год. Последовательность проведения схожа с тренировочным процессом. Выполнения всех элементов происходит на оценку, с занесением в протокол.

**Система выставления оценки - зачетная.**

«зачёт» - хорошо, или удовлетворительно,

«незачёт» - полное не знание техники, не желание выполнять.

Этапы оценивания:

I этап – знание стоек, элементов базовой техники, осмысленное и чёткое их выполнение;

II этап – навыки перемещения в стойках с выполнением элементов базовой техники;

III этап – комплексы – Ката (для каждого уровня подготовки свои комплексы);

IV этап – физические показатели, гибкость, усердие.

## 6.3 Планируемые результаты и способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы обучающимися.

Год обучения	Планируемые результаты	Формы и способы фиксации результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
1	Знать правила соревнований, технику выполнения элементов Уметь выполнять элементы и использовать знания, Показывать свои умения и навыки	Видеозапись, протокол соревнований, фото, диплом, медаль, кубок	Участие в соревнованиях, победа в соревнованиях, присвоение разряда
2	Знать правила соревнований,	Видеозапись,	Участие в

	технику выполнения элементов Уметь выполнять элементы и использовать знания, Показывать свои умения и навыки, уметь использовать их, научить других.	протокол соревнований, фото, диплом, медаль, кубок	соревнованиях, победа в соревновании, присвоение разряда.
--	--	--	---

#### 6.4 Условия реализации программы

<b>Кадровые ресурсы</b>			
ФИО педагога	стаж	категория	Привлеченные кадры, партнеры
Глухов Сергей Геннадьевич	9 лет	Соответствует занимаемой должности	Нижегородская федерация Синкёкусинкай каратэ
<b>Материально-техническая база</b>			
№,название кабинета, помещение	площадь	база	адрес
Зал	38 кв.м	1 кабинет	ДПК «Юность» Ул. Чаадаева 30а
Мебель	зеркало	6 шт.	
Технические средства	Музыкальный центр	1 шт.	
	Ноутбук	1 шт.	
Оборудование, раздаточный материал	Борцовский ковер «Ласточкин хвост»	25 шт.	
	Скамья для жима	1 шт.	
	Гриф (тяж.атл.)	1 шт.	
	Блины для штанги	8 шт.	
<b>Информационно-методические ресурсы</b>			
Медиатека	<a href="https://vk.com/shinkyokushinkainnov">https://vk.com/shinkyokushinkainnov</a> <a href="https://vk.com/shinkyokushinkainn">https://vk.com/shinkyokushinkainn</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZiR3bLKyZ-4">https://www.youtube.com/watch?v=ZiR3bLKyZ-4</a> <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6">https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY">https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU">https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU</a>		
Интернет-ресурсы	<a href="https://vk.com/shinkyokushinkainnov">https://vk.com/shinkyokushinkainnov</a>		

	<a href="https://vk.com/shinkyokushinkainn">https://vk.com/shinkyokushinkainn</a> <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6">https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY">https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU">https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU</a> <a href="https://karate.ru/federations/nizhegorodskaya-federaciya-sinkyokusinkaj-karate/#tab1">https://karate.ru/federations/nizhegorodskaya-federaciya-sinkyokusinkaj-karate/#tab1</a>
Фонотека	<a href="https://vk.com/shinkyokushinkainnov">https://vk.com/shinkyokushinkainnov</a> <a href="https://vk.com/shinkyokushinkainn">https://vk.com/shinkyokushinkainn</a> <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6">https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY">https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU">https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU</a>
Дидактический материал	Правила соревнований по каратэ Синкёкусинкай

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ  
(по каждой группе объединения)

Объединение/год обучения/группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения
1.1			
2.1			

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА  
(по каждой группе)

группы	1.1	2.1
На начало учебного года		
На конец I полугодия		
Выбыли в течение полугодия		
Прибыли в течение полугодия		
Сохранность контингента в %)		

ТАБЛИЦА УЧЁТА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

название конкурса	участники (объединение, учащиеся, руководитель)					результат	
	международные						
	всероссийские						
	региональные (областные)						
	муниципальные (городские)						
	районные						
уровень конкурса	диплом лауреата	гран-при	1 место	2 место	3 место	итого (сумма призовых мест)	диплом участника
международный							
всероссийский							
межрегиональный							
региональный (область)							

муниципальный (город)							
районный							

**ТАБЛИЦА ФИКСИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ  
УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
Анализ уровня воспитанности (на основании оценки уровня отношений)**

Отношение к ценностям	Уровни отношений					
	Примитивно-поведенческий (1)		Эмоциональный (2)		Мотивированно-поведенческий (3)	
		<i>чел</i>		<i>чел</i>		<i>чел</i>
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет	.	Эмоциональная сопричастность	.	Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности	.
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений	.	Умение проявлять интерес, умение переживать успех	.	Общественная активность и инициатива	.
Отношение к труду	Выполнение трудовых обязанностей	.	Трудолюбие	.	Участие в общественно полезной деятельности	.
Отношение к знаниям	Выполнение учебных обязанностей	.	Познавательный интерес	.	Самообразование, самосовершенствование	.
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать прекрасное	.	Стремление к общению с прекрасным	.	Самостоятельное общение с прекрасным	.
Отношение к себе	Умение защитить себя	.	Умение оценивать свои достоинства	.	Самореализация и самоанализ	.

**Критерии уровня при зачетной системе**

Критерий по программе	Соответствие уровню
Выполнение элементов с максимальной амплитудой, технически верно, без погрешности	Высокий
Выполнение элементов не с максимальной амплитудой (средней), технически верно, с минимальными ошибками	Средний
Выполнение элементов с минимальной амплитудой, технически верно, с количеством погрешностей более 3	Низкий уровень

**Протоколо проведения промежуточной / итоговой аттестации учащихся в 2022 – 2023 учебном году**

Объединение каратэ Киокусинкай (с/д Синкёкусинкай) группа \_\_\_\_\_

Руководитель объединения Глухов Сергей Геннадьевич

Дата проведения \_\_\_\_\_ форма аттестации промежуточная

**Результаты промежуточной аттестации**

N п/п	Фамилия имя воспитанник а	Теория  критерий аттестации по программе (балл/зачёт/уро вень и т.д.)	Практика критерий аттестации по программе (балл/зачёт/урове нь результативность	Особые отметки/ предложен ия комиссии	<b>Итоговый уровень:</b> <i>(учитывается в Мониторинговой таблице п.1 Знания. Умения. Навык и подготовительный-1 начальный-2 освоения-3 совершенствования-4</i>

По результатам промежуточной аттестации закончили \_\_\_\_\_этап \_\_\_год (а) обучения по дополнительной образовательной программе каратэ Киокусинкай(спорт) \_\_\_\_\_учащихся.

Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску \_\_\_\_\_учащихся.

Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту \_\_\_\_\_

Председатель: \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Организации образовательного процесса:

Очно, очно-заочно, дистанционно.

2. Методы обучения:

- Словесные (рассказ, объяснение, распоряжения, задания, указание, беседа, разбор)

- Наглядные (показ упражнений или их элементов тренером, демонстрация кино- и видеоматериалов, фотографий)

- Практические (основаны на активной двигательной деятельности детей). Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой базовых элементов. Разучивание техники может производиться в целом и по частям. При изучении выполнения техники базовых элементов акробатики используются подводящие упражнения: имитация отдельных фаз, положения тела.

- Соревновательные (участие в соревнованиях различного уровня)

3. Формы организации образовательного процесса:

-индивидуальная

-индивидуально-групповая

-групповая.

4. Формы организации учебного занятия:

-лекция,

-практическое занятие (тренировка)

-открытое занятие.

5. Формы проведения контроля и способы организации аттестации:

Важнейшей функцией подготовки тренирующихся, является контроль в процессе учебно-тренировочной работы, включающий текущую оценку усвоения изучаемого материала, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для разных возрастных групп, технической подготовки выполнения базовых элементов акробатики, оценка результатов выступления в соревнованиях.

6. Педагогические технологии:

-технология индивидуализации обучения,

- технология группового обучения,

-технология коллективного взаимо-обучения.



## 7. Алгоритм учебного занятия:

подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

## 8. Дидактические материалы:

-теоретические документы (правила соревнований).

-видео и фотоматериалы.

### Методические материалы по разделам программы

Название раздела, темы	Форма занятий	Методы организации занятий, технологии	Дидактические материалы	Техническое и материальное оснащение	Формы подведения итогов
Вводное занятие. Общая техника безопасности при занятии спортом	беседа	словесный	книги	-	входной контроль
Специальная физическая подготовка	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивный, словесный, практический	книги, видео.	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Техника каратэ	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивный, словесный, практический	книги, видео.	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Комплексы - Ката	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивный, словесный, практический	книги, видео.	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Спарринговая техника	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивный, словесный, практический	книги, видео.	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Медицинский контроль	беседа	словесный	книги	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Легкая атлетика	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивный, словесный, практический	книги, видео.	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Текущий контроль успеваемости	практическое выполнение	словесный, практический	-	Татами, макивары, скакалки.	входной контроль
Акробатически	Рассказ-	репродуктивны	книги,	Татами,	текущий

е упражнения	показ, практическо е выполнение	й, словесный, практический	видео.	макивары, скакалки.	контроль
Промежуточна я аттестация	беседа, практическо е выполнение	словесный, практический	-	Татами, макивары, скакалки.	переводная / итоговая

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Рекомендуемая педагогу:

1. Вайцеховский, С. М. Книга тренера/ С. М. Вайцеховский, - Москва, ФиС, 1971.
2. Васильева, М. А. Гербова, В. В. Комарова, Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду/ М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова -2006 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
3. Викулов, А. Д. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей/ А. Д. Викулов, И. М. Бутин -Ярославль; Гринго-1996 г.
4. Кресговников, А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений/ А. Н. Кресговников, - Москва, ФиС, 1981.
5. Набатников, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ М. Я. Набатников, - Москва, ФиС, 1982.
6. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо/ Г. П. Пархомович, Пермь, «Урал-пресс», 1993.
7. Письменский, И. А. Коблев, Я. К. Многолетняя подготовка дзюдоистов/ И. А. Письменский, Я. К. Коблев. - Москва, ФиС, 1982.
8. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ Министерства просвещения. Москва – Просвещение, 1986.
9. Степанов, С. В. Кёкусин каратэ-до Учебное пособие. Издательство Уральского университета/ С. В. Степанов - Екатеринбург, 2004.
- 10.Танюшкин А. И, Фомин В. П. «Кёкусинкай. Духовная воинская традиция». М., 1999. 3. Масутацу Ояма. «Это каратэ». М., 2002.
- 11.Танюшкин А. И. Мокусо ямэ - Открыть глаза/ А. И. Танюшкин М., 2000
12. Танюшкин, А. И. Игнатов, О. В. Фомин, В. П. Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до А. И. Танюшкин, О. В. Игнатов, В. П. Фомин, выпуск 1-15. - Москва, Федерация Кекусинкай России, 1992.
13. Фарфель, В. С. Физиология спорта/ В. С. Фарфель, - Москва, ФиС, 1960.
14. Холодов, Ж. К. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М. Academia, 2003.
15. Шамардина, Г. Н. Шамардин, В. Н. Основы физ. подготовки в восточных единоборствах/ Г. Н. Шамардина, В. Н. Шамардин, - Кривой Рог, 1991.
16. Якимов А. «Основы тренерского мастерства». М., 2003. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. // Молодой ученый – 2015 -№15.

### **Рекомендуемая обучающимся:**

1. «Кодекс Бусидо». М., 2004.
2. Кресговников, А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений/ А. Н. Кресговников, - Москва, ФиС, 1981.
3. Маслов А. «Путь воина». М., 2004.
4. Масутацу Ояма. «Путь к истине». М., 2001.
5. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо/ Г. П. Пархомович, Пермь, «Урал-пресс», 1993.
6. Периодический журнал «Додзё».
7. Письменский, И. А. Коблев, Я. К. Многолетняя подготовка дзюдоистов/ И. А. Письменский, Я. К. Коблев. - Москва, ФиС, 1982.
8. Рояма Хацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 1. М., 2003.
9. Рояма Хацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 2. М., 2005.
10. Рояма Хацуо. «На пути к постижению мастерства». Книга 1. М., 2008.
11. Танюшкин А. И, Фомин В. П. «Кёкусинкай. Духовная воинская традиция». М., 1999. 3. Масутацу Ояма. «Это каратэ». М., 2002.
12. Танюшкин А. И. Мокусо ямэ - Открыть глаза/ А. И. Танюшкин М., 2000
13. Танюшкин, А. И. Игнатов, О. В. Фомин, В. П. Система подготовки в Кёкусинкай каратэ-до А. И. Танюшкин, О. В. Игнатов, В. П. Фомин, выпуск 1-15. - Москва, Федерация Кёкусинкай России, 1992.
14. Фарфель, В. С. Физиология спорта/ В. С. Фарфель, - Москва, ФиС, 1960.
15. Шамардина, Г. Н. Шамардин, В. Н. Основы физ. подготовки в восточных единоборствах/ Г. Н. Шамардина, В. Н. Шамардин, - Кривой Рог, 1991.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Календарный план учебных занятий по реализации программы

Группа 1.1 спорт

№ недели	День недели	Дата	Тема	Корректировка Программы
<b>1.</b>	вторник	01.09.2022	Общая техника безопасности при занятии спортом Техника каратэ	
	суббота	03.09.2022	Специальная физическая подготовка Медицинский контроль	
<b>2.</b>	вторник	06.09.2022	Специальная физическая подготовка Спарринговая техника	
	четверг	08.09.2022	Спарринговая техника Легкая атлетика	
	суббота	10.09.2022	Техника каратэ Акробатические упражнения	
<b>3.</b>	вторник	13.09.2022	Специальная физическая подготовка	
	четверг	15.09.2022	Спарринговая техника	
	суббота	17.09.2022	Комплексы - Ката	
<b>4.</b>	вторник	20.09.2022	Специальная физическая подготовка	
	четверг	22.09.2022	Техника каратэ Комплексы - Ката	
	суббота	24.09.2022	Специальная физическая подготовка Акробатические упражнения	
<b>5.</b>	вторник	27.09.2022	Спарринговая техника Легкая атлетика	
	четверг	29.09.2022	Специальная физическая подготовка Спарринговая техника	
	суббота	01.10.2022	Техника каратэ	
<b>6.</b>	вторник	04.10.2022	Комплексы - Ката	
	четверг	06.10.2022	Специальная физическая подготовка Текущий контроль успеваемости	
	суббота	08.10.2022	Специальная физическая подготовка Техника каратэ	
<b>7.</b>	вторник	11.10.2022	Комплексы - Ката	
	четверг	13.10.2022	Специальная физическая подготовка Спарринговая техника	
	суббота	15.10.2022	Специальная физическая подготовка Техника каратэ	
<b>8.</b>	вторник	18.10.2022	Комплексы - Ката	
	четверг	20.10.2022	Специальная физическая подготовка Акробатические упражнения	
	суббота	22.10.2022	Спарринговая техника	
<b>9.</b>	вторник	25.10.2022	Техника каратэ Комплексы - Ката	
	четверг	27.10.2022	Комплексы - Ката	

			Легкая атлетика	
	суббота	29.10.2022	Специальная физическая подготовка Спарринговая техника	
10.	вторник	08.11.2022	Техника каратэ Акробатические упражнения	
	четверг	10.11.2022	Специальная физическая подготовка	
	суббота	12.11.2022	Специальная физическая подготовка Спарринговая техника	
11.	вторник	15.11.2022	Спарринговая техника Легкая атлетика	
	четверг	17.11.2022	Техника каратэ	
	суббота	19.11.2022	Специальная физическая подготовка	
12.	вторник	22.11.2022	Спарринговая техника	
	четверг	24.11.2022	Комплексы - Ката Текущий контроль успеваемости	
	суббота	26.11.2022	Специальная физическая подготовка	
13.	вторник	29.11.2022	Техника каратэ Комплексы - Ката	
	четверг	01.12.2022	Спарринговая техника	
	суббота	03.12.2022	Спарринговая техника	
14.	вторник	06.12.2022	Специальная физическая подготовка Спарринговая техника	
	четверг	08.12.2022	Техника каратэ	
	суббота	10.12.2022	Комплексы - Ката	
15.	вторник	13.12.2022	Специальная физическая подготовка	
	четверг	15.12.2022	Специальная физическая подготовка Техника каратэ	
	суббота	17.12.2022	Комплексы - Ката Промежуточная аттестация	
16.	вторник	20.12.2022	Специальная физическая подготовка Спарринговая техника	
	четверг	22.12.2022	Специальная физическая подготовка Техника каратэ	
	суббота	24.12.2022	Комплексы - Ката	
17.	вторник	10.01.2023	Специальная физическая подготовка	
	четверг	12.01.2023	Спарринговая техника	
	суббота	14.01.2023	Техника каратэ Комплексы - Ката	
18.	вторник	17.01.2023	Комплексы - Ката	
	четверг	19.01.2023	Специальная физическая подготовка Спарринговая техника	
	суббота	21.01.2023	Техника каратэ	
19.	вторник	24.01.2023	Специальная физическая подготовка Текущий контроль успеваемости	
	четверг	26.01.2023	Специальная физическая подготовка	

			Спарринговая техника	
	суббота	28.01.2023	Спарринговая техника	
20.	вторник	31.01.2023	Техника каратэ	
	четверг	02.02.2023	Специальная физическая подготовка	
	суббота	04.02.2023	Спарринговая техника	
21.	вторник	07.02.2023	Комплексы - Ката	
	четверг	09.02.2023	Специальная физическая подготовка	
	суббота	11.02.2023	Техника каратэ Комплексы - Ката	
22.	вторник	14.02.2023	Специальная физическая подготовка Акробатические упражнения	
	четверг	16.02.2023	Спарринговая техника	
	суббота	18.02.2023	Специальная физическая подготовка Спарринговая техника	
23.	вторник	21.02.2023	Техника каратэ	
	четверг	23.02.2023	Комплексы - Ката	
	суббота	25.02.2023	Специальная физическая подготовка	
24.	вторник	28.02.2023	Специальная физическая подготовка Техника каратэ	
	четверг	02.03.2023	Комплексы - Ката	
	суббота	04.03.2023	Специальная физическая подготовка Спарринговая техника	
25.	вторник	07.03.2023	Специальная физическая подготовка Техника каратэ	
	четверг	09.03.2023	Комплексы - Ката	
	суббота	11.03.2023	Специальная физическая подготовка	
26.	вторник	14.03.2023	Спарринговая техника	
	четверг	16.03.2023	Техника каратэ Комплексы - Ката	
	суббота	18.03.2023	Комплексы - Ката	
27.	вторник	28.03.2023	Специальная физическая подготовка Спарринговая техника	
	четверг	30.03.2023	Специальная физическая подготовка	
	суббота	01.04.2023	Спарринговая техника	
28.	вторник	04.04.2023	Техника каратэ Комплексы - Ката	
	четверг	06.04.2023	Комплексы - Ката	
	суббота	08.04.2023	Специальная физическая подготовка Спарринговая техника	
29.	вторник	11.04.2023	Техника каратэ Комплексы - Ката	
	четверг	13.04.2023	Специальная физическая подготовка	

	суббота	15.04.2023	Специальная физическая подготовка Спарринговая техника	
<b>30.</b>	вторник	18.04.2023	Спарринговая техника	
	четверг	20.04.2023	Техника каратэ Легкая атлетика	
	суббота	22.04.2023	Специальная физическая подготовка Текущий контроль успеваемости	
<b>31.</b>	вторник	25.04.2023	Спарринговая техника	
	четверг	27.04.2023	Комплексы - Ката Промежуточная аттестация	
	суббота	29.04.2023	Специальная физическая подготовка	
<b>32.</b>	вторник	02.05.2023	Техника каратэ Комплексы - Ката	
	четверг	04.05.2023	Специальная физическая подготовка Акробатические упражнения	
	суббота	06.05.2023	Спарринговая техника	
<b>33.</b>	вторник	09.05.2023	Специальная физическая подготовка Спарринговая техника	
	четверг	11.05.2023	Техника каратэ	
	суббота	13.05.2023	Комплексы - Ката	
<b>34.</b>	вторник	16.05.2023	Специальная физическая подготовка	
	четверг	18.05.2023	Специальная физическая подготовка Техника каратэ	
	суббота	20.05.2023	Комплексы - Ката	
<b>35.</b>	вторник	23.05.2023	Специальная физическая подготовка Спарринговая техника	
	четверг	25.05.2023	Специальная физическая подготовка Техника каратэ	
	суббота	27.05.2023	Комплексы - Ката	
<b>36.</b>	вторник	30.05.2023	Специальная физическая подготовка	



**План воспитательных мероприятий по реализации программы,  
не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период**

Мероприятие	Статус: Конкурсное Воспитательное/ Каникулы	Участники: коллектив/ группа/ индивидуальное участие	Планируемые сроки: Месяц
Закрытый турнир НФСК по Синкёкусинкай	воспитательное	коллектив	октябрь
Чемпионат и Первенство НФСК Г. Н. Новгород	конкурсное	коллектив	ноябрь
Учебно-тренировочные сборы	воспитательное	коллектив	ноябрь
Чемпионат России по Синкёкусинкай г. Санкт-Петербург	конкурсное	коллектив	декабрь
День «Самурая»	воспитательное	коллектив	январь
Учебно-тренировочные сборы	воспитательное	коллектив	апрель
UTC и Аттестация	конкурсное	коллектив	май

**Летние каникулы (кроме периода отпуска педагога)**

<b>форма</b>	<b>сроки</b>	<b>база</b>	<b>Организатор/ответственный</b>
Индивидуальные занятия, консультации	июнь	ЦДТ	педагог
Работа летнего оздоровительного лагеря	июль	ЦДТ	ЦДТ, структурное подразделение
Реализация проекта «Дворовая практика»	июль	По месту жительства	Отдел культуры, спорта и молодёжной политики
Выездные лагеря/пленэры, профильные смены	Июль-август	ДОЛ «Красный плёс»	Педагог, родители