



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.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ
(С/Д СИНКЁКУСИНКАЙ) БАЗОВАЯ**

Физкультурно-спортивной направленности

для детей 7-14 лет
срок реализации 3 года

Составитель:
Глухов Сергей Геннадьевич
педагог дополнительного
образования

г. Нижний Новгород
2022 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ.....	3
2.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
3.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022-2023 уч.год.....	9
4.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	11
5.	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	12
6.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	18
6.1.	учебно-тематический план	
6.2.	формы текущего контроля и аттестации	
6.3.	планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.	
6.4.	условия реализации программы	
7.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	22
8.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	26
9.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	27

ПРИЛОЖЕНИЕ:

1. 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 К ПРОГРАММЕ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Каратэ Киокусинкай (с/д Синкёкусинкай)
Направленность	Спортивно-оздоровительная
Специализация программы	Каратэ
Основания для разработки программы	Социальный заказ родителей в теоретической и практической подготовке детей по направлению общефизической подготовки и каратэ
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, 30а Возможна реализация в образовательных учреждениях района по договору о сетевой форме реализации ДООП
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; групповые занятия; теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия
Цель программы	Обучение детей базовым элементам каратэ Киокусинкай; развитие координационных способностей у занимающихся; воспитание физически и нравственно здорового поколения; повышение интеллектуального потенциала подростков посредством занятий данным видом спорта.
Условия достижения цели и задач	Создание ситуации успешности в процессе усвоения программного материала для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков в коллективных выступлениях, создание ситуации успешного освоения двигательных умений и навыков.
Сроки реализации, уровень программы	3 года, базовая
Официальный язык программы	Русский
География участников	Обучающиеся ОО Московского, Сормовского, Автозаводского районов 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. Наличие медицинского допуска для занятий данным видом спорта

Комплектование на 2022-2023 год

Год обучения	Группы	Количество обучающихся	Часов в неделю
1 год обучения	1.1	10	3
2 год обучения	2.1	10	3
3 год обучения	3.1	10	6

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа Программы «Каратэ Киокусинкай» имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Программа направлена на подготовку обучающихся, прошедших или имеющих начальную общефизическую подготовку и уже обладающих начальными знаниями и умениями в каратэ киокусинкай

Киокусинкай является одной из японских систем самообороны. Основу технического арсенала киокусинкай составляют удары руками и ногами, но наряду с этим используется техника бросков, болевого воздействия на суставы, ударов по жизненно важным точкам человеческого тела и др.

На протяжении многих лет формирования и практики, киокусинкай трансформировалось в боевое искусство путем синтеза техники с философскими, этическими и эстетическими принципами, на которых базировалась японская культура.

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» помогут обучающимся на пути к достижению гармонично развитой личности.

Отличительная особенность. Программа «Каратэ Киокусинкай (базовая)», это первый этап знакомства с базовой техникой каратэ. С самого первого занятия, обучающиеся учатся «этикету Додзё» (правила поведения в зале для занятия каратэ, уважение к товарищам, к тренеру), знакомятся с начальными базовыми элементами. Программа «Каратэ Киокусинкай» предназначена для освоения таких разделов, как «Кихон» и «Ката», базовая техника каратэ, но особенное предпочтение отдается самому главному разделу «Кумитэ», проведение соревновательных поединков. Основная подготовка к участие в соревнованиях различных уровней, от областных до всероссийских.

Цель программы.

Обучение детей базовым элементам каратэ Киокусинкай; развитие координационных способностей у занимающихся; воспитание физически и

нравственно здорового поколения; повышение интеллектуального потенциала подростков посредством занятий данным видом спорта.

Задачи программы.

Обучающие:

- изучать техники каратэ киокусинкай;
- развивать физические и координационные способности занимающихся;
- подготовиться к выступлениям на соревнованиях различных уровней.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать уважение к старшим, к учителям и к своим родителям;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- мотивировать к продолжению занятий данным видом спорта.

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

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 7 – 14 лет и предназначена для обучающихся уже прошедших ознакомительный этап обучения и приступивших к изучению основных навыков. На программу «Каратэ Киокусинкай» зачисляются дети младших и средних классов общеобразовательных школ, желающие заниматься киокусинкай, имеющие или не имеющие начальный опыт в единоборствах с письменным заявлением от родителей и разрешением от врача-педиатра.

Учебные группы комплектуются из числа школьников, принадлежащих к разным группам здоровья. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники киокусинкай ознакомительного характера, выполнение контрольных нормативов и сдача обязательной программы аттестации.

Объём и сроки программы. Программа рассчитана на 3 года обучения, 108 часов в год в первый и второй год обучения, 216 часов на третьем году обучения, 432 часа всего по программе.

Уровень программы – базовый.

Режим занятий. Первый и второй год обучения – три раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 45 минут.

Третий 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, соревнования

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 обучения киокусинкай состоит из трех обязательных разделов: кихон, ката и кумитэ.

- 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. Перешагнуть ученический уровень в киокусинкай может человек, не только физически хорошо подготовленный (тренированный), но и имеющий развитый интеллект и определенные черты характера. Эффективным и достаточно быстрым процесс обучения киокусинкай может быть в том случае, если занимающийся способен не только к запоминанию, но также к анализу и самокоррекции.

Обучение каратэ складывается из теории и практики. Объем материала по теории и практике определяется программой.

Материал программы распределяется учителем по отдельным занятиям, составляет их содержание и предопределяет форму.

Принципы обучения.

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения каратэ, относятся: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность и прочность.

Ожидаемые результаты

- Приобщение к здоровому образу жизни.
- Воспитание уважения к «Старшим», к учителям и к своим родителям.
- Изучение, отработка и совершенствование техники Каратэ Киокусинкай.
- Развитие силы духа и воли.
- Развитие физических качеств: силы и выносливости.

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.

Перспективы для лучших учеников, занимающихся Каратэ Киокусинкай.

Лучшие, перспективные и желающие ученики могут вникнуть в различные тонкости стиля Киокусинкай и связать всю свою жизнь с Восточными Единоборствами. В перспективе они могут:

1. Изучить более сложную терминологию на японском языке, используемую во всех странах Мира.
2. Детально, практически и теоретически изучить методику проведения тренировок и Правила проведения соревнований (судейство).
3. Участвовать в любых детско-юношеских и взрослых Турнирах по Каратэ любого высокого уровня (Европейских и Международных Турнирах по любой технике).

4. Участвовать в семинарах по Каратэ для «старших» и «чёрных поясов» в разных странах Мира.
5. Стать мастером Каратэ и получить Международную мастерскую степень - 1 Дан, чёрный пояс и сертификат установленного образца из Японии – Центра Международной Организации Каратэ Киокусинкай.
6. Стать чемпионом России или чемпионом Мира по Каратэ.
7. Стать учителем по Каратэ или инструктором.
8. Стать международным экспертом по Каратэ или судьёй международной категории.
9. Быть здоровым, добрым и порядочным человеком и гражданином своей страны – главная перспектива всех, кто занимается в Каратэ Киокусинкай.

Главное для всех: стать здоровыми, физически крепкими, сдержанным и психологически уравновешенными. 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.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022-2023 учебный год

1. Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2022г. по 31.05.2023г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель - с 01.06.2022г. по 31.08.2023г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

2. Сроки проведения каникул:

осенние каникулы – с 31 октября по 06 ноября 2022 года (включительно) – 7 дней;

зимние каникулы – с 26 декабря 2022 года по 9 января 2023 года (включительно) – 15 дней;

весенние каникулы – с 27 марта по 03 апреля 2023 года (включительно) – 8 дней;

3. Организационный период комплектования:

с 01.09. по 15.09.2022 г. для групп 1 года обучения 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	1 х 45 мин. х 3 раза в неделю	21.12.2022	19.05.2023
2.1	3	36	108	1 х 45 мин. х 3 раза в неделю	22.12.2022	18.05.2023
3.1	6	36	216	2 х 45 мин. х 3 раза в неделю, перерыв 15 минут	21.12.2022	17.05.2023
ИТОГО	12	36	432			

5. 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.

б. 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			3-й год обучения			Форма контроля / аттестации
		Количество часов									
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Общая техника безопасности при занятии спортом	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-	входной контроль
2	Общая физическая подготовка	50	15	35	50	10	40	105	16,5	88,5	текущий контроль
3	Базовая техника каратэ в ознакомительном варианте	30	9	21	30	8	22	65,5	19,7	45,8	текущий контроль
4	Комплексы - Ката	9	2,7	6,3	9	2,7	6,3	20	6	14	текущий контроль
5	Медицинский контроль	1	1	-	1	1	-	1	1	-	текущий контроль
6	Легкая атлетика	6	1,8	4,2	6	1,8	4,2	9	2,7	6,3	текущий контроль
7	Спортивные игры	3,5	1	2,5	3,5	1	2,5	4	1,2	2,8	текущий контроль
8	Текущий контроль успеваемости	2	0,6	1,4	2	0,6	1,4	2	0,6	1,4	входной контроль
9	Акробатические упражнения	4	1,2	2,8	4	1,2	2,8	7	2,1	4,9	текущий контроль
10	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	-	-	2	-	-	переводная/ итоговая
	Итого:	108	32,8	73,2	108	26,8	79,2	216	50,3	163,7	

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

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).

Общая 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).

Базовая техника каратэ в ознакомительном варианте.

Теория: техника каратэ – это выполнение и совершенствование ударов руками, ногами и блоками 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: обучение и выполнение базовых 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 отдельных элементов Ката начального уровня. Соблюдение стоек, удержание равновесия. Четкое выполнение отдельных движений руками с соблюдением уровня (есть три уровня – «гедан», «чудан», «дзёдан»)

Гедан – низ пояса

Чудан – от пояса до плеч

Дзёдан – от плеч и выше

Запоминание рисунка Ката.

Медицинский контроль

Теория: профилактика бесед о здоровом образе жизни. Важность соблюдение 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 хорошо помогают подготовиться к выполнению акробатических элементов и игровой деятельности. Интенсивность выполнения упражнений хорошо помогают подготовить суставы, тем самым снижает риск получения травм.

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).

Спортивные игры.

Теория: игровая деятельность, направленная на развитие ловкости, координации и быстроты у обучающихся.

Практика: участие в играх под присмотром тренера (педагога). Выполнение заданий.

Текущий контроль успеваемости.

Теория: форма занятия, направленная на выявление явного прогресса в освоении техники и приобретённых навыков. 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.

Практика: совершенствование простейших акробатических элементов. 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).

Общая 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).

Базовая техника каратэ в ознакомительном варианте.

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

Гедан – низ пояса

Чудан – от пояса до плеч

Дзёдан – от плеч и выше

Запоминание рисунка Ката. Развитие чувства ритма. Знакомство с понятием «Кимэ».

Кимэ – концентрация силы в конечной точке действия.

Медицинский контроль

Теория: профилактика бесед о здоровом образе жизни. Важность соблюдение 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 хорошо помогают подготовиться к выполнению акробатических элементов и игровой деятельности. Интенсивность выполнения упражнений хорошо помогают подготовить суставы, тем самым снижает риск получения травм.

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).

Спортивные игры.

Теория: игровая деятельность, направленная на развитие ловкости, координации и быстроты у обучающихся.

Практика: участие в играх под присмотром тренера (педагога). Выполнение заданий.

Текущий контроль успеваемости.

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.

Практика: совершенствование простейших акробатических элементов. Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

Третий 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).

Общая 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).

Базовая техника каратэ в ознакомительном варианте.

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

Гедан – низ пояса

Чудан – от пояса до плеч

Дзёдан – от плеч и выше

Запоминание рисунка Ката. Развитие чувства ритма. Выполнение «Кимэ».

Кимэ – концентрация силы в конечной точке действия.

Медицинский контроль

Теория: профилактика бесед о здоровом образе жизни. Важность соблюдение 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 хорошо помогают подготовиться к выполнению акробатических элементов и игровой деятельности. Интенсивность выполнения упражнений хорошо помогают подготовить суставы, тем самым снижает риск получения травм.

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).

Спортивные игры.

Теория: игровая деятельность, направленная на развитие ловкости, координации и быстроты у обучающихся.

Практика: участие в играх под присмотром тренера (педагога). Выполнение заданий.

Текущий контроль успеваемости.

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.

Практика: совершенствование простейших акробатических элементов. Контроль хода выполнения работы с комментариями (советы, рекомендации, поправка).

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1. Учебно-тематический план

1 год обучения

N	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Форма контроля / аттестации
1	Общая техника безопасности при занятии спортом	0,5	0,5	-	входной контроль
2	Общая физическая подготовка	50	15	35	текущий контроль
3	Базовая техника каратэ в ознакомительном варианте	30	9	21	текущий контроль
4	Комплексы - Ката	9	2,7	6,3	текущий контроль
5	Медицинский контроль	1	1	-	текущий контроль
6	Легкая атлетика	6	1,8	4,2	текущий контроль
7	Спортивные игры	3,5	1	2,5	текущий контроль
8	Текущий контроль успеваемости	2	0,6	1,4	входной контроль
9	Акробатические упражнения	4	1,2	2,8	текущий контроль
10	Промежуточная аттестация	2	-	-	переводная/ итоговая
	Итого:	108	32,8	73,2	

2 год обучения

N	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Форма контроля / аттестации
1	Общая техника безопасности при занятии спортом	0,5	0,5	-	входной контроль
2	Общая физическая подготовка	50	10	40	текущий контроль
3	Базовая техника каратэ в ознакомительном варианте	30	8	22	текущий контроль
4	Комплексы - Ката	9	2,7	6,3	текущий контроль
5	Медицинский контроль	1	1	-	текущий контроль
6	Легкая атлетика	6	1,8	4,2	текущий контроль

7	Спортивные игры	3,5	1	2,5	текущий контроль
8	Текущий контроль успеваемости	2	0,6	1,4	входной контроль
9	Акробатические упражнения	4	1,2	2,8	текущий контроль
10	Промежуточная аттестация	2	-	-	переводная/ итоговая
	Итого:	108	26,8	79,2	

3 год обучения

N	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Форма контроля / аттестации
1	Общая техника безопасности при занятии спортом	0,5	0,5	-	входной контроль
2	Общая физическая подготовка	105	16,5	88,5	текущий контроль
3	Базовая техника каратэ в ознакомительном варианте	65,5	19,7	45,8	текущий контроль
4	Комплексы - Ката	20	6	14	текущий контроль
5	Медицинский контроль	1	1	-	текущий контроль
6	Легкая атлетика	9	2,7	6,3	текущий контроль
7	Спортивные игры	4	1,2	2,8	текущий контроль
8	Текущий контроль успеваемости	2	0,6	1,4	входной контроль
9	Акробатические упражнения	7	2,1	4,9	текущий контроль
10	Промежуточная аттестация	2	-	-	переводная/ итоговая
	Итого:	216	50,3	163,7	

6.2.Формы 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.

Форма выставления оценки.

Есть два этапа, которые оцениваются отметками «зачёт» и «незачёт», где «зачёт» - хорошо, или удовлетворительно, «незачёт» - полное не знание техники, не желание выполнять.

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

- комплексы – Ката (для каждого уровня подготовки свои комплексы);

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

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

	их, научить других. Иметь желание продолжить занятия по программе «Каратэ Киокусинкай спорт» углубленного уровня		
--	---	--	--

6.4 Условия реализации программы

Кадровые ресурсы			
ФИО педагога	стаж	категория	Привлеченные кадры, партнеры
Глухов Сергей Геннадьевич	9 лет	Соответствует занимаемой должности	Нижегородская федерация Синкёкусинкай каратэ
Материально-техническая база			
№,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.	
Информационно-методические ресурсы			
Медиатека	https://vk.com/shinkyokushinkainnov https://vk.com/shinkyokushinkainn https://www.youtube.com/watch?v=ZiR3bLKyZ-4 https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6 https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU		
Интернет-ресурсы	https://vk.com/shinkyokushinkainnov https://vk.com/shinkyokushinkainn https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6 https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU https://karate.ru/federations/nizhegorodskaya-federaciya-		

	sinkyokusinkaj-karate/#tab1
Фонотека	https://vk.com/shinkyokushinkainnov https://vk.com/shinkyokushinkainn https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6 https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU
Дидактический материал	Правила соревнований по каратэ Синкёкусинкай

2. 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			
3.1			

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

группы	1.1	2.1	3.1
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)	
		чел.		чел.		чел.
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

Протокола 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/уро вень результативность	Особые отметки/ предложен ия комиссии	Итоговый уровень: (учитывается в Мониторинговой таблице п.1 Знания.Умения.Навык и подготовительный-1 начальный-2 освоения-3 совершенствования-4

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-й, 2-й, 3-й года обучения

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
Общая физическая подготовка	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивные, словесный, практический	книги, видео.	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Базовая техника каратэ в ознакомительном варианте	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивные, словесный, практический	книги, видео.	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Комплексы - Ката	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивные, словесный, практический	книги, видео.	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Медицинский контроль	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивные, словесный, практический	книги, видео.	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Легкая атлетика	беседа	словесный	книги	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Спортивные игры	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивные, словесный, практический	видео	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Текущий контроль успеваемости	практическое выполнение	словесный, практический	-	Татами, макивары, скакалки.	входной контроль
Акробатические упражнения	Рассказ-показ, практическое выполнение	репродуктивные, словесный, практический	книги, видео.	Татами, макивары, скакалки.	текущий контроль
Промежуточная аттестация	беседа, практическое выполнение	словесный, практический	-	Татами, макивары, скакалки.	переводная/ итоговая

9. Список литературы

Рекомендуемая педагогу:

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

Рекомендуемая обучающимся:

1. Образовательная программа дополнительного образования Киокусинкай. Москва, 2009
2. Программа для ДЮСШ Кекусинкай № 1
3. Годовой учебный план и график прохождения материала
4. Шамардина, Г. Н. Шамардин, В. Н. Основы физ. подготовки в восточных единоборствах/ Г. Н. Шамардина, В. Н. Шамардин, - Кривой Рог, 1991.
5. Вайцеховский, С. М. Книга тренера/ С. М. Вайцеховский, - Москва, ФиС, 1971.
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. Набатников, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ М. Я. Набатников, - Москва, ФиС, 1982.
9. Фарфель, В. С. Физиология спорта/ В. С. Фарфель, - Москва, ФиС, 1960.
10. Кресговников, А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений/ А. Н. Кресговников, - Москва, ФиС, 1981.
11. 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.
12. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду, М., Мозаика-Синтез, 2006
13. Танюшкин А. И, Фомин В. П. «Кёкусинкай. Духовная воинская традиция». М., 1999. 3. Масутацу Ояма. «Это каратэ». М., 2002.
14. Масутацу Ояма. «Путь к истине». М., 2001.
15. Рояма Хацуо. «На пути к постижению мастерства». Книга 1. М., 2008.
16. Рояма Хацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 1. М., 2003.
17. Рояма Хацуо. «Моя жизнь – каратэ». Книга 2. М., 2005.
18. Периодический журнал «Додзё».
19. «Кодекс Бусидо». М., 2004.
20. Маслов А. «Путь воина». М., 2004.
21. Танюшкин А. И. Мокусю ямэ - Открыть глаза/ А. И. Танюшкин М., 2000

Интернет-ресурсы

1. <https://karate.ru/federations/nizhegorodskaya-federaciya-sinkyokusinkaj-karate/#tab1>
2. <https://vk.com/shinkyokushinkainn>
3. <https://vk.com/shinkyokushinkainn>
4. <https://vk.com/shinkyokushinkainnov>

5. <https://vk.com/shinkyokushinkainnov>
6. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6>
7. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLfg-t6-ezron40BfZP8K32FJkK5mU07r6>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=0fBJH0XynMY>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU>
11. <https://www.youtube.com/watch?v=WbyF77W6ZoU>
12. <https://www.youtube.com/watch?v=ZiR3bLKyz-4>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарный план учебных занятий по реализации программы

Группа 1.1 база

Дата	Тема	Часы	Формы занятия	Формы контроля	Корректировка Программы
02.09.2022	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях, знания о киокусинкай Медицинский контроль	1	беседа	беседа	
05.09.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
07.09.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
09.09.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
12.09.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
14.09.2022	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
16.09.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
19.09.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
21.09.2022	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
23.09.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
26.09.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
28.09.2022	Общая физическая подготовка Текущий контроль успеваемости	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
30.09.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
03.10.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
05.10.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	

	Спортивные игры				
07.10.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
10.10.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
12.10.2022	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
14.10.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
17.10.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
19.10.2022	Общая физическая подготовка Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
21.10.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
24.10.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
26.10.2022	Общая физическая подготовка Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
28.10.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
07.11.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
09.11.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
11.11.2022	Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
14.11.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
16.11.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
18.11.2022	Общая физическая подготовка Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
21.11.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
23.11.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
25.11.2022	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
28.11.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	

	Легкая атлетика				
30.11.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
02.12.2022	Общая физическая подготовка Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
05.12.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
07.12.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
09.12.2022	Общая физическая подготовка Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
12.12.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
14.12.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
16.12.2022	Общая физическая подготовка Медицинский контроль	1	Беседа, практическое занятие	Беседа, текущий контроль	
19.12.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Текущий контроль успеваемости	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
21.12.2022	Общая физическая подготовка Промежуточная аттестация	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
23.12.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
11.01.2023	Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
13.01.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
16.01.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
18.01.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
20.01.2023	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
23.01.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
25.01.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
27.01.2023	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	

30.01.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
01.02.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
03.02.2023	Общая физическая подготовка Текущий контроль успеваемости	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
06.02.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
08.02.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
10.02.2023	Общая физическая подготовка Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
13.02.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
15.02.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
17.02.2023	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
20.02.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
22.02.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
24.02.2023	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
27.02.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
01.03.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
03.03.2023	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
06.03.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
08.03.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
10.03.2023	Общая физическая подготовка Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
13.03.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
15.03.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	

17.03.2023	Общая физическая подготовка Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
20.03.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
22.03.2023	Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
24.03.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
05.04.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
07.04.2023	Общая физическая подготовка Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
10.04.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
12.04.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
14.04.2023	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
17.04.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
19.04.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
21.04.2023	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
24.04.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
26.04.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
28.04.2023	Общая физическая подготовка Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
01.05.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
03.05.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
05.05.2023	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
08.05.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
10.05.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
12.05.2023	Формальные комплексы –	1	Беседа,	входной	

	ката Текущий контроль успеваемости		практическое занятие	контроль (беседа, рефлексия)	
15.05.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Формальные комплексы – ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
17.05.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
19.05.2023	Общая физическая подготовка Промежуточная аттестация	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
22.05.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
24.05.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
26.05.2023	Общая физическая подготовка Формальные комплексы – ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
29.05.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
31.05.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	

Группа 2.1 база

Дата	Тема	Часы	Формы занятия	Формы контроля	Корректировка Программы
01.09.2022	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях, знания о киокусинкай Медицинский контроль	1	беседа	беседа	
02.09.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
06.09.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
08.09.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
09.09.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
13.09.2022	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
15.09.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
16.09.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
20.09.2022	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
22.09.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
23.09.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
27.09.2022	Общая физическая подготовка Текущий контроль успеваемости	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
29.09.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
30.09.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
04.10.2022	Общая физическая подготовка Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
06.10.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
07.10.2022	Общая физическая	1	практическое	текущий	

	подготовка		занятие	контроль	
11.10.2022	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
13.10.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
14.10.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
18.10.2022	Общая физическая подготовка Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
20.10.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
21.10.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
25.10.2022	Общая физическая подготовка Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
27.10.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
28.10.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
08.11.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
10.11.2022	Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
11.11.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
15.11.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
17.11.2022	Общая физическая подготовка Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
18.11.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
22.11.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
24.11.2022	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
25.11.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
29.11.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
01.12.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	

	Формальные комплексы - ката				
02.12.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
06.12.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
08.12.2022	Общая физическая подготовка Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
09.12.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
13.12.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
15.12.2022	Общая физическая подготовка Медицинский контроль	1	Беседа, практическое занятие	Беседа, текущий контроль	
16.12.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Текущий контроль успеваемости	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
20.12.2022	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
22.12.2022	Общая физическая подготовка Промежуточная аттестация	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
23.12.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
10.01.2023	Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
12.01.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
13.01.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
17.01.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
19.01.2023	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
20.01.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
24.01.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
26.01.2023	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
27.01.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	

31.01.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
02.02.2023	Общая физическая подготовка Текущий контроль успеваемости	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
03.02.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
07.02.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
09.02.2023	Общая физическая подготовка Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
10.02.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
14.02.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
16.02.2023	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
17.02.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
21.02.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
23.02.2023	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
24.02.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
28.02.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
02.03.2023	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
03.03.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
07.03.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
09.03.2023	Общая физическая подготовка Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	
10.03.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
14.03.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
16.03.2023	Общая физическая подготовка Спортивные игры	1	практическое занятие	текущий контроль	

17.03.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
21.03.2023	Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
23.03.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
24.03.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
04.04.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
06.04.2023	Общая физическая подготовка Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
07.04.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
11.04.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
13.04.2023	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
14.04.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
18.04.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
20.04.2023	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
21.04.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
25.04.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
27.04.2023	Общая физическая подготовка Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
28.04.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Акробатические упражнения	1	практическое занятие	текущий контроль	
02.05.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
04.05.2023	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	1	практическое занятие	текущий контроль	
05.05.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
09.05.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	

11.05.2023	Формальные комплексы - ката Текущий контроль успеваемости	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
12.05.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
16.05.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
18.05.2023	Общая физическая подготовка Промежуточная аттестация	1	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
19.05.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
23.05.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	
25.05.2023	Общая физическая подготовка Формальные комплексы - ката	1	практическое занятие	текущий контроль	
26.05.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	1	практическое занятие	текущий контроль	
30.05.2023	Общая физическая подготовка	1	практическое занятие	текущий контроль	

Группа 3.1 база

Дата	Тема	Часы	Формы занятия	Формы контроля	Корректировка Программы
03.09.2022	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях, знания о киокусинкай Медицинский контроль	2	беседа	беседа	
05.09.2022	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
07.09.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Спортивные игры	2	практическое занятие	текущий контроль	
10.09.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
12.09.2022	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
14.09.2022	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	2	практическое занятие	текущий контроль	
17.09.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
19.09.2022	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
21.09.2022	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	2	практическое занятие	текущий контроль	
24.09.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Формальные комплексы - ката	2	практическое занятие	текущий контроль	
26.09.2022	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
28.09.2022	Общая физическая подготовка Текущий контроль успеваемости	2	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
01.10.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
03.10.2022	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
05.10.2022	Общая физическая подготовка Спортивные игры	2	практическое занятие	текущий контроль	
08.10.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Легкая атлетика	2	практическое занятие	текущий контроль	

10.10.2022	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
12.10.2022	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	2	практическое занятие	текущий контроль	
15.10.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
17.10.2022	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
19.10.2022	Общая физическая подготовка Спортивные игры	2	практическое занятие	текущий контроль	
22.10.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
24.10.2022	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
26.10.2022	Общая физическая подготовка Формальные комплексы - ката	2	практическое занятие	текущий контроль	
29.10.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
07.11.2022	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
09.11.2022	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
12.11.2022	Формальные комплексы - ката	2	практическое занятие	текущий контроль	
14.11.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Легкая атлетика	2	практическое занятие	текущий контроль	
16.11.2022	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
19.11.2022	Общая физическая подготовка Формальные комплексы - ката	2	практическое занятие	текущий контроль	
21.11.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
23.11.2022	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
26.11.2022	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	2	практическое занятие	текущий контроль	
28.11.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Легкая атлетика	2	практическое занятие	текущий контроль	
30.11.2022	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
03.12.2022	Общая физическая	2	практическое	текущий	

	подготовка Формальные комплексы - ката		занятие	контроль	
05.12.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
07.12.2022	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
10.12.2022	Общая физическая подготовка Спортивные игры	2	практическое занятие	текущий контроль	
12.12.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Легкая атлетика	2	практическое занятие	текущий контроль	
14.12.2022	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
17.12.2022	Общая физическая подготовка Медицинский контроль	2	Беседа, практическое занятие	Беседа, текущий контроль	
19.12.2022	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Текущий контроль успеваемости	2	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
21.12.2022	Общая физическая подготовка Промежуточная аттестация	2	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
24.12.2022	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
11.01.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
14.01.2023	Формальные комплексы - ката	2	практическое занятие	текущий контроль	
16.01.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
18.01.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
21.01.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
23.01.2023	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	2	практическое занятие	текущий контроль	
25.01.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
28.01.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
30.01.2023	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	2	практическое занятие	текущий контроль	
01.02.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Формальные комплексы -	2	практическое занятие	текущий контроль	

	ката				
04.02.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
06.02.2023	Общая физическая подготовка Текущий контроль успеваемости	2	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
08.02.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
11.02.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
13.02.2023	Общая физическая подготовка Спортивные игры	2	практическое занятие	текущий контроль	
15.02.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
18.02.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
20.02.2023	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	2	практическое занятие	текущий контроль	
22.02.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
25.02.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
27.02.2023	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	2	практическое занятие	текущий контроль	
01.03.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Формальные комплексы - ката	2	практическое занятие	текущий контроль	
04.03.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
06.03.2023	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	2	практическое занятие	текущий контроль	
08.03.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
11.03.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
13.03.2023	Общая физическая подготовка Спортивные игры	2	практическое занятие	текущий контроль	
15.03.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
18.03.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
20.03.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	

	Спортивные игры				
22.03.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
25.03.2023	Формальные комплексы - ката	2	практическое занятие	текущий контроль	
05.04.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
08.04.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
10.04.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
12.04.2023	Общая физическая подготовка Формальные комплексы - ката	2	практическое занятие	текущий контроль	
15.04.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
17.04.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
19.04.2023	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения	2	практическое занятие	текущий контроль	
22.04.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
24.04.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
26.04.2023	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	2	практическое занятие	текущий контроль	
29.04.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
01.05.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
03.05.2023	Общая физическая подготовка Формальные комплексы - ката	2	практическое занятие	текущий контроль	
06.05.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Акробатические упражнения	2	практическое занятие	текущий контроль	
08.05.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
10.05.2023	Общая физическая подготовка Легкая атлетика	2	практическое занятие	текущий контроль	
13.05.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
15.05.2023	Общая физическая подготовка Текущий контроль	2	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа,	

	успеваемости			рефлексия)	
17.05.2023	Формальные комплексы - ката Промежуточная аттестация	2	Беседа, практическое занятие	входной контроль (беседа, рефлексия)	
20.05.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте Формальные комплексы - ката	2	практическое занятие	текущий контроль	
22.05.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
24.05.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
27.05.2023	Базовая техника киокусинкай в ознакомительном варианте	2	практическое занятие	текущий контроль	
29.05.2023	Общая физическая подготовка	2	практическое занятие	текущий контроль	
31.05.2023	Общая физическая подготовка Формальные комплексы - ката	2	практическое занятие	текущий контроль	

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
УТС и Аттестация	конкурсное	коллектив	май

Летние каникулы (кроме периода отпуска педагога)			
форма	сроки	база	Организатор/ответственный
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