

Управление образования Администрации города Новочеркаска  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом творчества»

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического совета  
Протокол  
от 29.08.2024г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МБУ ДО «Дом творчества»  
Приказ № 106 от 30.08.2024г.



Петровскова С.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БОГАТЫРЬ»**

**Подвид программы:** многоуровневая  
**Уровень программы:** стартовый и базовый  
**Целевая группа (возраст):** от 5 до 17 лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Форма обучения:** очная  
**Разработчик:** Педагог дополнительного  
образования  
Лаврик Виталий Михайлович

г. Новочеркасск  
2024г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	7
2.1 Учебный план .....	7
2.2 Календарный учебный график.....	11
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	12
3.1 Условия реализации программы .....	12
3.2 Формы контроля и аттестации.....	12
3.3 Планируемые результаты .....	13
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	15
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	16
IV. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	16
VI. Рабочая программа воспитания. ....	18
Календарный план воспитательной работы.....	18
VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	22
VI. ПРИЛОЖЕНИЯ .....	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 1 .....	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 2 .....	53

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Масутацу Оямой.

Киокусинкай представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары руками и ногами, а захваты и броски запрещены.

Цель киокусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по совершенствованию техники и тактического мастерства, выполнению упражнений для развития физических качеств.

В соответствии с традициями дзэн-буддизма, который является духовной основой каратэ, любая тренировка должна проводиться с максимальной концентрацией внимания на выполняемом действии в сочетании со спокойным и невозмутимым состоянием духа. Тренировки не должны быть легкими и обязательно должны включать большое количество специальных упражнений и испытаний, способствующих росту боевого духа и воспитанию силы и выносливости. К подготовке духа и тела спортсменов предъявляются исключительно высокие требования.

Традиционно важную роль во взаимоотношениях между членами школы киокусинкай играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (этикет и ритуал киокусинкай).

Уровень мастерства в киокусинкай оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан).

Важной особенностью киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен обучающиеся, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый последующий 8 экзамен всегда продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости.

Технико-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью традиционных форм тренировки, к которым относятся кихон, идо, ката, кумитэ, тамэсивари.

Кроме традиционных видов подготовки в киокусинкай существуют дополнительные: скоростно-силовая подготовка, тренировка выносливости, растяжка мышц, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны, изучение методов реанимации и др. Каратэ киокусинкай, являясь разновидностью рукопашного боя, давно и прочно обосновалось в России и хорошо соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить русскую традицию кулачных поединков). Выдающиеся успехи отечественных спортсменов на международных соревнованиях, а также на чемпионатах мира выдвинули их в один ряд с японскими мастерами. Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным,

ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны. После достижения возраста зрелости каратэ помогает молодым людям в период службы в армии, при работе в органах полиции, в охранных структурах и т.д. Киокусинкай популярен в студенческой среде, а также среди представителей самых разных профессий. Более того, многие бизнесмены и деловые люди продолжают практиковать киокусинкай, черпая в нем вдохновение, волю и решительность для успешной деятельности в мире современного бизнеса.

**Актуальность** в настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам единоборств. Современные тенденции к раскрепощению личности, стремление к свободе и самоутверждению вызывают у молодёжи ожидания адекватного физического и психологического состояния от приобщения к миру единоборств. В то же время, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни. Данная программа позволяет реализовать физкультурно-спортивное направление на основе обучения детей и подростков киокусинкай карате.

**Отличительные особенности программы, новизна** Отличительная особенность данной рабочей программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Особенностью данной программы является то, что учащиеся могут начать свое образование с первого года обучения по базовому уровню, минуя первый стартовый уровень, поскольку темы занятий тесно взаимосвязаны, перекликаются друг с другом и являются логичным продолжением первого стартового уровня обучения. Учащиеся могут начать обучение с 1, 2 или 3 года обучения по программе «Богатырь» согласно своему возрасту и при прохождении мониторинга знаний, умений и навыков.

Новизна программы «Богатырь» состоит в том, что она рассчитана на возраст обучающихся от 5 до 17 лет, с различным уровнем физической и психологической подготовки, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.

**Цель** программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств, их философских, исторических, этических, социально-культурных, медицинских и других аспектов.

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

-развитие у обучающихся мотивации к систематическим занятиям спортом;

-профилактика вредных привычек среди обучающихся;

-повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;

-приобщение обучающихся к мировой культуре, в частности спортивных и прикладных единоборств, осознания наследуемых ценностей и их усвоение;

#### **развивающие:**

- развитие таких качеств личности, как ловкость, целеустремленность, выносливость;

-развитие физических, психических, интеллектуальных и нравственных качеств обучающихся.

#### **воспитательные:**

-формирование навыков здорового образа жизни;

-воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей;

-воспитание трудолюбия

### **Характеристика программы**

Направленность физкультурно-спортивная.

Тип – модифицированная.

Вид – общеразвивающая.

Уровень освоения – стартовый - 2-й , 3-й года обучения; базовый - 4-й, 5-й, 6-й года обучения.

### **Объем и срок освоения программы**

Рабочая программа на 1 год обучения для детей 2,3,4,5 и 6 годов обучения

**Режим занятий** Режим организации занятий по данной рабочей программе определяется календарным учебном графиком и устанавливается локальным нормативным актом организации дополнительного образования, реализующей дополнительные общеобразовательные программы и нормами СанПиН 2.4.3648-20.

Рекомендуемый режим занятий – для детей второго года обучения, два раза в неделю 2 часа (продолжительностью одного часа занятия – 40 мин). Детям 3,4,5 и 6 годов обучения рекомендуемой режим 2 раза в неделю по 3 часа (продолжительностью одного часа занятия 40 мин), (продолжительность занятий регламентируется методическими рекомендациями министерства образования и науки РФ и локальным актом Центра) Занятия проводятся в спортзале, с хорошим освещением, при температуре воздуха 17-20 градусов. Проветривание кабинета и влажная уборка производится 2 раза в день.

Овладение основными навыками и умениями предполагает групповую форму обучения.

**Тип занятий** изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое

применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия (теория – практика), контрольно- проверочные занятия. В основе программы лежат практические занятия.

**Форма обучения** групповая форма занятий позволяет построить процесс обучения в соответствии с принципами деятельностного, личностно-ориентированного и компетентностного подходов.

Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Адресат программы** Программа рассчитана на всех желающих детей в возрасте от 5 до 17 лет и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по вокалу.

**Наполняемость группы** В группе занимаются не более 15 человек.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 2.1 Учебный план

Таблица 1

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1. Стартовый уровень - 2-й,3-й года обучения</b>					
1.1	Вводное занятие. Меры безопасности.	2		2	наблюдение
1.2.	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП.	6	28	34	наблюдение
1.3.	Изучение техники каратэ. Соревнования	8	10	18	наблюдение, соревнования
1.4.	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	2	16	18	наблюдение, соревнования
1.5	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	4	28	32	наблюдение, соревнования
1.6	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	8	10	18	наблюдение, соревнования
1.7	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	2	16	18	наблюдение, соревнования
1.8	Подготовка к кю-тесту	1	1	2	наблюдение, самоконтроль
1.9	Итоговое занятие		2	2	Показательные выступления
1.10.	Всего	3	141	144	
<b>2.Базовый уровень 4-й-,5-й и 6-й года обучения</b>					
2.1	Вводное занятие. Меры безопасности.	3		3	наблюдение
2.2.	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП.	9	36	45	наблюдение
2.3.	Изучение техники каратэ. Соревнования	6	21	27	наблюдение, соревнования

2.4.	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	3	27	30	наблюдение, соревнования
2.5.	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	6	39	45	наблюдение, соревнования
2.6.	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	6	21	27	наблюдение, соревнования
2.7.	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	3	27	30	наблюдение, соревнования
2.8.	Подготовка к кю-тесту	2	4	6	наблюдение, самоконтроль
2.9.	Итоговое занятие		3	3	показательные выступления
2.10	Всего	38	178	216	

## Содержание учебного плана;

### Стартовый уровень

#### 2-го года обучения

#### 9 кю

1. **Вводное занятие.** Знакомство с программой 9 кю. Принципы работы с партнёром. Этикет. Стратегия и тактика в каратэ-до. Инициатива в борьбе. Способы перехвата инициативы.

2. **Изучение техники каратэ.**

#### **9 КЮ(ОРАНЖЕВЫЙ С СИНЕЙ ПОЛОСКОЙ)**

**Стойки:** дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, санчин дачи, дзю камаэте

**Блоки:** дзёдан укэ, сото укэ, учи укэ, гедан барай, моротэ учи\gedan барай, моротэ укэ(учи),

каки вакэ(моротэ гедан барай)

**Удары руками:** аго учи

**Удары ногами:** кансецу гери, ёко гери тюдан; мае гери тюдан

**Идо кихон:** дзенкуцу дачи с изученной техникой рук(вариации)

**Ката:** тайкёку соно сан, сокуги тайкёку соно ичи

**Физо:** отжимания – 25 раз, выпрыгивания – 25 раз, поднятие туловища – 35 раз

**Кондиция:** 3 мин мае гери тюдан туюку(миги,хидари)из фудо дачи

**Кумитэ:** 2 противника по 1 минуте

**Знание додзё-кун**

**P.S.** У занимающегося с 9 кю должно быть чёткое выполнение требуемой техники.

3. **ОФП.** Норматив: подтягивание на перекладине – 7 раз; отжимания от пола – 25 раз; упражнение для пресса – 35 раз, растяжка, упражнения на равновесие, акробатика.



#### 4. *Теоретическая подготовка.*

Терминология в каратэ-до. Тактика в широком и узком смысле слова. История г. Москвы. Характеристика стран Дальнего Востока. Анатомия и физиология человека.

5. *Психорегуляция.* Метод концентрации на процессе с закрытыми глазами.

### 3-го года обучения

#### 8 кю

1. *Вводное занятие.* Знакомство с программой 8 кю. Формальные упражнения – ката в каратэ-до.

2. *Изучение техники каратэ.*

#### 8 КЮ(СИНИЙ)

**Стойки:** кокуцу дачи, киба дачи

**Блоки:** маваши гедан барай, сунэ укэ

**Удары руками:** шито цуки, каги(маваши)цуки

**Удары ногами:** маваши гери(3 уровня)

**Идо кихон:** кокуцу дачи с изученной техникой рук и ног(вариации)

**Ката:** сокуги тайкёку соно ни, сокуги тайкёку соно сан

**Физо:** отжимания – 30 раз, выпрыгивания – 30 раз, поднятия туловища – 40 раз

**Кондиция:** 4 мин.маваши гери тюдан из дзенкуцу дачи с перемещением вперёд

**Кумитэ:** 3 противника по 1 минуте

3. *ОФП.* Норматив: подтягивание на перекладине – 10 раз, отжимание на кулаках – 30 раз, упражнение для пресса – 40 раз, акробатика, растяжка, упражнения на равновесие.

#### 4. *Теоретическая подготовка.*

Терминология в каратэ-до. История России. История Японии. История происхождения и развития ката. Теоретический аспект выполнения ката – бункай. Ката в каратэ-до как метод динамической медитации. Режим спортсмена. Гигиена. Питание. Способы закаливания организма.

5. *Психорегуляция.* Концентрация взгляда на выбранной точке.

## 2. Базовый уровень

### 4 –го года обучения

#### 7 кю

1. *Вводное занятие.* Знакомство с программой 7 кю.

2. *Изучение техники каратэ-до.*

#### 7 КЮ(СИНИЙ С ЖЁЛТОЙ ПОЛОСКОЙ)

**Стойки:** киба дачи(90,45), неко аши дачи

**Блоки:** шуто маваши укэ

**Удары руками:** уракен шомен ганмен учи, уракен саю ганмен учи, уракен хизо учи, уракен ороши ганмен учи, уракен маваши учи тетцуи коми ками учи, тетцуи ороши ганмен учи, тетцуи ёко учи(3 уровня), тэтцуи хиза учи, тэтцуи учи учи

**Удары ногами:** ёко гери дзёдан; мае гери дзёдан

**Идо кихон:** кокуцу дачи+шуто маваши укэ, киба дачи(90,45)с техникой рук и ног(вариации),

санчин дачи с техникой рук(вариации),неко аши с техникой рук(вариации)

**Ката:** пинан соно ичи, кихон ката соно ичи, кихон ката соно ни

**Физо:** отжимания – 35 раз, выпрыгивания – 35 раз, поднятие туловища – 45 раз

**Кондиция:** 5 мин маваши гери дзёдан из дзю камаэте с перемещением вперёд

**Кумитэ:** 4 противника по 1 минуте

3. **ОФП.** Норматив: подтягивание на перекладине – 10 раз, отжимание от пола – 35 раз, упражнение для пресса – 45 раз, растяжка, упражнение на равновесие, акробатика.

4. **Теоретическая подготовка.**

Терминология. История России. История стран Дальнего Востока. История японских боевых искусств. Теория ката. Теоретические основы медитативной практики. Изучение правил соревнований.

5. **Психорегуляция.** Метод активной концентрации - 2.

## 5-го года обучения

### 6 кю

1. **Вводное занятие.** Знакомство с программой 6 кю. Понятие ближнего боя.

2. **Изучение техники каратэ.**

### **6 КЮ(ЖЁЛТЫЙ)**

**Стойки:** цуруаши дачи

**Блоки:** осае укэ, сукуи укэ, моротэ сэйкен дзёдан/учи укэ, моротэ учи укэ

**Удары руками:** нихон нукитэ (дзёдан), ёхон нукитэ(3 уровня)

**Удары ногами:** уширо гери (тюдан, дзёдан)

**Идо кихон:** дзю камаэте с техникой рук и ног(вариации),

**Ката:** пинан соно ни, сокуги тайкёку соно сан

**Физо:** отжимания – 40 раз, выпрыгивания – 40 раз, поднятие туловища – 50 раз, через пояс – 10 раз (вперёд/назад),

**Кондиция:** 5 минут маваши гери дзёдан из дзю камаэте с перемещением вперёд

**Кумитэ:** 5 противников по 1 минуте

3. **ОФП:** Подтягивание на перекладине – 12 раз, отжимание от пола – 40 раз, упражнение на пресс – 50 раз, акробатика, растяжка, упражнения на равновесие.

4. **Теоретическая подготовка.**

Терминология. Искусство стран Дальнего Востока. Стратегия. Виды медитации. Формы медитации. Правила соревнований WKF. Аутогенная тренировка.

5. **Психорегуляция.** Рассеивание взгляда.

## 6 –го года обучения

### 5 кю

1. **Вводное занятие.** Знакомство с программой 5 кю.

2. **Изучение техники каратэ.**

### **5 КЮ(ЖЁЛТЫЙ С ЗЕЛЁНОЙ ПОЛОСКОЙ)**

**Стойки:** мороаши дачи

**Блоки:** сэйкен джюджи укэ(гедан,дзёдан), хиджи укэ

**Удары руками:** шуто ганмен учи, шуто хизо учи, шуто сакоцу учи, шуто

сакоцу учи коми, шуто дзёдан учи учи, шуто ёко ганмен учи, хиджи атэ дзёдан

**Удары ногами:** маваши гери тюдан тюсоку

**Идо кихон:** мороаши дачи с техникой рук и ног (вариации)

**Ката:** пинан соно сан

**Физо:** отжимания – 45 раз, выпрыгивания – 45 раз, поднятие туловища – 55 раз, через пояс – 10 раз(вперёд/назад)

**Кондиция:** 5 минут уширо гери тюдан из дзю камаэте с передвижением вперёд

**Кумитэ:** 6 противников по 1 минуте

3. **ОФП.** Подтягивание – 15 раз, отжимание от пола – 45 раз, упражнения на пресс – 55 раз, акробатика, растяжка, упражнения на равновесие.

4. **Теоретическая подготовка.**

Терминология. Философско-религиозные учения Востока и Запада (буддизм, йога, даосизм, конфуцианство, христианство, ислам). Литература стран Дальнего Востока.

5. **Психорегуляция:** Концентрация на подсчёте вдохов - выдохов.

## **2.2 Календарный учебный график**

Календарные учебные графики по группам (приложение 1)

## **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **3.1 Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое оснащение**

Необходимый перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

- Спортзал (80-120 кв.м), имеющий качественное напольное покрытие(татами) и высокие потолки(не менее 3 метров);
- зеркала на стене;
- сплит-система;
- вентиляционная система;
- панорамные окна;
- качественное искусственное освещение;
- раздевалки девочки/мальчики, душевые;
- кулер с водой;
- гимнастическая скамейка;
- мешки, макивары, лапы, рыцари;
- фитнес-резины различной направленности;
- скакалки;
- кварцевая лампа

ноутбук, телевизор для просмотра выступлений на соревнованиях и работы над ошибками.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе должен иметь базовое профессиональное образование и необходимую квалификацию, быть способным к инновационной профессиональной деятельности, обладать необходимым уровнем и сформированной готовностью к непрерывному образованию в течение всей жизни, должен знать возрастные особенности детей.

### **3.2 Формы контроля и аттестации**

Оценка качества реализации дополнительной образовательной программы «Богатырь» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных соревнованиях. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий, зачетов.

Контрольные занятия могут проходить в соревнованиях. Контрольные занятия и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Зачеты проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

Требования к содержанию итоговой аттестации учащихся определяются образовательной организацией. Итоговая аттестация проводится в форме зачета.

По итогам зачета выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

### **3.3 Планируемые результаты**

#### **Предметные**

- формирование основ общеэстетической культуры, и устойчивого интереса к «киокусинкай»;
- овладение общечеловеческим нормами нравственности и развития таких качеств личности, как интеллигентность, адаптивность, креативность, чувство собственного достоинства;
- умение воплощать художественные образы посредством пластики, актерского мастерства, импровизации;
- знания основных направлений и стилей «киокусинкай», а так же соответствующей им базовой лексики; овладение базовой техникой, перемещения в стойках с ударами рук и ног и умение выполнять их в соответствующем темпе;
- развитие основных физиологических качеств (координированность, гибкость), необходимых для выполнения соревновательного процесса на высоком уровне;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

#### **Личностные**

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности личного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование эстетических чувств доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствами других людей; -проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- реализация творческого потенциала, ориентация в культурном многообразии окружающей действительности в творческой жизни класса, школы и др.

#### **Метапредметные**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания каратэ;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата на соревнованиях;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных задач на тренировках каратэ;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- позитивная самооценка своих творческих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания «текстов» «ката» и стилей каратэ в соответствии с целями и задачами деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; этнопедагогический подход к обучению, воспитанию и развитию; методы развития межличностного общения в объединение; методы создания боевого духа путем проведением тренировок.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет тренировочную и соревновательную деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческой активности.

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

##### ***Основные методы работы с обучающимися:***

- словесный (устное изложение материала);
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов);
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога).

##### ***Методы обучения по источнику знаний:***

- объяснительно-наглядный (репродуктивный) - (подробно объясняя правила выполнения тех или иных упражнений, приемов каратэ с одновременной отработкой, задача детей – понять и воспроизвести);

- словесный метод - донести до обучающихся правильность техники удара(рук и ног) задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала;

- практический метод - источником знания является практическая деятельность обучающихся в активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать профессиональные навыки, в проученных движениях, а в дальнейшем и в спаринге.

##### ***Основные формы работы с обучающимися по количественному составу:***

- индивидуальная;
- по подгруппам;
- групповая;
- фронтальная.

## V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

### Входная диагностика

#### IV. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

##### Входная диагностика.

Входная диагностика на начальном этапе дает возможность педагогу подобрать оптимальный объем учебного материала, определить точки роста учащихся. Во время первичной диагностики определяются следующие данные: координация, гибкость, растяжка, прыжок, память.

Критерии оценки: удовлетворительно, хорошо, отлично.

Результаты первичной диагностики фиксируются в диагностической ведомости приёма детей.

##### Диагностическая карта приёма детей

№п/п	Фамилия, имя	Координация	Гибкость	Растяжка	Прыжок	Память	Примечания

##### Критерии оценивания:

##### **Координация.**

Ребёнку предлагается простое упражнение на координацию – 16 прыжков с соединением ног и синхронным опусканием рук вниз, затем соединить ноги, руки раскрыть в стороны.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не может скоординировать ноги и руки во время всего упражнения.

Оценка «хорошо» - ребёнок координирует руки и ноги на первых 8 прыжках.

Оценка «отлично» - ребёнок хорошо координирует ноги и руки во время всего упражнения.

##### **Гибкость.**

Ребёнок должен согнуться как можно сильнее вперёд и перегнуться назад, не сгибая колен.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не может достать пальцами до пола, гнётся назад на 25 градусов.



Оценка «хорошо» - ребёнок достаёт пальцами до пола, гнётся назад на 45градусов.

Оценка «отлично» - ребёнок достаёт ладонями до пола, гнётся назад на 90градусов.

#### **Растяжка.**

Ребёнок должен как можно сильнее растянуться на продольный и поперечный шпагаты.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не достаёт до пола около полуметра.

Оценка «хорошо» - ребёнок не достаёт до пола 10 сантиметров. Оценка «отлично» - ребёнок свободно растягивается на шпагат.

#### **Прыжок.**

Ребёнок должен сделать 16 прыжков как можно выше.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок отрывается от пола на 5 сантиметров.

Оценка «хорошо» - ребёнок отрывается от пола 10 сантиметров.

Оценка «отлично» - ребёнок отрывается от пола на 20 –30 сантиметров.

#### **Память.**

Ребёнку предлагается простое упражнение, которое он должен запомнить и повторить.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не может запомнить и повторить упражнение с третьего раза.

Оценка «хорошо» - ребёнок запоминает и повторяет упражнение со второго раза.

Оценка «отлично» - ребёнок запоминает и повторяет упражнение с первого раза.

Результаты просмотра фиксируются в диагностической ведомости.

По результатам первичной диагностики ребёнок, показавший только отличные результаты по всем критериям, может быть зачислен сразу в более старшую группу.

Упражнения подбираются педагогом с учётом возраста ребёнка. Старшим детям можно дать задания более сложные.

Критерии оценок при проведении промежуточной и заключительной аттестации (приложение 2)

## **VI. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы**

### **Нормативно-правовая база**

Рабочая программа воспитания для обучающихся объединения «Богатырь» разработана педагогом дополнительного образования-руководителем детского объединения согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Программа воспитания МБУ ДО ДТ 2021-2025 г.г.;

### **Актуальность программы**

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему

поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

### **Адресат программы**

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения «Богатырь» в возрасте 5-17 лет.

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

### **Характеристика детского объединения**

Деятельность объединения «Богатырь» имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Формы работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) - индивидуальные и групповые.

### **Цель, задачи и результат воспитательной работы**

#### Цель воспитания –

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

#### Задачи воспитания –

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

#### Результат воспитания –

- развитие самосознания учащихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Работа с коллективом обучающихся**

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

#### **Работа с родителями**

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

### **Календарный план воспитательной работы**

**Таблица 3**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия, события</b>	<b>Цель</b>	<b>Краткое содержание</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1</b>	Люблю каратэ. Куда учиться?	Знакомство учеников с профессиями физкультурно-спортивной направленности	Рассказ о спортивных специальностях и профильных учебных заведениях Ростовской области	Беседа, презентация	Сентябрь	Лаврик В.М.
<b>2</b>	Родительское собрание	Знакомство с родителями	Обсуждение особенностей обучения,	Собрание	Октябрь	Лаврик В.М.

			планирование форматов взаимодействия родителей и руководителя объединения			
3	Физкультминутка	Поддержка здорового образа жизни, разнообразие интеллектуального труда и физического развития	Короткая разминка для глаз, кистей рук, плечевых суставов, спины	Физ. зарядка	Сентябрь-май	Лаврик В.М.
4	«Всё согрето теплом ваших глаз»	Поддержание традиций бережного отношения к женщине- матери	Легенды о матерях	Презентация	ноябрь	Лаврик В.М.
5	В ожидании Нового года	Развитие творческих способностей детей	Проведение праздника к Нового года	Участие в празднике	Декабрь	Лаврик В.М.
6	Защитники Отечества	Патриотическое воспитание	Участие в соревнованиях	Соревнования	Январь	Лаврик В.М.
7	«Новочеркасск – в годы войны»	Гражданско-патриотического воспитание	Просмотр ленты старой кинохроники	презентация просмотр ленты старой кинохроники	Февраль	Лаврик В.М.
8	Экологический урок	Воспитание бережного отношения к природе	Рассказ об обращении отходами	Беседа, презентация	Март	Лаврик В.М.
9	Урок краеведения	Привить любовь к родной земле, культуре	Рассказ об истории Донского казачества	Беседа	Апрель	Лаврик В.М.
10	Отмечаем конец учебного года	Сплочение коллектива	Встреча в неформальной обстановке, дружеское общение	Чаепитие	Май	Лаврик В.М.

## **VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **1. Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой.**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст.в силу 25.07.2022);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## **2. Список литературы, используемой при составлении программы**

1. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / приложение к письму Министерства образования РФ.- Дополнительное образование.-№3/07 С. 5-7.

2. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Министерства образования РФ от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»/Нормативные документы образовательного учреждения. - №3.- 2008.- С.39-42.

3. Энциклопедия психологических тестов [Текст] / под ред. В. Хохликова. –М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2014. – 360 с.

4. Овчинникова Е.Г. Разработка учебных программ в учреждениях дополнительного образования [Текст]: методическое пособие / Е.Г. Овчинникова. -Кемерово: типография Кемеровского облИУ, 2015-63с,21 см.-300 экз.

5. Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал «Додзэ», 2001, № 8.
6. Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. Журнал «Додзэ», 2000, № 4.
7. Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзэ», 2001, № 6.
8. Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. «Додзэ», 2000, № 3.
9. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.: ил.
10. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 60 с.
11. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 66 с.
12. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. – М.: До-информ, 1992. – 112 с.
13. Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. – М.: «Файра», 1992. – 112 с.
14. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.: ил.

### **3. Литература для педагога**

1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
2. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
3. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
4. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
5. Гогунев Е.Н, Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.
7. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.
8. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
9. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
10. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
11. Трусев О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для



ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.

13. «Школа кёкусинкай». Первый выпуск. А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В. Игнатов;
14. А. И. Танюшкин «История кёкусинкай каратэ»;
15. «Путь каратэ кёкусинкай» М.Ояма, г.Калининград, 1994;
16. «Карате-до» С.Лапшин, Донецк, 1991 г.;
17. «Диалог о боевых искусствах востока», В.Фомин, И.Линдер. Москва, « Молодая гвардия », 1990 г.;
18. «Первая доврачебная помощь», учебник литературы для студентов фармацевтических институтов, 1990 г.;
19. Боевое искусство планеты . № 2, 1994 г. Москва, «Здоровье народа»;
20. «Это – каратэ» М.Ояма. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000;
21. «Современное каратэ» Ю.Е. Маряшин, Москва, 2004г.;
22. «Секреты каратэ» В.Э.Дашинский, Москва, 2007

#### **4. Литература для учащихся и родителей**

**(законных представителей несовершеннолетних учащихся)**

1. Васичкин В. Все о массаже. – М.1998.
2. Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 1991.
3. Долин А., Попов Г. Кемпо – традиции воинских искусств. – М.: Наука, 1990.
4. Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования (методические рекомендации педагогу дополнительного образования, работающему над авторской программой) Сост.: В.В.Белова. – М.:2000.
5. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. – Л.: Медицина, 1991.
6. История боевых искусств (в 4-х т.). – М.1997.
7. История культуры Японии. – МИД Японии, 1989.
8. Кью-Кит Вон. Энциклопедия ДЗЕН. – М.1999.
9. Майкели Л., Дженкинс М. Энциклопедия спортивной медицины. – СПб.: Лань, 1997.
10. Нагата Х. История философской мысли Японии. – М.: Прогресс, 1991.
11. Накаяма М. Динамика каратэ –Токио, 1979.
12. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги. – М. 2002.
13. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе. – М.: МОГИФК, 1993.
- 14.

## VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### Календарные учебные графики по группам Группа -1

№ п/п	Месяц	Число	Время провед.	Форма прове.	Кол-во часов	Тема занятий	Место провед.	Форма контроля
1	сентябрь	02	15.20-16.50	занятие	2	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	Спортзал	наблюдение
2	сентябрь	04	15.20-16.50	занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
3	сентябрь	09	15.20-16.50	занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
4	сентябрь	11	15.20-16.50	занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
5	сентябрь	16	15.20-16.50	занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
6	сентябрь	18	15.20-16.50	занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
7	сентябрь	23	15.20-16.50	занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
8	сентябрь	25	15.20-16.50	занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
9	сентябрь	30	15.20-16.50	занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
10	октябрь	02	15.20-16.50	занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
11	октябрь	07	15.20-16.50	занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
12	октябрь	09	15.20-16.50	занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
13	октябрь	14	15.20-16.50	занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение

14	октябрь	16	15.20-16.50	занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
15	октябрь	21	15.20-16.50	занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
16	октябрь	23	15.20-16.50	занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
17	октябрь	28	15.20-16.50	занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
18	октябрь	30	15.20-16.50	занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
19	ноябрь	06	15.20-16.50	занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
20	ноябрь	11	15.20-16.50	занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
					40			
21	ноябрь	14	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
22	ноябрь	19	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
23	ноябрь	21	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
24	ноябрь	26	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
25	ноябрь	28	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
26	декабрь	03	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
27	декабрь	05	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
28	декабрь	10	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ.	Спортзал	наблюдение

						Психорегуляция. Соревнования		соревнования
29	декабрь	12	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
30	декабрь	17	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
31	декабрь	19	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
32	декабрь	24	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
33	декабрь	26	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
34	январь	09	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
35	январь	14	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
36	январь	16	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
37	январь	21	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
38	январь	23	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
39	январь	28	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
40	январь	30	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
41	февраль	04	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
42	февраль	06	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
43	февраль	11	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение

								соревнования
44	февраль	13	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
45	февраль	18	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
46	февраль	20	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
47	февраль	25	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
48	февраль	27	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
49	март	04	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
50	март	06	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
51	март	11	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
52	март	13	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
53	март	18	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
54	март	20	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
55	март	25	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
56	март	27	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
57	апрель	01	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

58	апрель	03	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
59	апрель	08	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
60	апрель	10	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
61	апрель	15	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
62	апрель	17	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
63	апрель	22	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
64	апрель	24	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
65	апрель	29	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
66	май	06	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
67	май	08	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
68	май	13	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
69	май	15	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
70	май	20	19.10-20.40	занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
71	май	22	19.10-20.40	занятие	2	Подготовка к кю-тесту .	Спортзал	наблюдение самооценка
72	май	27	19.10-20.40	показательные	2	Итоговое занятие	Спортзал	наблюдение самооценка

	Всего							
					144			
73	май	29	19.10-20.40	мероприятие	2	воспитательное мероприятие	Спортзал	наблюдение самооценка
	Итого				146			

### Группа 3

№ п/п	Месяц	Число	Время провед.	Форма прове.	Кол-во часов	Тема занятий	Место провед.	Форма контроля
1	сентябрь	03	14.30-16.50	занятие	3	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	Спортзал	наблюдение
2	сентябрь	05	14.30-16.50	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
3	сентябрь	10	14.30-16.50	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
4	сентябрь	12	14.30-16.50	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
5	сентябрь	17	14.30-16.50	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
6	сентябрь	19	14.30-16.50	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
7	сентябрь	24	14.30-16.50	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
8	сентябрь	26	14.30-16.50	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
9	октябрь	01	14.30-16.50	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение

10	октябрь	03	14.30-16.50	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
11	октябрь	08	14.30-16.50	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
12	октябрь	10	14.30-16.50	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
13	октябрь	15	14.30-16.50	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
14	октябрь	17	14.30-16.50	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
15	октябрь	22	14.30-16.50	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
16	октябрь	24	14.30-16.50	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
17	октябрь	29	14.30-16.50	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
18	октябрь	31	14.30-16.50	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
19	ноябрь	05	14.30-16.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
20	ноябрь	07	14.30-16.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
21	ноябрь	12	14.30-16.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
					63			
22	ноябрь	13	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
23	ноябрь	16	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования



24	ноябрь	20	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
25	ноябрь	23	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
26	ноябрь	27	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
27	ноябрь	30	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
28	декабрь	04	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
29	декабрь	07	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
30	декабрь	11	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
31	декабрь	14	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
32	декабрь	18	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
33	декабрь	21	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
34	декабрь	25	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
35	декабрь	28	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
36	январь	11	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
37	январь	15	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
38	январь	18	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

39	январь	22	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
40	январь	25	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
41	январь	29	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
42	февраль	01	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
43	февраль	05	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
44	февраль	08	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
45	февраль	12	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
46	февраль	15	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
47	февраль	19	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
48	февраль	22	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
49	февраль	26	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
50	март	01	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
51	март	05	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
52	март	12	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
53	март	15	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

54	март	19	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
55	март	22	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
56	март	26	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
57	март	29	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
58	апрель	02	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
59	апрель	05	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
60	апрель	09	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
61	апрель	12	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
62	апрель	16	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
63	апрель	19	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
64	апрель	23	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
65	апрель	26	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
66	апрель	30	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
67	май	03	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

68	май	07	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
69	май	10	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
70	май	14	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
71	май	17	13.30-15.50	занятие	3	Подготовка к кю-тесту .	Спортзал	наблюдение самооценка
72	май	21	13.30-15.50	показательные	3	Итоговое занятие	Спортзал	наблюдение самооценка
	Всего				216			
73	май	24		мероприятие	3	воспитательное мероприятие	Спортзал	наблюдение самооценка
74	май	28	13.30-15.50	мероприятие	3	воспитательное мероприятие	Спортзал	наблюдение самооценка
75	май	31	13.30-15.50	мероприятие	3	воспитательное мероприятие	Спортзал	наблюдение самооценка
	Итого				225			

### Группа 2

№ п/п	Месяц	Число	Время провед.	Форма прове.	Кол-во часов	Тема занятий	Место провед.	Форма контроля
1	сентябрь	05	18.40-21.00	занятие	3	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	Спортзал	наблюдение
2	сентябрь	07	15.40-18.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
3	сентябрь	12	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение

4	сентябрь	14	15.40-18.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
5	сентябрь	19	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
6	сентябрь	21	15.40-18.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
7	сентябрь	26	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
8	сентябрь	28	15.40-18.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
9	октябрь	03	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
10	октябрь	05	15.40-18.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
11	октябрь	10	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
12	октябрь	12	15.40-18.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
13	октябрь	17	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
14	октябрь	19	15.40-18.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
15	октябрь	24	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
16	октябрь	26	15.40-18.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
17	октябрь	31	18.40-21.00	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
18	ноябрь	02	15.40-18.00	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

19	ноябрь	07	18.40-21.00	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
20	ноябрь	09	15.40-18.00	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
					60			
21	ноябрь	14	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
22	ноябрь	17	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
23	ноябрь	21	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
24	ноябрь	24	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
25	ноябрь	28	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
26	декабрь	01	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
27	декабрь	05	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
28	декабрь	09	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
29	декабрь	12	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
30	декабрь	15	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
31	декабрь	19	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
32	декабрь	22	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ.	Спортзал	наблюдение соревнования

						Психорегуляция. Соревнования		
33	декабрь	26	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
34	декабрь	29	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
35	январь	09	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
36	январь	12	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
37	январь	16	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
38	январь	19	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
39	январь	23	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
40	январь	26	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
41	январь	30	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
42	февраль	02	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
43	февраль	06	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
44	февраль	09	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
45	февраль	13	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
46	февраль	16	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

47	февраль	20	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
48	февраль	27	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
49	март	01	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
50	март	06	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
51	март	09	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
52	март	13	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
53	март	16	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
54	март	20	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
55	март	23	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
56	март	27	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
57	март	30	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
58	апрель	03	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
59	апрель	06	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
60	апрель	10	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования



61	апрель	13	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
62	апрель	17	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
63	апрель	20	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
64	апрель	24	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
65	апрель	27	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
66	май	04	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
67	май	08	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
68	май	11	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
69	май	15	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
70	май	18	16.00-18.20	занятие	3	Подготовка к кю-тесту	Спортзал	наблюдение самооценка
71	май	22	13.30-15.50	занятие	3	Подготовка к кю-тесту .	Спортзал	наблюдение самооценка
72	май	25	16.00-18.20	показательные	3	Итоговое занятие	Спортзал	наблюдение самооценка
	Всего				216			
	май	29	13.30-15.50	мероприятие	3	воспитательное мероприятие	Спортзал	наблюдение самооценка
	Итого				219			

### Группа 4

№ п/п	Месяц	Число	Время провед.	Форма прове.	Кол-во часов	Тема занятий	Место провед.	Форма контроля
1	сентябрь	03	18.40-21.00	занятие	3	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	Спортзал	наблюдение
2	сентябрь	06	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
3	сентябрь	10	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
4	сентябрь	13	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
5	сентябрь	17	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
6	сентябрь	20	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
7	сентябрь	24	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
8	сентябрь	27	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
9	октябрь	01	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
10	октябрь	04	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
11	октябрь	08	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение

12	октябрь	11	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
13	октябрь	15	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
14	октябрь	18	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
15	октябрь	22	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
16	октябрь	25	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
17	октябрь	29	18.40-21.00	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
18	ноябрь	01	18.40-21.00	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
19	ноябрь	05	18.40-21.00	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
20	ноябрь	08	18.40-21.00	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
21	ноябрь	12	18.40-21.00	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
					63			
22	ноябрь	16	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
23	ноябрь	19	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
24	ноябрь	23	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
25	ноябрь	26	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

26	ноябрь	30	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
27	декабрь	03	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
28	декабрь	07	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
29	декабрь	10	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
30	декабрь	14	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
31	декабрь	17	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
32	декабрь	21	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
33	декабрь	24	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
34	декабрь	28	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
35	январь	11	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
36	январь	14	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
37	январь	18	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
38	январь	21	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
39	январь	25	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

40	январь	28	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
41	февраль	01	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
42	февраль	04	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
43	февраль	08	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
44	февраль	11	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
45	февраль	15	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
46	февраль	18	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
47	февраль	22	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
48	февраль	25	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
49	март	01	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
50	март	04	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
51	март	11	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
52	март	15	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
53	март	18	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
54	март	22	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

55	март	25	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
56	март	29	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
57	апрель	01	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
58	апрель	05	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
59	апрель	08	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
60	апрель	12	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
61	апрель	15	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
62	апрель	19	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
63	апрель	22	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
64	апрель	26	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
65	апрель	29	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
66	май	03	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
67	май	06	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
68	май	10	16.00-18.20	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
69	май	13	13.30-15.50	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

70	май	16	16.00-18.20	занятие	3	Подготовка к кю-тесту	Спортзал	наблюдение самооценка
71	май	20	13.30-15.50	занятие	3	Подготовка к кю-тесту .	Спортзал	наблюдение самооценка
72	май	23	16.00-18.20	показательные	3	Итоговое занятие	Спортзал	наблюдение самооценка
	Всего				216			
73	май	27	13.30-15.50	мероприятие	3	воспитательное мероприятие	Спортзал	наблюдение самооценка
74	май	31	16.00-18.20	мероприятие	3	воспитательное мероприятие	Спортзал	наблюдение самооценка
	Итого				222			

### Группа 6

№ п/п	Месяц	Число	Время провед.	Форма прове.	Кол-во часов	Тема занятий	Место провед.	Форма контроля
1	сентябрь	02	18.40-21.00	занятие	3	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	Спортзал	наблюдение
2	сентябрь	04	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
3	сентябрь	09	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
4	сентябрь	11	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
5	сентябрь	16	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
6	сентябрь	18	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение

7	сентябрь	23	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
8	сентябрь	25	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
9	сентябрь	30	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
10	октябрь	02	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
11	октябрь	07	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
12	октябрь	09	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
13	октябрь	14	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
14	октябрь	16	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
15	октябрь	21	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
16	октябрь	23	18.40-21.00	занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
17	октябрь	28	18.40-21.00	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
18	октябрь	30	18.40-21.00	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
19	ноябрь	06	18.40-21.00	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
20	ноябрь	11	18.40-21.00	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
					60			



21	ноябрь	13	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
22	ноябрь	18	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
23	ноябрь	20	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
24	ноябрь	25	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
25	ноябрь	27	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
26	декабрь	02	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
27	декабрь	04	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
28	декабрь	09	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
29	декабрь	11	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
30	декабрь	16	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
31	декабрь	18	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
32	декабрь	23	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
33	декабрь	25	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
34	декабрь	30	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

35	январь	13	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
36	январь	15	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
37	январь	20	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
38	январь	22	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
39	январь	27	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
40	январь	29	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
41	февраль	03	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
42	февраль	05	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
43	февраль	10	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
44	февраль	12	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
45	февраль	17	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
46	февраль	19	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
47	февраль	24	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
48	февраль	26	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
49	март	03	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

50	март	05	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
51	март	10	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
52	март	12	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
53	март	17	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
54	март	19	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
55	март	24	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
56	март	26	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
57	март	31	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
58	апрель	02	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
59	апрель	07	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
60	апрель	09	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
61	апрель	14	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
62	апрель	16	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
63	апрель	21	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
64	апрель	23	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

65	апрель	28	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
66	апрель	30	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
67	май	05	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
68	май	07	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
69	май	12	18.10-20.30	занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
70	май	14	18.10-20.30	занятие	3	Подготовка к кю-тесту	Спортзал	наблюдение самооценка
71	май	19	18.10-20.30	занятие	3	Подготовка к кю-тесту .	Спортзал	наблюдение самооценка
72	май	21	18.10-20.30	показательные	3	Итоговое занятие	Спортзал	наблюдение самооценка
	Всего				216			
	май	26	18.10-20.30	мероприятие	3	воспитательное мероприятие	Спортзал	наблюдение самооценка
	май	28	18.10-20.30	мероприятие	3	воспитательное мероприятие	Спортзал	наблюдение самооценка
	Итого				222			

**Тест – карта**

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу 1 полугодия 2 года обучения

**Теоретические вопросы**

1. Рассказать об истории каратэ в России.
2. Рассказать об истории происхождения и развития ката.
3. Рассказать о режиме спортсмена.
4. Рассказать о гигиене спортсмена.
5. Рассказать о способах закаливания организма.

**Практические задания**

1. Подтянуться на перекладине 5 раз.
2. Отжаться на кулаках 15 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 20 раз.
4. Выполнить упражнения на равновесие (по выбору педагога).
5. Выполнить страховки (по выбору учащегося).

**Тест – карта**

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу 2 полугодия 2 года обучения

**Теоретические вопросы**

1. Рассказать о теоретическом аспекте выполнения ката.
2. Ката в карате-до как метод динамической медитации.
3. Рассказать о способах закаливания организма.
4. Рассказать о правилах соревнований.
5. Кто основатель нашего стиля каратэ?

**Практические задания**

1. Подтянуться на перекладине 6 раз.
2. Отжаться от пола 25 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 25 раз.
4. Выполнить защиту от ударов ногами (по выбору педагога).
5. Выполнить стойки, названные педагогом.

**Тест – карта**

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу 1 полугодия 3 года обучения

**Теоретические вопросы**

1. Как оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях?
2. Назвать причины разделения каратэ на стили.
3. Рассказать об особенностях дыхания при занятиях каратэ-до.
4. Рассказать о правилах соревнований.
5. Назовите правила поведения учащегося в додзё

### **Практические задания**

1. Подтянуться на перекладине 6 раз.
2. Отжаться от пола 25 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 25 раз.
4. Оказать первую помощь при переломе ноги.
5. Оказать первую помощь при травме головы.

### **Тест – карта**

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу 2 полугодия 3 года обучения

### **Теоретические вопросы**

1. Рассказать о программе 8 кю.
2. Дать понятие ближнего боя.
3. Диктант по терминологии каратэ-до.
4. Рассказать, что такое медитация.
5. Рассказать историю развития киокусинкай.

### **Практические задания**

1. Показать удары локтями, названные педагогом.
2. Показать защиту от ударов руками.
3. Подтянуться на перекладине 8 раз.
4. Отжаться от пола 30 раз.
5. Выполнить упражнение для пресса 30 раз.

### **Тест – карта**

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу 1 полугодия 4 года обучения

### **Теоретические вопросы**

1. Что такое аутогенная тренировка?
2. Назвать правила в разделе «кумитэ».
3. Что ты знаешь о других единоборствах?
4. Что ты знаешь о стойках?
5. Что такое ката?

### **Практические задания**

1. Подтянуться на перекладине 8 раз.
2. Отжаться от пола 30 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 30 раз.
4. Показать удары коленом (по выбору педагога).
5. Выполнить ката (по выбору педагога).

### **Тест – карта**

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу 2 полугодия 4 года обучения

### **Теоретические вопросы**

1. Рассказать о программе 7кю.
2. Что такое ката?
3. Рассказать о ситуации необходимой самообороны.
4. Рассказать о тенденции развития боевых искусств.
5. Как оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

### **Практические задания**

1. Подтянуться на перекладине 10 раз.
2. Отжаться от пола 35 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 35 раз.
4. Показать защиту от удара палкой.
5. Продемонстрировать защитные действия против вооруженного противника.

### **Тест – карта**

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу 1 полугодия 5 года обучения

### **Теоретические вопросы**

1. Рассказать, какие бывают спарринги?
2. Назвать правила в разделе «ката».
3. Что ты знаешь о стилях каратэ?
4. Рассказать о программе 6 кю.
5. Что такое ката?

### **Практические задания**

1. Подтянуться на перекладине 10 раз.
2. Отжаться от пола 35 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 35 раз.
4. Показать удары ногами (по выбору педагога).
5. Выполнить ката (по выбору педагога).

### **Тест – карта**

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу 2 полугодия 5 года обучения

### **Теоретические вопросы**

1. Рассказать о программе 6 кю.
2. Что такое ката?
3. Рассказать о ситуации необходимой самообороны.
4. Рассказать о тенденции развития боевых искусств.
5. Как оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

### **Практические задания**

1. Подтянуться на перекладине 12 раз.

2. Отжаться от пола 30 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 40 раз.
4. Показать защиту от удара ногами (по выбору педагога).
5. Показать защиту от удара руками (по выбору педагога).

### **Тест – карта**

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу 1 полугодия 6 года обучения

#### **Теоретические вопросы**

1. Рассказать о программе 5 кю.
2. Назвать правила в разделе «кумитэ».
3. Рассказать о способах перехвата инициативы.
4. Рассказать о принципах работы с партнером.
5. Какие стойки основные, и какие ожидания и готовности?

#### **Практические задания**

1. Подтянуться на перекладине 14 раз.
2. Отжаться от пола 40 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 40 раз.
4. Показать удары ногами (по выбору педагога).
5. Выполнить ката (по выбору педагога).

### **Тест – карта**

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу 2 полугодия 6 года обучения

#### **Теоретические вопросы**

1. Рассказать о программе 5 кю.
2. Что такое йога?
3. Каким должен быть режим спортсмена.
4. Рассказать об основателе киокусинкай Масатуцу Ояма.
5. Как оказать первую помощь при растяжениях.

#### **Практические задания**

1. Подтянуться на перекладине 16 раз.
2. Отжаться от пола 45 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 45 раз.
4. Показать удары в прыжке ногами (по выбору педагога).
5. Показать защиту от удара локтем (по выбору педагога).