

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» г. ПЕЧОРА**

РЕКОМЕНДОВАНО
методическим советом
Протокол № 1
от «04» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
Протокол № 1
«08» сентября 2020 г.
Директор МАУ ДО «ДДТ»
_____ В.А. Шиповалова

Подписано цифровой подписью:
Шиповалова Виктория Александровна
Дата: 2021.01.25 15:36:22 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная -
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ-до»**

Срок реализации: 5 лет.
Возраст учащихся: 5-18 лет.

Составитель: Романовский Дмитрий Евгеньевич,
педагог дополнительного образования.

г. Печора
2020 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г.;
- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п;
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» г.Печора.

Актуальность программы.

Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодежи, мужчинам и женщинам. Как и любое другое боевое искусство, каратэ-до - важная духовная сфера человеческой деятельности. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут учащихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение учащихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условий общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Новизна. «Каратэ-до» является наиболее популярным благодаря синтезу индивидуальных и групповых методов обучения и совершенствования. Непосредственно техника каратэ (ката - формальным комплексам, бункай

кумитэ – обусловленным приёмам нападения и защиты, зашифрованных в ката) отводится особое место в процессе физкультурно-спортивного воспитания детей, поскольку, являясь выразительным средством обучения, ката, кумитэ обеспечивают интенсивную физическую нагрузку, развивают навыки совместных согласованных действий и творческую активность детей, а также доставляют им большое удовлетворение, уверенность, чувство безопасности и полноты жизни. По природе своей живой, физически активный характер ката имеет особую практическую ценность в наши дни, когда неподвижная и малоактивная деятельность стала занимать доминирующее положение в образе жизни детей, являясь при этом главным и безопасным средством освоения базовой техники каратэ.

Программа «Каратэ-до» состоит в том, что она рассчитана на возраст учащихся от 5 до 18 и старше, что является отличительной особенностью от других Программ по восточным единоборствам.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- с внешней стороны физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- внутри эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь - перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, скромнен в поведении.

Педагогическая целесообразность. Программа призвана раскрыть не только теоретические основы, но и подготовить учащихся к применению теоретических знаний на практике, для самостоятельной спортивной деятельности, позволяет оказывать помощь учащимся в спортивном самоопределении. Разноуровневость программы, направлена на постепенное выстраивание более продуктивной деятельности учащихся. Постоянное участие в показательных выступлениях, спортивных соревнованиях, индивидуальный подход педагога даже в групповых занятиях, рассмотрение техники приемов по каратэ с разных сторон, поощрение самостоятельной спортивной деятельности помогает учащемуся определиться с оценкой собственной спортивной деятельности и деятельности других, помогает в поиске и выражении своих идей по технике каратэ.

Отличительные особенности программы. Данная программа не копирует другие программы.

Отличительной особенностью данной программы является: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов. Помимо того, что другие программы, как правило, заканчивают своё обучение на тренировочном уровне, данная программа продолжает углубленную специализацию на разноуровневости спортивного совершенствования и спортивного мастерства.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного

приема, но и изучают теоретическую базу. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь детей к занятиям каратэ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

Адресат программы. Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте 5 - 18 лет и старше, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

В объединение зачисляются все желающие учащиеся по письменному заявлению родителей.

Число детей, одновременно находящихся в группе первого и последующих годов обучения составляет **от 7 до 30-ти человек.**

В объединение «Каратэ-до» второго и последующих годов обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование или иные испытания (тестирование, собеседование, и пр.).

Вид программы по уровню освоения: содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с уровнем освоения программ.

Классификация программы на основе уровневой дифференциации:

1 год обучения: стартовый;

2 -3 год обучения: базовый

4 – 5 год обучения: продвинутый.

1 год обучения стартовый (ознакомительный) уровень:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- предварительный отбор детей для занятий спортивным каратэ;
- выбор специализации в дальнейшем занятии спортом;
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;
- социализация детей и подростков.

2 - 3 год обучения базовый уровень:

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся;
- совершенствование уровня освоения базовой техники каратэ;
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля;

4 - 5 год обучения продвинутый уровень:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- освоение теоретического раздела программы;
- совершенствование динамики спортивно-технических показателей;

- достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях по каратэ.

Объём программы: 720 часов.

Срок реализации программы: 5 лет.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Режим занятий:

Год обучения	Продолжительность занятий в неделю	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в неделю	Всего в год
1	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
2	2 часа	2 раза	4 часа	144 часов
3	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
4	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
5	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа

Особенности организации образовательного процесса:

Состав группы постоянный (с возможностью замены ушедших по уважительной причине учащихся). Занятия проводятся по расписанию, составленному согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам. Продолжительность занятия 45 минут 1 академический час. Занятия имеют различные формы в зависимости от темы изучения: беседа, практическое занятие, показательное выступление, соревновательное выступление, игра и др. Виды занятий по организационной структуре групповые и коллективные (воспитательные, общие, интегрированные мероприятия).

Все учащиеся имеют медицинские справки о допуске занятий по «Каратэ-до».

Цель программы - развитие физических способностей учащихся в процессе обучения элементов и приемов «Каратэ-до».

Задачи.

Обучающие:

- обучить знаниям различных физических элементов и приемов «Каратэ-до»;

- обучить знаниям формирования способности применения полученных знаний и приемов «Каратэ-до».

Развивающие:

- развить физические качества, а именно: гибкость, ловкость, силу, быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности;

- развить опыт приобретения и применения теоретических и практических знаний в «Каратэ-до».

Воспитательные:

- формирование волевой, физически, духовно и умственно развитой личности, имеющей характер, умеющей владеть собой, своими чувствами, и действовать обдуманно в любой критической ситуации.

- формировать позитивное отношение к занятиям «Каратэ-до».

Содержание программы.

Содержание программы первого года обучения

Цель: Обеспечение овладения учащимися базовых физических элементов и приемов «Каратэ-до».

Задачи.

Обучающие:

- формирование интереса к занятиям спорта;
- формирование знаний основ техники «Каратэ-до», выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

Развивающие:

- развитие и совершенствование общих физических качеств;

Воспитательные:

- формирование позитивного отношения к выбранному спорту «Каратэ-до»;
- формирование умения быть физически, духовно и умственно развитой личностью, действовать обдуманно в любой критической ситуации.

Учебный план первого года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	2	-	2	Собеседование
2.	Теоретическая подготовка.	1	2	3	Опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	28	30	Контрольное занятие
4.	Специально физическая подготовка (СФП).	2	28	30	Контрольное занятие
5.	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	25	27	Зачет
6.	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	3	31	34	Зачет
7.	Соревновательная деятельность.	1	9	10	Показательные выступления
8.	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	7	8	Зачет
Итого объём программы		14	130	144	

Содержание учебного плана 1 года обучения.

Раздел. Вводное занятие. (2 час).

Теория: Знакомство с планом работы на год.

Техника безопасности: Правила безопасности поведения на занятиях и в зале, внешний вид (личная гигиена), самоконтроль, правила работы со спортивным инвентарем, правила безопасного обращения с электроприборами, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. Инструктаж. (2 часа).

Раздел. Теоретическая подготовка. (3 часов 1/2 часа).

Теория: Опросник физкультурно-спортивных предпочтений учащихся в области «Каратэ-до» (1 час).

Практика: Диагностика физкультурно-спортивных способностей (2 часа).

Раздел. Общая физическая подготовка (ОФП). (30 часов 2/28 часов).

Теория: Особенности общей физической подготовки (ОФП), включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию учащихся, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационной способности и др. (2 часа).

Практика: Упражнения общей физической подготовки выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на различных снарядах, в составе группы и индивидуально. Упражнения содействуют развитию таких общих качеств, как гибкость, ловкость, сила, быстрота, т.е. подготавливают учащегося к специальной тренировке (28 часов).

Раздел. Специальная физическая подготовка (СФП). (30 часов 2/28 часов).

Теория: Особенности специальной физической подготовки (СФП), направлены на совершенствование движений, характерных для «Каратэ-до», включают в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей учащихся, а именно: координация движений при ударах и защитах, передвижение, игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.) (2 часа).

Практика: Физические упражнения прямого влияния по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в «Каратэ-до», а именно: маховые движения ногами, прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции, с техническими приемами, силовыми упражнениями, координативными упражнениями, статической нагрузкой, создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координативной подготовки (28 часов).

Раздел. Общая подготовка в «Каратэ-до» (27 часов 2/25 часов).

Теория: История возникновения Годзю-рю «Каратэ-до». Особенности изучения базовой техники стоек и блоков руками «Каратэ-до». Основные понятия и движения. (2 часа).

Практика: Выполнение основных элементов начальных стоек и комбинированных защитных блоков руками кихон в «Каратэ-до». Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Разучивание стоек: хэйсоку-дачи стойка с сомкнутыми стопами; мусуби-дачи пятки вместе, носки врозь, под углом 90°. Из этой стойки производятся поклоны (Рей); хэйко-дачи «параллельная стойка»; хэйко-дачи стопы развернуты наружу, положение готовности к действиям; кибя-дачи «стойка всадника», может использоваться в качестве «атакующей» при уходе с линии атаки; дзэнкуцу-дачи «передняя стойка» или стойка с передним изгибом, предназначена для атакующих и контратакующих действий. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-

цуки). Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков: гэдан-барай «сметающий» блок руками предплечьем, защита нижнего уровня от атак руками или ногами; агэ-укэ «восходящий» блок руками верхнего уровня внешней стороной предплечья; сото-укэ блок руками внешней стороной предплечья снаружи-внутри. Счет на японском языке от 1 до 10. (25 часов).

Техническая подготовка в «Каратэ-до» (34 час 3/31 часов).

Теория: Особенности начальных стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении «Каратэ-до» (3 часа).

Практика: Управление знаниями, умением, навыками базовых стоек и блоков руками «Каратэ-до», используемых в ката Годзю-рю - гекисай дай ичи, гекисай дай ни, сайфа. Боевая стойка. Атакующая техника руками, ногами: ои-цуки «удар вдогонку», выполняемый при перемещении вперед или назад; ура-цуки «перевернутый удар», кулак обращен ладонью вверх, на коротких дистанциях; татэ-цуки «вертикальный удар», удар вертикальным кулаком, на средней дистанции; агэ-цуки восходящий удар прямо-вверх: наносится снизу в подбородок. Ударные части рук, работа рукой: сэйкэн «прямой кулак», основная форма базовой технике, атакуются все части тела; тэцуй «молот», удар дном (основанием) кулака, используется так же в оборонительных целях, как отбив; уракэн «обратный кулак»; хиракэн «плоский кулак»; накадака - иппонкэн выступающая костяшка среднего или указательного пальцев, предназначается для поражения жизненно важных точек. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус). Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. (31 час).

Раздел. Соревновательная деятельность. (10 часов 1/9 часов).

Теория: Подготовки к показательным выступлениям по «Каратэ-до» (1 часа).

Практика: Показательное выступление с базовыми элементами техники «Каратэ-до» используемые в ката (9 часов).

Раздел. Подвижные игры и игровые упражнения. (8 часов 1/7 часов).

Теория: Подготовка к выполнению разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных игр (1 час).

Практика: Подвижные игры, эстафеты: с элементами бега, прыжков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями, передача мячей; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь. Метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей). (7 часов).

Содержание программы 2 – 3 года обучения, базовый уровень.

Цель: Формирование умения применения полученных знаний и практических умений в базовой технике «Каратэ-до».

Задачи.

Обучающие:

- формировать опыт применения основных элементов начальных стоек и комбинированных защитных блоков руками «Каратэ-до»;
- формировать умения и навыки базовых стоек и блоков руками «Каратэ-до», используемых в ката Годзю-рю.

Развивающие:

- развивать опыт планирования собственной деятельности в «Каратэ-до»;
- развивать умение применения теоретических знаний в практической работе «Каратэ-до».

Воспитательные:

- формировать стойкого интереса к занятиям «Каратэ-до»;
- формировать умение быть физически, духовно и умственно развитой личностью, действовать обдуманно в любой критической ситуации.

Учебный план 2 - 3 года обучения.

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	2	-	2	Собеседование
2.	Теоретическая подготовка.	1	2	3	Опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	38	40	Контрольное занятие
4.	Специально физическая подготовка (СФП).	2	38	40	Контрольное занятие
5.	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	47	49	Зачет
6.	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	3	51	54	Зачет
7.	Соревновательная деятельность.	1	14	15	Показательные выступления
8.	Подвижные и спортивные игры	1	12	13	Зачет
Итого объём программы		14	202	216	

Содержание учебного плана 2 - 3 года обучения.

Раздел. Вводное занятие. (2 час).

Теория: Знакомство с планом работы на год.

Техника безопасности: Правила безопасности поведения на занятиях и в зале, внешний вид (личная гигиена), самоконтроль, правила работы со спортивным инвентарем, правила безопасного обращения с электроприборами, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. Инструктаж. (2 часа).

Раздел. Теоретическая подготовка. (3 часов 1/2 часа).

Теория: Опросник физкультурно-спортивных предпочтений учащихся в области «Каратэ-до» (1 час).

Практика: Диагностика физкультурно-спортивных способностей с элементами начальных стоек и комбинированных защитных блоков руками «Каратэ-до» (2 часа).

Раздел. Общая физическая подготовка (ОФП). (40 часов 2/38 часов).

Теория: Особенности повышения уровня общей физической подготовки (ОФП), включает в себя общеразвивающие упражнения, совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов (2 часа).

Практика: Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. (38 часов).

Раздел. Специальная физическая подготовка (СФП). (40 часов 2/38 часов).

Теория: Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. (2 часа).

Практика: Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе йоги). (38 часов).

Раздел. Общая подготовка в «Каратэ-до» (49 часов 2/47 часов).

Теория: История о чемпионах, мастерах спорта международного класса Россия по «Каратэ-до». Изучение и совершенствование техники и тактики. (2 часа).

Практика: Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват). (47 часов).

Раздел. Техничко-тактическая подготовка в «Каратэ-до» (54 час 3/51 часов).

Теория: Особенности технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта. (3 часа).

Практика: Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Знакомство со стойками: нэкоаси-дачи стойка «кошачья лапа»; сантин-дачи стойка «песочные часы» или «триединство»; сотин-дачи «непоколебимая» или «прочная» стойка; сокуто-кэагэ-укэ подбивающий вверх блок ребром стопы, соответствует ёко-кэагэ; нами-аси восходящий блок подошвой стопы; хайсоку-кэагэ-укэ восходящий блок подъемом стопы, соответствует удару маэ-гэри. Защитная техника - блоки руками: осаэ-укэ «подавляющие» блоки - в которых вектор прилагаемой силы направлен под углом-навстречу вектору атаки, силовое «подавление» атаки; эмпи-укэ блок сгибом локтя. Классическая боевая стойка.

Отработка тактических заданий: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Атаки во все уровни. Атакующая техника руками, ногами: отоси-цуки удар вниз; сюто-ути удар внешним ребром ладони, выполняется в различных вариантах; хайто-ути удар ребром ладони со стороны указательного пальца (гребнем кисти или основанием указательного пальца), также применяется в качестве отбива, выполняется в различных вариантах; уракэн-ути удар тыльной стороной кулака, выполняется в различных вариантах; тэцуй-ути удар «железный молот», выполняется дном кулака, в разных вариантах; хайсу-ути удар тыльной стороной ладони в сторону; тэйсё-ути удар основанием ладони от бедра по дуге; маэ-гэри-кэагэ фронтальный удар прямо перед собой, снизу-вверх, ударные поверхности: основания пальцев стопы (коси) или пятка (какато); ёко-гэри-кэагэ боковой «восходящий» удар ребром стопы снизу-вверх, колено ударной ноги - центр вращения, проводится по трем уровням, выполняется из различных стоек; усиро-кэкоми толчковый удар пяткой или ребром стопы назад, выполняется по всем трем уровням; маваси (круговые удары) - удары в горизонтальной плоскости, колено является центром вращения; маваси-гэри круговой хлесткий удар в горизонтальной плоскости, перед собой, выполняется по всем уровням из различных стоек. Ударные части рук, сё-ладонь: нукитэ «пронзающая рука», или «рука-копье», существует несколько вариантов: ёнхон-нукитэ, нихон-нукитэ, иппон-нукитэ; сюто «рука-нож», ударная поверхность - ребро ладони со стороны мизинца, ближе к основанию ладони; хайто «рука - обратный нож», ребро ладони со стороны указательного пальца; тэйсё и сэйрюто «бычья челюсть», основание ладони и внешняя часть основания ладони; хайсу тыльная сторона ладони и выпрямленных, плотно прижатых друг к другу пальцев; кумадэ «медвежья лапа», внутренняя поверхность согнутых во второй фаланге пальцев; васидэ «клюв орла», собранные щепотью кончики пальцев; кёко «пасть тигра», раскрытая ладонь с отведенным в сторону большим пальцем; кэйто внешняя поверхность большого пальца у запястья. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Изучение ката Годзю-рю - сэйпай, сэйсан, курурунфа, супаринпэй. (51 час).

Раздел. Соревновательная деятельность. (15 часов 1/14 часов).

Теория: Подготовка к показательным выступлениям и внутренним соревнованиям по «Каратэ-до» (1 часа).

Практика: Показательное выступление и внутренние соревнования с имеющимся опытом базовой техники «Каратэ-до» используемые в ката (14 часов).

Раздел. Подвижные и спортивные игры. (13 часов 1/12 часов).

Теория: Подготовка к выполнению разнообразных упражнений с максимальной возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр (1 час).

Практика: Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле; различные эстафеты: с преодолением

препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др. Соревнования на быстроту: выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени, упражнения с резиновым жгутом. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол и др. (12 часов).

Содержание программы 4 - 5 года обучения продвинутый уровень.

Цель: Оказание помощи в достижении высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях по каратэ.

Задачи.

Обучающие:

- формировать способности применения конкретных знаний и общих приёмов в «Каратэ-до»;
- формировать опыт применения различных знаний технико-тактических приёмов «Каратэ-до»;
- формировать умение самостоятельно решать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Развивающие:

- развивать опыт технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- развить физические качества (скорость, ловкость, сила, выносливость, гибкость и координация);
- развивать умения самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения;
- развивать коммуникативные способности.

Воспитательные:

- формировать позитивное отношение к спорту «Каратэ-до»;
- формировать объективную оценку собственной спортивной деятельности и деятельности занимающихся «Каратэ-до»;
- воспитывать эстетический вкус;
- воспитывать нравственно-эстетическую отзывчивость на прекрасное в жизни и спорте «Каратэ-до».

Учебный план 4 - 5 года обучения.

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	2	-	2	Собеседование
2.	Теоретическая подготовка.	1	2	3	Опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	38	40	Контрольное занятие
4.	Специально физическая подготовка (СФП).	2	38	40	Контрольное занятие
5.	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	47	49	Зачет
6.	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	3	51	54	Зачет

7.	Соревновательная деятельность.	1	14	15	Показательные выступления
8.	Подвижные и спортивные игры	1	12	13	Зачет
	Итого объём программы	14	202	216	

Содержание учебного плана 4 - 5 года обучения.

Раздел. Вводное занятие. (2 час).

Теория: Знакомство с планом работы на год.

Техника безопасности: Правила безопасности поведения на занятиях и в зале, внешний вид (личная гигиена), самоконтроль, правила работы со спортивным инвентарем, правила безопасного обращения с электроприборами, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. Инструктаж. (2 часа).

Раздел. Теоретическая подготовка. (3 часов 1/2 часа).

Теория: Опросник физкультурно-спортивных, технико-тактических предпочтений учащихся в области «Каратэ-до» (1 час).

Практика: Диагностика физкультурно-спортивных, технико-тактических способностей с элементами стоек и комбинированных защитных блоков руками «Каратэ-до» (2 часа).

Раздел. Общая физическая подготовка (ОФП). (40 часов 2/38 часов).

Теория: Повторение и совершенствование уровня общей физической подготовки (ОФП). (2 часа).

Практика: Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.), без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. (38 часов).

Раздел. Специальная физическая подготовка (СФП). (40 часов 2/38 часов).

Теория: Повторение и совершенствование технико-тактических передвижений в сочетании с переменами позиций ударов рук и ног. (2 часа).

Практика: Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.). Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно). Упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание). Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе йоги). (38 часов).

Раздел. Общая подготовка в «Каратэ-до» (49 часов 2/47 часов).

Теория: Расширение репертуарных действий, совершенствование техники «Каратэ-до». (2 часа).

Практика: Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических

заданий: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. (47 часов).

Раздел. Техничко-тактическая подготовка в «Каратэ-до» (54 час 3/51 часов).

Теория: Овладение рациональными приемами и действиями в «Каратэ-до», умение демонстрировать высокие спортивные результаты, навыками судейства соревнований. (3 часа).

Практика: Повторение и совершенствование базы техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Знакомство с остальными стойками: саги-аси-дачи стойка «цапли», промежуточное положение; ганкаку-дачи «журавлиная» стойка; коса-дачи «скрученная» стойка, или стойка со скрещенными ногами; выдвижение вперед в хидари дзэнкуцу-дачи с блоком гэдан-барай; выдвижение в хидари дзэнкуцу-дачи с шагом правой ногой назад с гэдан-барай; выдвижение в кокуцу-дачи с шагом вперед левой ногой с блоком сюто-укэ; выдвижение в кокуцу-дачи с шагом назад с одновременным блоком сюто-укэ. Отработка тактических заданий: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Атаки во все уровни. Атакующая техника руками, ногами: маваси-цуки круговой обходной удар кулаком сбоку – вперед, часто применяется в свободном поединке; атэ-хидзи (удары локтем) - различаются по направлению атаки, хотя траектории движения могут быть и прямыми (маэ-эмпи) и круговыми (маваси-эмпи); маэ-эмпи прямой удар локтем вперед, это - «колющий» удар локтем; аге-эмпи восходящий по дуге удар локтем вперед-вверх, в подбородок или в солнечное сплетение; отоси-эмпи добивающий удар локтем сверху -вниз с опусканием центра тяжести; маваси-эмпи круговой удар локтем в горизонтальной плоскости, сбоку – вперед; ёко-эмпи прямой удар локтем в сторону, «колющий» удар; усиро-эмпи прямой удар локтем назад, используется против сделавшего захват противника, проводится по среднему уровню; ура-маваси-гэри «обратный» круговой удар, проводится либо пяткой, либо подошвой стопы по всем уровням; гяку-маваси-гэри удар носком ноги, движущейся по сложной траектории, обводной удар; ура-микадзуки «обратный полумесяц», выполняется как в атакующем, так и в защитном вариантах; хидза-гэри (удары коленом); маваси-хидза-гэри круговой удар коленом сбоку-вперед; тоби-гэри (удары в прыжке); нидан-гэри удар в прыжке по двум уровням обеими ногами поочередно: сначала по среднему задней ногой, смена ног - удар по верхнему уровню; аси-барай подбив подошвой осуществляется мощным круговым движением, стопа развернута ребром к полу, в разных вариантах. Ударные части рук, удэ (ванто) – предплечье: сото-удэ (гайван) наружная сторона; ути-удэ (найван) внутренняя сторона; хайван тыльная сторона; эмпи (хидзи) локоть. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на

снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Изучение ката Годзю-рю - сэйюнчин, сансэйрю, санчин, сисочин, тэнсё. (51 час).

Раздел. Соревновательная деятельность. (15 часов 1/14 часов).

Теория: Планирование показательных выступлений и спортивных соревнований по «Каратэ-до», их организация и проведение. (1 часа).

Практика: Инструкторская и судейская практика проводится во время занятий и вне занятий. Показательное выступление и спортивные соревнования с имеющимся опытом базовой техники «Каратэ-до» используемые в ката. (14 часов).

Раздел. Подвижные и спортивные игры. (13 часов 1/12 часов).

Теория: Подготовка к выполнению разнообразных упражнений с максимальной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр (1 час).

Практика: Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле; различные эстафеты: с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др. Соревнования на быстроту и скорость: выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени, упражнения с резиновым жгутом. Спортивные игры: регби, баскетбол, волейбол, футбол, теннис и др. (12 часов).

К программе прилагается учебно-методический комплект, позволяющий реализовывать цель и задачи программы, и помогать учащимся в их спортивной деятельности.

Планируемые результаты по годам обучения.

Первый год обучения.

Предметные:

- научатся показывать основные стойки, передвижения, удары и защиту, ката, используемые «Каратэ-до»;
- владеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр

Метапредметные:

- знать истории возникновения Годзю-рю «Каратэ-до»;
- начальных стоек и защитных блоков руками «Каратэ-до»;
- особенностей общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Личностные:

- формирование позитивного отношения к выбранному спорту «Каратэ-до»;
- формирование быть физически, духовно и умственно развитой личностью, действовать обдуманно в любой критической ситуации;
- формирование стойкого интереса к занятиям «Каратэ-до»;
- формирование объективной оценки собственной спортивной деятельности и деятельности занимающихся «Каратэ-до»;
- воспитание эстетического вкуса;
- воспитание нравственно-эстетической отзывчивости на прекрасное в жизни и спорте «Каратэ-до».

Второй и третий год обучения.

Предметные:

- научиться правильно показывать основные стойки, передвижения, удары и защиту, ката, используемые в «Каратэ-до»;
- уметь использовать разнообразные технические приемы, базовую технику «Каратэ-до».
- выступать на показательных и спортивных соревнованиях; работать в составе судейства соревнований.

Метапредметные:

- будут знать историю о чемпионах, мастерах спорта международного класса Россия по «Каратэ-до»;
- особенности технико-тактического мастерства и соревновательного опыта

Личностные:

- формирование позитивного отношения к выбранному спорту «Каратэ-до»;
- формирование быть физически, духовно и умственно развитой личностью, действовать обдуманно в любой критической ситуации;
- формирование стойкого интереса к занятиям «Каратэ-до»;
- формирование объективной оценки собственной спортивной деятельности и деятельности занимающихся «Каратэ-до»;
- воспитание эстетического вкуса;
- воспитание нравственно-эстетической отзывчивости на прекрасное в жизни и спорте «Каратэ-до».

Четвертый и пятый год обучения.

Предметные:

- самостоятельно выполнять и планировать базовые стойки, передвижения, удары и защиту, ката, используемые в «Каратэ-до»;
- выполнять разнообразные технические приемы базовой техники «Каратэ-до»;
- пользоваться разнообразными приемами и техникой «Каратэ-до»;
- выступать на показательных и спортивных соревнованиях;
- судейства соревнований.

Метапредметные:

- знать основы репертуарных действий, совершенствование техники «Каратэ-до»;
- элементы приемов и действий в «Каратэ-до»;
- основ спортивных результатов;
- элементы спортивных соревнований;
- основы инструкторской и судейской практики.

Личностные:

- формирование позитивного отношения к выбранному спорту «Каратэ-до»;
- формирование быть физически, духовно и умственно развитой личностью, действовать обдуманно в любой критической ситуации;
- формирование стойкого интереса к занятиям «Каратэ-до»;
- формирование объективной оценки собственной спортивной деятельности и деятельности занимающихся «Каратэ-до»;
- воспитание эстетического вкуса;

- воспитание нравственно-эстетической отзывчивости на прекрасное в жизни и спорте «Каратэ-до».

Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.

Организационно-педагогические основы обучения.

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2-3 год обучения	4-5 год обучения
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель
Продолжительность занятия	45 минут	45 минут	45 минут
Промежуточная аттестация	15 – 25 декабря	15 – 25 декабря	15 – 25 декабря
Итоговая аттестация	май	май	май
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Зимние каникулы (праздничные дни)	01.01 – 08.01		
Летние каникулы	С 1 июня		
Летний профильный лагерь	С 01 – 25 июня		

Условия реализации программы.

Занятие проводится в оборудованном светлом хорошо проветриваемом спортивном зале, освещение дневное и искусственное. Помещение с центральным отоплением, с раковиной для мытья рук.

1. Исходя из условий зала выделенного для работы объединения, для учащихся выделены: настенные зеркала в количестве 3 штук; гимнастические стенки и скамейки в количестве 2 штук; тренировочные лапы - 3 пары; скакалки – 3 штуки; мячи средние - 5 штук; мячи для тенниса - 5 штук; гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг) - 5 штук; спортивная резинка - 3 штук; специальные жилеты – 2 штуки, лапы – 2 пары, защитные шлемы – 2 штуки, накладки на руки 2 пары, накладки на ноги – 2 пары; макивара – 1 штука; специальное покрытие на пол татами - для соревнований и отдельных техник (8 x 8 м.) - 1 штука.

2. Информационное обеспечение - мультимедийный проектор, экран, ноутбук, колонки, магнитола.

Формы контроля.

Опросы, диагностика физкультурно-спортивных, технико-тактических способностей; проведение промежуточных и итоговых зачётов, контрольные занятия, участие в показательных выступлениях, участие в спортивных конкурсах различного уровня, участие в спортивных соревнованиях, участие в составе судейской категории.

Оценка знаний и умений по уровням:

Высокий: четкое выполнение полученных знаний в соответствии с требованиями учебной программы, допускаются несущественные ошибки, самостоятельно исправленные учащимися; учитывается оригинальность, умение применять не стандартный метод решения поставленной задачи.

выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.

Средний: знания по каратэ излагаются в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися, но указаны тренером; ошибочная подача мяча.

Допустимый: изложение полученных знаний не полное; допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления или с помощью педагога.

Оценочные материалы по годам обучения.

1 год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1	упражнения на гибкость, ловкость, силу, быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные	контрольное задание	Высокий уровень - 5 баллов Выполнены все упражнения по заданию Средний уровень- 4 балла Допущены незначительные ошибки при выполнении упражнений Допустимый уровень – 3 балла. Упражнения выполняются с помощью педагога.	Бальная система оценивания	Текущий
2	Контрольные задания состоят из теоретических вопросов и практических заданий	Зачет	Высокий уровень - 5 баллов Выполнил задания практического и теоретического характера. Средний уровень- 4 балла Допущены незначительные ошибки при	Бальная система оценивания	Промежуточный

			выполнении упражнений. Допустимый уровень – 3 балла. Упрожнения выполняются с помощью педагога.		
3	Определить уровень развития физических способностей на 1 году обучения	Показательные выступления	Высокий уровень - 5 баллов Выполнил все задания практического характера. Средний уровень- 4 балла Допущены незначительные ошибки при выполнении упражнений. Допустимый уровень – 3 балла. Упрожнения выполняются с помощью педагога.	Бальная система оценивания	Итоговый

2 – 3 год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1.	Определить степень усвоения детьми учебного материала на текущий период. Задания разработаны в соответствии с	Опрос	Высокий уровень - 5 баллов Правильно ответили на все вопросы. Средний уровень- 4 балла Допущены незначительные ошибки при ответах. Допустимый уровень – 3 балла.	Бальная система оценивания	Текущий

	программой курса		Ответы с помощью наводящих вопросов..		
2	Определить уровень развития физических и спортивных способностей. Выполнение упражнений.	Зачет	<p>Высокий уровень - 5 баллов. Выполнены все упражнения по заданию</p> <p>Средний уровень- 4 балла. Выполнены все упражнения по заданию с небольшими ошибками.</p> <p>Допустимый уровень – 3 балла. Выполнены все упражнения по заданию с помощью педагога.</p>	Бальная система оценивания	Промежуточные
3	Участие в показательных выступлениях, спортивных соревнованиях разного уровня.	Соревнование	<p>Высокий уровень - 5 баллов. Выступили без ошибок.</p> <p>Средний уровень- 4 балла. Выступили с незначительными ошибками</p> <p>Допустимый уровень – 3 балла. Путались в выполнении элементов техники каратэ - до.</p>	Бальная система оценивания	Итоговый

4 – 5 год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1.	<p>Определить степень усвоения детьми учебного материала на текущий период. Задания разработаны в соответствии с программой курса. Уровень физкультурно-спортивной, технико-тактической подготовки учащихся</p>	Опрос	<p>Высокий уровень - 5 баллов Правильно ответили на все вопросы. Средний уровень- 4 балла Допущены незначительные ошибки при ответах. Допустимый уровень – 3 балла. Ответы с помощью наводящих вопросов.</p>	Бальная система оценивания	Текущий
2	<p>Определить уровень самостоятельных действий по планированию собственной работы. Определить степень достижения результатов обучения по программе на данный момент.</p>	Зачет	<p>Высокий уровень - 5 баллов. Умеют планировать работу, соблюдают режим, могут анализировать свою работу. Средний уровень- 4 балла. Допускают незначительные ошибки. Допустимый уровень – 3 балла. Анализируют свою работу не</p>	Бальная система оценивания	Промежуточный

			достаточно четко.		
3	<p>Определить степень достижения результатов обучения в целом по программе, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение. Тактическая подготовки в «Каратэ-до»</p>	Сдача зачета по ОФП.	<p>Высокий уровень - 5 баллов. Выполнены все нормативы по ОФП, владеют тактической подготовкой</p> <p>Средний уровень- 4 балла. Выполнены все нормативы по ОФП, владеют тактической подготовкой. допущены незначительные ошибки</p> <p>Допустимый уровень – 3 балла. Выполнили упражнения с ошибками.</p>	Бальная система оценивания	Итоговый

Методические материалы.

В освоении программы используются следующие принципы:

1. Принцип доступности обучения предполагает соответствие учебного материала по возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности детей.

2. Принцип систематичности и последовательности. Учебный материал опирается на ранее усвоенный и создаёт прочную базу для последующего обучения.

3. Принцип наглядности. Это один из важнейших принципов обучения спортивного мастерства. Наглядность обогащает круг представлений ребят, организует их внимание, развивает мышление, наблюдательность.

4. Принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания через содержание, методы и организацию обучения. На каждом занятии решаются конкретные воспитательные задачи.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ иллюстраций-схем, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

- практический (выполнение работ по схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповой – организация работы в группах;

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Дополнительная модифицированная образовательная программа «Каратэ-до», призвана раскрыть теоретические и практические основы владения приемами и действиями в «Каратэ-до», умение демонстрировать высокие спортивные результаты, навыки судейства соревнований. Для этого систематически проводятся занятия, раскрывающие основные её разделы. Разрабатываются конспекты занятий, в которых определяются цели, задачи, материалы и оборудование соответствующие заданной программой теме.

Программа «Каратэ-до» физкультурно-спортивной направленности развивает у детей физические и спортивные качества: силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость, одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышает ее пластичность.

Формы организации педагогической деятельности: индивидуальная работа; групповая работа; консультативная работа; разработка спортивных планов.

В основу разработки программы использованы физическая и спортивная деятельность, ориентированные на формирование общекультурных ценностей учащихся: технико-тактическая подготовка обучения; соревновательная; методика судейства по каратэ; личностно-ориентированная; интерактивная; способность применения техники каратэ, выполненного и представленного с ориентацией на восприятие другим человеком; мотивация к продолжению образования.

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие. В ходе подведения итогов обращается внимание детей: на достижение в работе и освоении спортивного мастерства каждого кружковца; овладение и использование в работе разнообразных спортивных техник «Каратэ-до»; на разнообразие базовых спортивных техник «Каратэ-до» в работах.

Список литературы.

Литература для педагога.

1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
2. Пилюян 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, Мартьянов 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. Аттестационные программы международных федераций годзю-рю (Интернет ресурсы).
9. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
10. Ёсио Сидзато. Годзю-рю каратэ.
11. Трусов 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.: «Воениздат», 2001 г.
13. Госей Ямагучи. Основы каратэ Годзю-рю.
14. Марк Бишоп. Окинавское каратэ.
15. М.Накаяма. Лучшее каратэ...

Литература для учащихся.

1. Ёсио Сидзато. Годзю-рю каратэ.
2. Госей Ямагучи. Основы каратэ Годзю-рю.
3. М.Накаяма. Лучшее каратэ...
4. Марк Бишоп. Окинавское каратэ...

**Календарный учебный график.
1 год обучения**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1	Вводное занятие.	2	02.09.2020 г.	
2	Теоретическая подготовка.	1	04.09.2020 г.	
3	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	07.09.2020 г.	
4	Специально физическая подготовка (СФП).	1	09.09.2020 г.	
5	Общая подготовка в «Каратэ-до»	1	11.09.2020 г.	
6	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	1	14.09.2020 г.	
7	Соревновательная деятельность.	1	16.09.2020 г.	
8	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	18.09.2020 г.	
9	Теоретическая подготовка.	1	21.09.2020 г.	
10	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	23.09.2020 г.	
11	Специально физическая подготовка (СФП).	1	25.09.2020 г.	
12	Общая подготовка в «Каратэ-до»	1	28.09.2020 г.	
13	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	1	30.09.2020 г.	
14	Соревновательная деятельность.	1	02.10.2020 г.	
15	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	1	05.10.2020 г.	
16	Теоретическая подготовка.	1	07.10.2020 г.	
17	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	09.10.2020 г.	
18	Специально физическая подготовка (СФП).	1	12.10.2020 г.	
19	Общая подготовка в «Каратэ-до»	1	14.10.2020 г.	
20	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	1	16.10.2020 г.	
21	Соревновательная деятельность.	1	19.10.2020 г.	
22	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	21.10.2020 г.	
23	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	23.10.2020 г.	
24	Специально физическая подготовка (СФП).	1	26.10.2020 г.	
25	Общая подготовка в «Каратэ-до»	1	28.10.2020 г.	
26	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	1	30.10.2020 г.	
27	Соревновательная деятельность.	1	02.11.2020 г.	
28	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	1	06.11.2020 г.	
29	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	09.11.2020 г.	
30	Специально физическая подготовка (СФП).	1	11.11.2020 г.	
31	Общая подготовка в «Каратэ-до»	1	13.11.2020 г.	
32	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	1	16.11.2020 г.	
33	Соревновательная деятельность.	1	18.11.2020 г.	
34	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	20.11.2020 г.	
35	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	23.11.2020 г.	
36	Специально физическая подготовка (СФП).	1	25.11.2020 г.	
37	Общая подготовка в «Каратэ-до»	1	27.11.2020 г.	
38	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	1	30.11.2020 г.	
39	Специально физическая подготовка (СФП).	1	02.12.2020 г.	
40	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	1	04.12.2020 г.	
41	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	07.12.2020 г.	
42	Специально физическая подготовка (СФП).	1	09.12.2020 г.	

43	Общая подготовка в «Каратэ-до»	1	11.12.2020 г.	
44	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	2	14.12.2020 г.	
45	Соревновательная деятельность.	1	16.12.2020 г.	
46	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	18.12.2020 г.	
47	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	21.12.2020 г.	
48	Специально физическая подготовка (СФП).	1	23.12.2020 г.	
49	Общая подготовка в «Каратэ-до»	1	25.12.2020 г.	
50	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	1	28.12.2020 г.	
51	Общая подготовка в «Каратэ-до»	1	30.12.2020 г.	
52	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	11.01.2021 г.	
53	Специально физическая подготовка (СФП).	1	13.01.2021 г.	
54	Общая подготовка в «Каратэ-до»	1	15.01.2021 г.	
55	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	1	18.01.2021 г.	
56	Специально физическая подготовка (СФП).	2	20.01.2021 г.	
57	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	2	22.01.2021 г.	
58	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	25.01.2021 г.	
59	Специально физическая подготовка (СФП).	1	27.01.2021 г.	
60	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	1	29.01.2021 г.	
61	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	01.02.2021 г.	
62	Специально физическая подготовка (СФП).	1	03.02.2021 г.	
63	Общая подготовка в «Каратэ-до»	1	05.02.2021 г.	
64	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	2	08.02.2021 г.	
65	Соревновательная деятельность.	1	10.02.2021 г.	
66	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	12.02.2021 г.	
67	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	15.02.2021 г.	
68	Специально физическая подготовка (СФП).	2	17.02.2021 г.	
69	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	19.02.2021 г.	
70	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	2	22.02.2021 г.	
71	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	24.02.2021 г.	
72	Специально физическая подготовка (СФП).	2	01.03.2021 г.	
73	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	03.03.2021 г.	
74	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	2	05.03.2021 г.	
75	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	10.03.2021 г.	
76	Специально физическая подготовка (СФП).	2	12.03.2021 г.	
77	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	15.03.2021 г.	
78	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	2	17.03.2021 г.	
79	Соревновательная деятельность.	1	19.03.2021 г.	
80	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	22.03.2021 г.	
81	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	24.03.2021 г.	
82	Специально физическая подготовка (СФП).	2	26.03.2021 г.	
83	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	29.03.2021 г.	
84	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	2	31.03.2021 г.	
85	Соревновательная деятельность.	1	02.04.2021 г.	
86	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	05.04.2021 г.	
87	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	07.04.2021 г.	
88	Специально физическая подготовка (СФП).	2	09.04.2021 г.	
89	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	12.04.2021 г.	
90	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	2	14.04.2021 г.	
91	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	1	16.04.2021 г.	
92	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	19.04.2021 г.	
93	Специально физическая подготовка (СФП).	2	21.04.2021 г.	
94	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	23.04.2021 г.	

95	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	1	26.04.2021 г.	
96	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	28.04.2021 г.	
97	Специально физическая подготовка (СФП).	2	30.04.2021 г.	
98	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	05.05.2021 г.	
99	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	2	07.05.2021 г.	
100	Специально физическая подготовка (СФП).	1	12.05.2021 г.	
101	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	14.05.2021 г.	
102	Специально физическая подготовка (СФП).	1	17.05.2021 г.	
103	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	19.05.2021 г.	
104	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	1	21.05.2021 г.	
105	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	1	24.05.2021 г.	
106	Соревновательная деятельность.	1	26.05.2021 г.	
107	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	28.05.2021 г.	

Календарный учебный график 2 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия	Дата проведения занятия (факт)
1	Вводное занятие.	2	01.09.2021 г.	
2	Теоретическая подготовка.	1	03.09.2021 г.	
3	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	06.09.2021 г.	
4	Специально физическая подготовка (СФП).	2	08.09.2021 г.	
5	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	10.09.2021 г.	
6	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	13.09.2021 г.	
7	Общая подготовка в «Каратэ-до».	1	15.09.2021 г.	
	Соревновательная деятельность.	1		
8	Подвижные и спортивные игры	1	17.09.2021 г.	
9	Теоретическая подготовка.	1	20.09.2021 г.	
10	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	22.09.2021 г.	
11	Специально физическая подготовка (СФП).	2	24.09.2021 г.	
12	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	27.09.2021 г.	
13	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	29.09.2021 г.	
14	Соревновательная деятельность.	1	01.10.2021 г.	
15	Подвижные и спортивные игры	1	04.10.2021 г.	
16	Теоретическая подготовка.	1	06.10.2021 г.	
17	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	08.10.2021 г.	
18	Специально физическая подготовка (СФП).	2	11.10.2021 г.	
19	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	13.10.2021 г.	
20	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	15.10.2021 г.	
21	Общая подготовка в «Каратэ-до».	1	18.10.2021 г.	
	Соревновательная деятельность.	1		
22	Общая подготовка в «Каратэ-до».	1	20.10.2021 г.	
	Подвижные и спортивные игры	1		
23	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	22.10.2021 г.	

24	Специально физическая подготовка (СФП).	2	25.10.2021 г.	
25	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	27.10.2021 г.	
26	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	29.10.2021 г.	
27	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	1	01.11.2021 г.	
	Соревновательная деятельность.	1		
28	Общая подготовка в «Каратэ-до».	1	03.11.2021 г.	
	Подвижные и спортивные игры.	1		
29	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	05.11.2021 г.	
30	Специально физическая подготовка (СФП).	2	08.11.2021 г.	
31	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	10.11.2021 г.	
32	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	12.11.2021 г.	
33	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	1	15.11.2021 г.	
	Соревновательная деятельность.	1		
34	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	1	17.11.2021 г.	
	Подвижные и спортивные игры.	1		
35	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	19.11.2021 г.	
36	Специально физическая подготовка (СФП).	2	22.11.2021 г.	
37	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	24.11.2021 г.	
38	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	26.11.2021 г.	
39	Общая подготовка в «Каратэ-до».	1	29.11.2021 г.	
	Соревновательная деятельность.	1		
40	Общая подготовка в «Каратэ-до».	1	01.12.2021 г.	
	Подвижные и спортивные игры.	1		
41	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	03.12.2021 г.	
42	Специально физическая подготовка (СФП).	2	06.12.2021 г.	
43	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	08.12.2021 г.	
44	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	10.12.2021 г.	
45	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	1	13.12.2021 г.	
	Соревновательная деятельность.	1		
46	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	15.12.2021 г.	
47	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	17.12.2021 г.	
48	Специально физическая подготовка (СФП).	2	20.12.2021 г.	
49	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	22.12.2021 г.	
50	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	24.12.2021 г.	
51	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	1	27.12.2021 г.	
	Соревновательная деятельность.	1		
52	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	1	29.12.2021 г.	
	Подвижные и спортивные игры.	1		
53	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	31.12.2021 г.	
54	Специально физическая подготовка (СФП).	2	10.01.2022 г.	
55	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	12.01.2022 г.	

56	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	14.01.2022 г.	
57	Специально физическая подготовка (СФП). Соревновательная деятельность.	1 1	17.01.2022 г.	
58	Общая физическая подготовка (ОФП). Подвижные и спортивные игры.	1 1	19.01.2022 г.	
59	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	21.01.2022 г.	
60	Специально физическая подготовка (СФП).	2	24.01.2022 г.	
61	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	26.01.2022 г.	
62	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	28.01.2022 г.	
63	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	31.01.2022 г.	
64	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры	1 1	02.02.2022 г.	
65	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	04.02.2022 г.	
66	Специально физическая подготовка (СФП).	2	07.02.2022 г.	
67	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	09.02.2022 г.	
68	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	11.02.2022 г.	
69	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	14.02.2022 г.	
70	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	16.02.2022 г.	
71	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	18.02.2022 г.	
72	Специально физическая подготовка (СФП).	2	21.02.2022 г.	
73	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	25.02.2022 г.	
74	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	28.02.2022 г.	
75	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	02.03.2022 г.	
76	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	04.03.2022 г.	
77	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	07.03.2022 г.	
78	Специально физическая подготовка (СФП).	2	09.03.2022 г.	
79	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	11.03.2022 г.	
80	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	14.03.2022 г.	
81	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	16.03.2022 г.	
82	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	18.03.2022 г.	
83	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	21.03.2022 г.	
84	Специально физическая подготовка (СФП).	2	23.03.2022 г.	
85	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	25.03.2022 г.	
86	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	28.03.2022 г.	

87	Общая физическая подготовка (ОФП). Соревновательная деятельность.	1 1	30.03.2022 г.	
88	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	01.04.2022 г.	
89	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	04.04.2022 г.	
90	Специально физическая подготовка (СФП).	2	06.04.2022 г.	
91	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	08.04.2022 г.	
92	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	11.04.2022 г.	
93	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	13.04.2022 г.	
94	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	15.04.2022 г.	
95	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	18.04.2022 г.	
96	Специально физическая подготовка (СФП).	2	20.04.2022 г.	
97	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	22.04.2022 г.	
98	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	25.04.2022 г.	
99	Общая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	27.04.2022 г.	
100	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры	1 1	29.04.2022 г.	
101	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	04.05.2022 г.	
102	Специально физическая подготовка (СФП).	2	06.05.2022 г.	
103	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	11.05.2022 г.	
104	Специально физическая подготовка (СФП). Соревновательная деятельность.	1 1	13.05.2022 г.	
105	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	16.05.2022 г.	
106	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	18.05.2022 г.	
107	Специально физическая подготовка (СФП).	2	20.05.2022 г.	
108	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	23.05.2022 г.	
109	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	25.05.2022 г.	
110	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	27.05.2022 г.	
111	Специально физическая подготовка (СФП).	2	30.05.2022 г.	

Календарный учебный график 3 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия	Дата проведения занятия (факт)
1	Вводное занятие.	2	02.09.2022 г.	
2	Теоретическая подготовка.	1	05.09.2022 г.	
3	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	07.09.2022 г.	

4	Специально физическая подготовка (СФП).	2	09.09.2022 г.	
5	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	12.09.2022 г.	
6	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	14.09.2022 г.	
7	Общая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	16.09.2022 г.	
8	Подвижные и спортивные игры	1	19.09.2022 г.	
9	Теоретическая подготовка.	1	21.09.2022 г.	
10	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	23.09.2022 г.	
11	Специально физическая подготовка (СФП).	2	26.09.2022 г.	
12	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	28.09.2022 г.	
13	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	30.09.2022 г.	
14	Соревновательная деятельность.	1	03.10.2022 г.	
15	Подвижные и спортивные игры	1	05.10.2022 г.	
16	Теоретическая подготовка.	1	07.10.2022 г.	
17	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	10.10.2022 г.	
18	Специально физическая подготовка (СФП).	2	12.10.2022 г.	
19	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	14.10.2022 г.	
20	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	17.10.2022 г.	
21	Специально физическая подготовка (СФП). Соревновательная деятельность.	1 1	19.10.2022 г.	
22	Специально физическая подготовка (СФП). Подвижные и спортивные игры.	1 1	21.10.2022 г.	
23	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	24.10.2022 г.	
24	Специально физическая подготовка (СФП).	2	26.10.2022 г.	
25	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	28.10.2022 г.	
26	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	31.10.2022 г.	
27	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	02.11.2022 г.	
28	Общая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	07.11.2022 г.	
29	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	09.11.2022 г.	
30	Специально физическая подготовка (СФП).	2	11.11.2022 г.	
31	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	14.11.2022 г.	
32	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	16.11.2022 г.	
33	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	18.11.2022 г.	
34	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	21.11.2022 г.	
35	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	23.11.2022 г.	
36	Специально физическая подготовка (СФП).	2	25.11.2022 г.	
37	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	28.11.2022 г.	
38	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	30.11.2022 г.	

39	Общая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	02.12.2022 г.	
40	Общая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	05.12.2022 г.	
41	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	07.12.2022 г.	
42	Специально физическая подготовка (СФП).	2	09.12.2022 г.	
43	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	12.12.2022 г.	
44	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	14.12.2022 г.	
45	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	16.12.2022 г.	
46	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	19.12.2022 г.	
47	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	21.12.2022 г.	
48	Специально физическая подготовка (СФП).	2	23.12.2022 г.	
49	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	26.12.2022 г.	
50	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	28.12.2022 г.	
51	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	30.12.2022 г.	
52	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	09.01.2023 г.	
53	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	11.01.2023 г.	
54	Специально физическая подготовка (СФП).	2	13.01.2023 г.	
55	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	16.01.2023 г.	
56	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	18.01.2023 г.	
57	Специально физическая подготовка (СФП). Соревновательная деятельность.	1 1	20.01.2023 г.	
58	Общая физическая подготовка (ОФП). Подвижные и спортивные игры.	1 1	23.01.2023 г.	
59	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	25.01.2023 г.	
60	Специально физическая подготовка (СФП).	2	27.01.2023 г.	
61	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	30.01.2023 г.	
62	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	01.02.2023 г.	
63	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	03.02.2023 г.	
64	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры	1 1	06.02.2023 г.	
65	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	08.02.2023 г.	
66	Специально физическая подготовка (СФП).	2	10.02.2023 г.	
67	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	13.02.2023 г.	
68	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	15.02.2023 г.	
69	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	17.02.2023 г.	
70	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	1	20.02.2023 г.	

	Подвижные и спортивные игры.	1		
71	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	22.02.2023 г.	
72	Специально физическая подготовка (СФП).	2	24.02.2023 г.	
73	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	27.02.2023 г.	
74	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	01.03.2023 г.	
75	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	1	03.03.2023 г.	
	Соревновательная деятельность.	1		
76	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	06.03.2023 г.	
77	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	10.03.2023 г.	
78	Специально физическая подготовка (СФП).	2	13.03.2023 г.	
79	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	15.03.2023 г.	
80	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	17.03.2023 г.	
81	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	20.03.2023 г.	
82	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	1	22.03.2023 г.	
	Подвижные и спортивные игры.	1		
83	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	24.03.2023 г.	
84	Специально физическая подготовка (СФП).	2	27.03.2023 г.	
85	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	29.03.2023 г.	
86	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	31.03.2023 г.	
87	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	03.04.2023 г.	
	Соревновательная деятельность.	1		
88	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	05.04.2023 г.	
89	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	07.04.2023 г.	
90	Специально физическая подготовка (СФП).	2	10.04.2023 г.	
91	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	12.04.2023 г.	
92	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	14.04.2023 г.	
93	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	1	17.04.2023 г.	
	Соревновательная деятельность.	1		
94	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	19.04.2023 г.	
95	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	21.04.2023 г.	
96	Специально физическая подготовка (СФП).	2	24.04.2023 г.	
97	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	26.04.2023 г.	
98	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	28.04.2023 г.	
99	Общая подготовка в «Каратэ-до».	1	03.05.2023 г.	
	Соревновательная деятельность.	1		
100	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	1	05.05.2023 г.	
	Подвижные и спортивные игры	1		
101	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	08.05.2023 г.	
102	Специально физическая подготовка (СФП).	2	10.05.2023 г.	
103	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	12.05.2023 г.	

104	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	15.05.2023 г.	
105	Специально физическая подготовка (СФП). Соревновательная деятельность.	1 1	17.05.2023 г.	
106	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	19.05.2023 г.	
107	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	22.05.2023 г.	
108	Специально физическая подготовка (СФП).	2	24.05.2023 г.	
109	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	26.05.2023 г.	
110	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	29.05.2023 г.	
111	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	31.05.2023 г.	

Календарный учебный график 4 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1	Вводное занятие.	2	01.09.2023 г.	
2	Теоретическая подготовка.	1	04.09.2023 г.	
3	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	06.09.2023 г.	
4	Специально физическая подготовка (СФП).	2	08.09.2023 г.	
5	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	11.09.2023 г.	
6	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	13.09.2023 г.	
7	Общая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	15.09.2023 г.	
8	Подвижные и спортивные игры	1	18.09.2023 г.	
9	Теоретическая подготовка.	1	20.09.2023 г.	
10	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	22.09.2023 г.	
11	Специально физическая подготовка (СФП).	2	25.09.2023 г.	
12	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	27.09.2023 г.	
13	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	29.09.2023 г.	
14	Соревновательная деятельность.	1	02.10.2023 г.	
15	Подвижные и спортивные игры	1	04.10.2023 г.	
16	Теоретическая подготовка.	1	06.10.2023 г.	
17	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	09.10.2023 г.	
18	Специально физическая подготовка (СФП).	2	11.10.2023 г.	
19	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	13.10.2023 г.	
20	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	16.10.2023 г.	
21	Специально физическая подготовка (СФП). Соревновательная деятельность.	1 1	18.10.2023 г.	
22	Специально физическая подготовка (СФП). Подвижные и спортивные игры	1 1	20.10.2023 г.	
23	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	23.10.2023 г.	
24	Специально физическая подготовка (СФП).	2	25.10.2023 г.	
25	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	27.10.2023 г.	

26	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	30.10.2023 г.	
27	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	01.11.2023 г.	
28	Общая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	03.11.2023 г.	
29	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	06.11.2023 г.	
30	Специально физическая подготовка (СФП).	2	08.11.2023 г.	
31	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	10.11.2023 г.	
32	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	13.11.2023 г.	
33	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	15.11.2023 г.	
34	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	17.11.2023 г.	
35	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	20.11.2023 г.	
36	Специально физическая подготовка (СФП).	2	22.11.2023 г.	
37	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	24.11.2023 г.	
38	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	27.11.2023 г.	
39	Общая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	29.11.2023 г.	
40	Общая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	01.12.2023 г.	
41	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	04.12.2023 г.	
42	Специально физическая подготовка (СФП).	2	06.12.2023 г.	
43	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	08.12.2023 г.	
44	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	11.12.2023 г.	
45	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	13.12.2023 г.	
46	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	15.12.2023 г.	
47	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	18.12.2023 г.	
48	Специально физическая подготовка (СФП).	2	20.12.2023 г.	
49	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	22.12.2023 г.	
50	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	25.12.2023 г.	
51	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	27.12.2023 г.	
52	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	29.12.2023 г.	
53	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	10.01.2024 г.	
54	Специально физическая подготовка (СФП).	2	12.01.2024 г.	
55	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	15.01.2024 г.	
56	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	17.01.2024 г.	

57	Специально физическая подготовка (СФП). Соревновательная деятельность.	1 1	19.01.2024 г.	
58	Общая физическая подготовка (ОФП). Подвижные и спортивные игры.	1 1	22.01.2024 г.	
59	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	24.01.2024 г.	
60	Специально физическая подготовка (СФП).	2	26.01.2024 г.	
61	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	29.01.2024 г.	
62	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	31.01.2024 г.	
63	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	02.02.2024 г.	
64	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры	1 1	05.02.2024 г.	
65	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	07.02.2024 г.	
66	Специально физическая подготовка (СФП).	2	09.02.2024 г.	
67	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	12.02.2024 г.	
68	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	14.02.2024 г.	
69	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	16.02.2024 г.	
70	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	19.02.2024 г.	
71	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	21.02.2024 г.	
72	Специально физическая подготовка (СФП).	2	26.02.2024 г.	
73	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	28.02.2024 г.	
74	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	01.03.2024 г.	
75	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	04.03.2024 г.	
76	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	06.03.2024 г.	
77	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	11.03.2024 г.	
78	Специально физическая подготовка (СФП).	2	13.03.2024 г.	
79	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	15.03.2024 г.	
80	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	18.03.2024 г.	
81	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	20.03.2024 г.	
82	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	22.03.2024 г.	
83	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	25.03.2024 г.	
84	Специально физическая подготовка (СФП).	2	27.03.2024 г.	
85	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	29.03.2024 г.	
86	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	01.04.2024 г.	
87	Общая физическая подготовка (ОФП). Соревновательная деятельность.	1 1	03.04.2024 г.	
88	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	05.04.2024 г.	

89	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	08.04.2024 г.	
90	Специально физическая подготовка (СФП).	2	10.04.2024 г.	
91	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	12.04.2024 г.	
92	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	15.04.2024 г.	
93	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	1	17.04.2024 г.	
	Соревновательная деятельность.	1		
94	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	19.04.2024 г.	
95	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	22.04.2024 г.	
96	Специально физическая подготовка (СФП).	2	24.04.2024 г.	
97	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	26.04.2024 г.	
98	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	29.04.2024 г.	
99	Общая подготовка в «Каратэ-до».	1	03.05.2024 г.	
	Соревновательная деятельность.	1		
100	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	1	06.05.2024 г.	
	Подвижные и спортивные игры	1		
101	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	08.05.2024 г.	
102	Специально физическая подготовка (СФП).	2	10.05.2024 г.	
103	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	13.05.2024 г.	
104	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	15.05.2024 г.	
105	Специально физическая подготовка (СФП).	1	17.05.2024 г.	
	Соревновательная деятельность.	1		
106	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	1	20.05.2024 г.	
	Подвижные и спортивные игры.	1		
107	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	22.05.2024 г.	
108	Специально физическая подготовка (СФП).	2	24.05.2024 г.	
109	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	27.05.2024 г.	
110	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	29.05.2024 г.	
111	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	31.05.2024 г.	

Календарный учебный график 5 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия	Дата проведения занятия (факт)
1	Вводное занятие.	2	02.09.2024 г.	
2	Теоретическая подготовка.	1	04.09.2024 г.	
3	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	06.09.2024 г.	
4	Специально физическая подготовка (СФП).	2	09.09.2024 г.	
5	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	11.09.2024 г.	
6	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	13.09.2024 г.	
7	Общая подготовка в «Каратэ-до».	1	16.09.2024 г.	
	Соревновательная деятельность.	1		

8	Специально физическая подготовка (СФП). Подвижные и спортивные игры	1 1	18.09.2024 г.	
9	Теоретическая подготовка. Специально физическая подготовка (СФП).	1 1	20.09.2024 г.	
10	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	23.09.2024 г.	
11	Специально физическая подготовка (СФП).	2	25.09.2024 г.	
12	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	27.09.2024 г.	
13	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	30.09.2024 г.	
14	Соревновательная деятельность.	1	02.10.2024 г.	
15	Общая физическая подготовка (ОФП). Подвижные и спортивные игры.	1 1	04.10.2024 г.	
16	Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП).	1 1	07.10.2024 г.	
17	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	09.10.2024 г.	
18	Специально физическая подготовка (СФП).	2	11.10.2024 г.	
19	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	14.10.2024 г.	
20	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	16.10.2024 г.	
21	Общая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	18.10.2024 г.	
22	Общая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры	1 1	21.10.2024 г.	
23	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	23.10.2024 г.	
24	Специально физическая подготовка (СФП).	2	25.10.2024 г.	
25	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	28.10.2024 г.	
26	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	30.10.2024 г.	
27	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	01.11.2024 г.	
28	Общая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	06.11.2024 г.	
29	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	08.11.2024 г.	
30	Специально физическая подготовка (СФП).	2	11.11.2024 г.	
31	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	13.11.2024 г.	
32	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	15.11.2024 г.	
33	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	18.11.2024 г.	
34	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	20.11.2024 г.	
35	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	22.11.2024 г.	
36	Специально физическая подготовка (СФП).	2	25.11.2024 г.	
37	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	27.11.2024 г.	
38	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	29.11.2024 г.	
39	Общая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	02.12.2024 г.	

40	Общая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	04.12.2024 г.	
41	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	06.12.2024 г.	
42	Специально физическая подготовка (СФП).	2	09.12.2024 г.	
43	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	11.12.2024 г.	
44	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	13.12.2024 г.	
45	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	16.12.2024 г.	
46	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	18.12.2024 г.	
47	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	20.12.2024 г.	
48	Специально физическая подготовка (СФП).	2	23.12.2024 г.	
49	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	25.12.2024 г.	
50	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	27.12.2024 г.	
51	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	30.12.2024 г.	
52	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	10.01.2025 г.	
53	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	13.01.2025 г.	
54	Специально физическая подготовка (СФП).	2	15.01.2025 г.	
55	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	17.01.2025 г.	
56	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	20.01.2025 г.	
57	Специально физическая подготовка (СФП). Соревновательная деятельность.	1 1	22.01.2025 г.	
58	Общая физическая подготовка (ОФП). Подвижные и спортивные игры.	1 1	24.01.2025 г.	
59	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	27.01.2025 г.	
60	Специально физическая подготовка (СФП).	2	29.01.2025 г.	
61	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	31.01.2025 г.	
62	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	03.02.2025 г.	
63	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	05.02.2025 г.	
64	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры	1 1	07.02.2025 г.	
65	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	10.02.2025 г.	
66	Специально физическая подготовка (СФП).	2	12.02.2025 г.	
67	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	14.02.2025 г.	
68	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	17.02.2025 г.	
69	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	19.02.2025 г.	
70	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	21.02.2025 г.	
71	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	26.02.2025 г.	

72	Специально физическая подготовка (СФП).	2	28.02.2025 г.	
73	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	03.03.2025 г.	
74	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	05.03.2025 г.	
75	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	07.03.2025 г.	
76	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	12.03.2025 г.	
77	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	14.03.2025 г.	
78	Специально физическая подготовка (СФП).	2	17.03.2025 г.	
79	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	19.03.2025 г.	
80	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	21.03.2025 г.	
81	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	24.03.2025 г.	
82	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	26.03.2025 г.	
83	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	28.03.2025 г.	
84	Специально физическая подготовка (СФП).	2	31.03.2025 г.	
85	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	02.04.2025 г.	
86	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	04.04.2025 г.	
87	Общая физическая подготовка (ОФП). Соревновательная деятельность.	1 1	07.04.2025 г.	
88	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	09.04.2025 г.	
89	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	11.04.2025 г.	
90	Специально физическая подготовка (СФП).	2	14.04.2025 г.	
91	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	16.04.2025 г.	
92	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	18.04.2025 г.	
93	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	21.04.2025 г.	
94	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	23.04.2025 г.	
95	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	25.04.2025 г.	
96	Специально физическая подготовка (СФП).	2	28.04.2025 г.	
97	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	30.04.2025 г.	
98	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	02.05.2025 г.	
99	Общая подготовка в «Каратэ-до». Соревновательная деятельность.	1 1	05.05.2025 г.	
100	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры	1 1	07.05.2025 г.	
101	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	12.05.2025 г.	
102	Специально физическая подготовка (СФП).	2	14.05.2025 г.	
103	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	16.05.2025 г.	
104	Специально физическая подготовка (СФП). Соревновательная деятельность.	1 1	19.05.2025 г.	

105	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до». Подвижные и спортивные игры.	1 1	21.05.2025 г.	
106	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	23.05.2025 г.	
107	Специально физическая подготовка (СФП).	2	26.05.2025 г.	
108	Общая подготовка в «Каратэ-до»	2	28.05.2025 г.	
109	Технико-тактическая подготовка в «Каратэ-до».	2	30.05.2025 г.	