

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Дворец детского (юношеского) творчества»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО «ДДЮТ» \_\_\_\_\_ Гладких В.В.

Приказ № 100-осн. от 31.08.2022

Принято на педагогическом совете

Протокол № 5 от 31.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**на 2022– 2023 учебный год**

к дополнительной общеразвивающей программе

**«Каратэ Киокусинкай»**

Форма реализации программы – очная, групповая;

Год обучения - первый;

Возраст учащихся: 11-15 лет

Составитель:

педагог дополнительного образования

Сизов Александр Юрьевич

**г. Ефремов, 2022г.**

## Пояснительная записка

Объединение «Каратэ киокусинкай» функционирует на основе дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ Киокусинкай».

В 2022-2023 учебном году в объединении занимается 1 группа (4 девочки, 8 мальчиков). Всего-12 человек.

**В текущем учебном году можно выделить следующие цель и задачи:**

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** - физическое и духовно-нравственное совершенствование личности учащихся через занятия Карате Киокусинкай.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

- развить и совершенствовать психические качества учащихся;
- воспитать мужество, упорство, выдержку, целеустремленность, самообладание, чувство ответственности (способность принимать решения в ситуациях нравственного выбора), создать сплоченный спортивный коллектив;
- обучить техническим навыкам владения приемами Киокусинкай, упражнениям Ката;
- укрепить здоровье, получить понятия о здоровом образе жизни.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу.	3	3	-	Собеседование
2.	Теоретическая подготовка.	9	9	-	Текущий контроль
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	54	3	51	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки).	135	-	135	Текущий контроль
5.	Контрольные упражнения	6	-	6	Текущий контроль
6.	Соревнования.	6	-	6	Текущий контроль
7.	Итоговое занятие.	3	-	3	Показательные выступления
	<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Личностные:*

- приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, самообладания;

- приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок.

*Метапредметные:*

- будут уметь методически правильно заниматься Каратэ не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий.

*Предметные результаты:*

- учащиеся ознакомятся с историей возникновения и развития Каратэ Киокусинкай;

- знать правила судейства на соревнованиях по Каратэ Киокусинкай и понимать жесты судей.

*Учащиеся научатся:*

- правильному передвижению в базовых стойках;
- технике ударов руками и ногами;
- различным способам атаки.

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ГРУППЫ 1ЧН**

В соответствии с Календарным учебным графиком МБУДО «ДДЮТ» начало учебного года 01.09.2022 г., окончание учебного года 31.05.2023 г. (9 месяцев, 37 учебных недель).

№ п/п	Календарные сроки	Наименование разделов, тем	Количество часов			Содержание		Формы аттестац ии /контроля/
			В	Т	П	Теория	Практика	
<b>Раздел №1 Введение в программу (3 часа)</b>								
1.	05.09	<b>Введение в программу</b> Инструктажи. Правила поведения в спортивном зале. Первая помощь при травмах.	3	3		Инструктажи. Правила поведения в спортивном зале. Первая помощь при травмах.		собеседование
<b>Раздел № 2 Теоретическая подготовка (9 часов)</b>								

2.	07.09	<b>Теоретическая подготовка</b> История возникновения карате в Японии. Различные виды единоборств.	3	3		История возникновения карате в Японии. Различные виды единоборств.		<b>текущий</b>
3.	12.09	<b>Теоретическая подготовка</b> Основатель карате Гечин Фунакоси.	3	3		Основатель карате Гечин Фунакоси.		<b>текущий</b>
4.	14.09	<b>Теоретическая подготовка</b> История развития различных стилей каратэ. Обзорное ознакомление с различными единоборствами Японии	3	3		История развития различных стилей каратэ. Обзорное ознакомление с различными единоборствами и Японии.		
<b>Раздел №3 Общая и специальная физическая подготовка (54 часа)</b>								
5.	19.09	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Виды дыхания.	3	3		Виды дыхания.		<b>текущий</b>
6.	21.09	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Упражнения общей физической подготовки. Бег, прыжки, челночный бег, ходьба, спортивная	3		3		Упражнения общей физической подготовки. Бег, прыжки, челночный бег, ходьба, спортивная ходьба, упражнения в движении.	<b>текущий</b>

		ходьба, упражнения в движении.						
7.	26.09	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Упражнения общей физической подготовки.	3		3		Кроссовая подготовка. Упражнения общей физической подготовки.	<b>текущий</b>
8.	28.09	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Упражнения общей физической подготовки.	3		3		Кроссовая подготовка. Упражнения общей физической подготовки.	<b>текущий</b>
9.	03.10	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Упражнения общей физической подготовки.	3		3		Кроссовая подготовка. Упражнения общей физической подготовки.	<b>текущий</b>
10.	05.10	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Упражнения общей	3		3		Кроссовая подготовка. Упражнения общей физической подготовки.	<b>текущий</b>

		физической подготовки.						
11.	10.10	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Упражнения общей физической подготовки.	3		3		Кроссовая подготовка. Упражнения общей физической подготовки.	<b>текущий</b>
12.	12.10	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Упражнения общей физической подготовки.	3		3		Кроссовая подготовка. Упражнения общей физической подготовки.	<b>текущий</b>
13.	17.10	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Упражнения общей физической подготовки.	3		3		Кроссовая подготовка. Упражнения общей физической подготовки.	<b>текущий</b>
14.	19.10	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Упражнения общей физической	3		3		Кроссовая подготовка. Упражнения общей физической подготовки.	<b>текущий</b>

		подготовки.						
15.	24.10	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Кроссовая подготовка. Упражнения общей физической подготовки.	3		3		Кроссовая подготовка. Упражнения общей физической подготовки.	<b>текущий</b>
16.	26.10	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Динамические и статические упражнения на гибкость, растяжка ног при помощи партнера, продольный и поперечный шпагат, махи ногами для выработки выносливости, статическая нагрузка в низких стойках, в шпагатах	3		3		Динамические и статические упражнения на гибкость, растяжка ног при помощи партнера, продольный и поперечный шпагат, махи ногами для выработки выносливости, статическая нагрузка в низких стойках, в шпагатах	<b>текущий</b>

17.	31.10	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> подтягивание на перекладине различными хватами рук, отжимание от пола с различной постановкой рук, отжимание на брусьях.	3		3		подтягивание на перекладине различными хватами рук, отжимание от пола с различной постановкой рук, отжимание на брусьях.	<b>текущий</b>
18.	02.11	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Изометрические упражнения на силу, выполнение упражнений за 1 минуту, отжимание от пола в упоре лежа на кулаках.	3		3		Изометрические упражнения на силу, выполнение упражнений за 1 минуту, отжимание от пола в упоре лежа на кулаках.	<b>текущий</b>
19.	07.11	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Бег с чередованием, с отжиманием от пола. Упражнения на координацию движения и на сохранение баланса равновесия.	3		3		Бег с чередованием, с отжиманием от пола. Упражнения на координацию движения и на сохранение баланса равновесия.	<b>текущий</b>



20.	09.11	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Для ног: приседание, приседание на одной ноге, приседание с партнером на плечах.	3		3		Для ног: приседание, приседание на одной ноге, приседание с партнером на плечах.
21.	14.11	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Изометрические упражнения на силу, выполнение упражнений за 1 минуту, отжимание от пола в упоре лежа на кулаках.	3		3		Изометрические упражнения на силу, выполнение упражнений за 1 минуту, отжимание от пола в упоре лежа на кулаках.
22	16.11	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Бег с чередованием, с отжиманием от пола. Упражнения на координацию движения и на	3		3		Бег с чередованием, с отжиманием от пола. Упражнения на координацию движения и на сохранение баланса равновесия.

		сохранение баланса равновесия.						
<b>Раздел №4 Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки) (135 часов)</b>								
23.	21.11	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Изучение базовых стоек. Отработка перехода из одной стойки в другую, отработка отдельных связок движений.	3		3		Изучение базовых стоек. Отработка перехода из одной стойки в другую, отработка отдельных связок движений.	
24.	23.11	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Изучение базовых стоек. Отработка перехода из одной стойки в другую, отработка отдельных связок движений.	3		3		Изучение базовых стоек. Отработка перехода из одной стойки в другую, отработка отдельных связок движений.	<b>текущий</b>
25.	28.11	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Изучение базовых стоек. Отработка перехода из	3		3		Изучение базовых стоек. Отработка перехода из одной стойки в другую, отработка отдельных связок	<b>текущий</b>

		одной стойки в другую, отработка отдельных связок движений.					движений.	
26.	30.11	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Изучение базовых стоек. Отработка перехода из одной стойки в другую, отработка отдельных связок движений.	3		3		Изучение базовых стоек. Отработка перехода из одной стойки в другую, отработка отдельных связок движений.	<b>текущий</b>
27.	05.12	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Изучение базовых стоек. Отработка перехода из одной стойки в другую, отработка отдельных связок движений.	3		3		Изучение базовых стоек. Отработка перехода из одной стойки в другую, отработка отдельных связок движений.	
28.	07.12	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Изучение базовых стоек. Отработка перехода из	3		3		Изучение базовых стоек. Отработка перехода из одной стойки в другую, отработка отдельных связок движений.	

		одной стойки в другую, отработка отдельных связок движений.						
29.	12.12	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Изучение базовых стоек. Изучение ударов руками: прямые удары кулаком, ребром ладони, наружной частью кулака, ладонью, рукой, сжатой в кулак, удары сверху, удары круговые.	3		3		Изучение базовых стоек. Изучение ударов руками: прямые удары кулаком, ребром ладони, наружной частью кулака, ладонью, рукой, сжатой в кулак, удары сверху, удары круговые.	
30.	14.12	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Изучение базовых стоек. Изучение ударов руками: прямые удары кулаком, ребром ладони, наружной частью кулака, ладонью, рукой, сжатой в кулак, удары сверху, удары круговые.	3		3		Изучение базовых стоек. Изучение ударов руками: прямые удары кулаком, ребром ладони, наружной частью кулака, ладонью, рукой, сжатой в кулак, удары сверху, удары круговые.	
31.	19.12	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b>	3		3		Изучение базовых стоек Изучение ударов руками: прямые удары кулаком, ребром	<b>текущий</b>

		Изучение базовых стоек Изучение ударов руками: прямые удары кулаком, ребром ладони, наружной частью кулака, ладонью, рукой, сжатой в кулак, удары сверху, удары круговые..					ладони, наружной частью кулака, ладонью, рукой, сжатой в кулак, удары сверху, удары круговые..	
32.	21.12	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Изучение базовых стоек. Изучение ударов руками: прямые удары кулаком, ребром ладони, наружной частью кулака, ладонью, рукой, сжатой в кулак, удары сверху, удары круговые.	3		3		Изучение базовых стоек. Изучение ударов руками: прямые удары кулаком, ребром ладони, наружной частью кулака, ладонью, рукой, сжатой в кулак, удары сверху, удары круговые.	
33.	26.12	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Изучение базовых стоек Изучение ударов руками: прямые удары кулаком, ребром ладони, наружной частью кулака, ладонью, рукой, сжатой в кулак, удары сверху,	3		3		Изучение базовых стоек Изучение ударов руками: прямые удары кулаком, ребром ладони, наружной частью кулака, ладонью, рукой, сжатой в кулак, удары сверху, удары круговые..	

		удары круговые..						
34.	28.11	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Передняя стойка. Отработка ударов в разных уровнях (верхний, средний, нижний уровни).	3		3		Передняя стойка. Отработка ударов в разных уровнях (верхний, средний, нижний уровни).	<b>текущий</b>
35.	09.01	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Передняя стойка. Отработка ударов в разных уровнях (верхний, средний,	3		3		Передняя стойка. Отработка ударов в разных уровнях (верхний, средний, нижний уровни).	<b>текущий</b>
36.	11.01	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Передняя стойка. Отработка ударов в разных уровнях (верхний,	3		3		Передняя стойка. Отработка ударов в разных уровнях (верхний, средний, нижний уровни).	<b>текущий</b>

		средний, нижний уровни).						
37.	16.01	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)(</b> Передняя стойка. Отработка ударов в разных уровнях (верхний, средний, нижний уровни).	3		3		Передняя стойка. Отработка ударов в разных уровнях (верхний, средний, нижний уровни).	<b>текущий</b>
38.	18.01	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)(</b> Передняя стойка. Отработка ударов в разных уровнях (верхний, средний, нижний уровни).	3		3		Передняя стойка. Отработка ударов в разных уровнях (верхний, средний, нижний уровни).	<b>текущий</b>
39.	23.01	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)(</b> Задняя стойка Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	3		3		Задняя стойка Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	<b>текущий</b>

40.	25.01	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Задняя стойка Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами	3		3		Задняя стойка Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	<b>текущий</b>
41.	30.01	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Задняя стойка Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	3		3		Задняя стойка Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	<b>текущий</b>
42.	01.02	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Задняя стойка Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами	3		3		Задняя стойка Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	<b>текущий</b>



43.	06.02	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Задняя стойка Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	3		3		Задняя стойка Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	<b>текущий</b>
44.	08.02	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Стойка крепости. Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	3		3		Стойка крепости. Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	<b>текущий</b>
45,	13.02	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Стойка крепости. Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	3		3		Стойка крепости. Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	<b>текущий</b>

46.	15.02	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Стойка крепости. Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	3		3		Стойка крепости. Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	<b>текущий</b>
47.	20.02	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Стойка крепости. Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	3		3		Стойка крепости. Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	<b>текущий</b>
48.	22.02	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Стойка крепости. Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	3		3		Стойка крепости. Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	<b>текущий</b>

49.	27.02	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Стойка «песочные часы». Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	3		3		Стойка «песочные часы». Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами.	<b>текущий</b>
50.	01.03	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Стойка «песочные часы». Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	3		3		Стойка «песочные часы». Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	<b>текущий</b>
51.	06.03	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Стойка «песочные часы». Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	3		3		Стойка «песочные часы». Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	<b>текущий</b>
52.	13.03	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Стойка «песочные	3		3		Стойка «песочные часы». Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	

		часы». Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.						
53.	15.03	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Стойка «песочные часы». Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	3		3		Стойка «песочные часы». Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	
54.	20.03	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Перемещения в стойках. Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	3		3		Перемещения в стойках. Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	<b>текущий</b>
55.	22.03	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> ( Перемещения в стойках. Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	3		3		Перемещения в стойках. Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	<b>текущий</b>
56.	27.03	<b>Техническая подготовка (техника рук,</b>	3		3		Перемещения в стойках. Отработка ударов в разных	<b>текущий</b>

		<b>техника ног, стойки)</b> Перемещения в стойках. Отработка ударов в разных уровнях (верхний, средний, нижний уровни).					уровнях (верхний, средний, нижний уровни).	
57.	29.03	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Перемещения в стойках. Отработка ударов в разных уровнях (верхний, средний, нижний уровни).	3		3		Перемещения в стойках. Отработка ударов в разных уровнях (верхний, средний, нижний уровни).	<b>текущий</b>
58.	03.04	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Перемещения в стойках. Отработка ударов в разных уровнях (верхний, средний, нижний уровни).	3		3		Перемещения в стойках. Отработка ударов в разных уровнях (верхний, средний, нижний уровни).	<b>текущий</b>
59.	05.04	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые	3		3		Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	<b>текущий</b>

		удары ногами.						
60.	10.04	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	3		3		Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	<b>текущий</b>
61.	12.04	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	3		3		Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	<b>текущий</b>
62.	17.04	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	3		3		Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	<b>текущий</b>
63.	19.04	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	3		3		Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	<b>текущий</b>

64.	24.04	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	3		3		Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	<b>текущий</b>
65.	26.04	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	3		3		Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	<b>текущий</b>
66.	03.05	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	3		3		Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	<b>текущий</b>
67.	10.05	<b>Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)</b> Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	3		3		Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами.	<b>текущий</b>
<b>Раздел №5 Контрольные упражнения (6 часов)</b>								
68.	15.05	<b>Контрольные упражнения</b> Выполнение базовых	3		3		Выполнение базовых нормативов.	<b>текущий</b>

		нормативов.						
69.	17.05	<b>Контрольные упражнения</b> Выполнение базовых нормативов.	3		3		Выполнение базовых нормативов.	<b>текущий</b>
<b>Раздел №6 Соревнования (6 часов)</b>								
70.	22.05	<b>Соревнования, правила судейства</b> Психологическая подготовка. Соревнования.	3		3		Психологическая подготовка. Соревнования.	<b>текущий</b>
71.	24.05	<b>Соревнования, правила судейства</b> Психологическая подготовка. Соревнования.	3		3		Психологическая подготовка. Соревнования.	<b>текущий</b>
<b>Раздел №7 Итоговое занятие (3 часа)</b>								
.72	29.05	<b>Итоговое занятие</b> Подведение итогов обучения и достижений учащихся.	3		3		Подведение итогов обучения и достижений учащихся.	Показательные выступления
	<b>всего</b>		<b>216</b>	<b>15</b>	<b>201</b>			



## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Направление воспитательной деятельности	Название мероприятий	Сроки	Ответственные
1.	<i>гражданско-патриотическое</i>	Ознакомление с Государственной символикой России:  -беседа – знакомство «Символы России: герб, флаг, гимн»	февраль	Сизов А.Ю.
2.	<i>работа с родителями</i>	Участие в показательных выступлениях.	в течение года	Сизов А.Ю.
3.	<i>духовно-нравственное</i>	Презентации «История возникновения Каратэ».	март	Сизов А.Ю.
4.	<i>трудовое</i>	Походы выходного дня, экскурсии	ежемесячно	Сизов А.Ю.
5.	<i>экологическое</i>	Участие в мероприятиях тематической недели.	апрель	Сизов А.Ю.
6.	<i>эстетическое</i>	Беседа «Нравственное воспитание каратиста».	в течение года	Сизов А.Ю.
7.	<i>формирование ЗОЖ</i>	Участие в месячнике «Марафон здоровья», участие в соревнованиях различного уровня	февраль	Сизов А.Ю.