

Комитет образования администрации города Тамбова  
Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 5»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
от 26.08.2020 протокол № 1

Утверждена  
приказом МАУ ДО ДЮСШ № 5  
от 28.08.2020 № 143  
(с изменениями, утвержденными  
приказом от 27.01.2021 № 18)  
Директор \_\_\_\_\_ О.Е. Соловьев

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«КИОКУСИНКАЙ»  
(разноуровневая)

Возраст учащихся – 7-9 лет  
Срок реализации – 1 год

Авторы-разработчики программы: Костина Юлия Владимировна,  
инструктор-методист,  
Мухайкина Марина Сергеевна,  
инструктор-методист,  
Тарураева Виктория Юрьевна,  
тренер-преподаватель

Рецензенты программы: Чижикова Елена Викторовна,  
заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе МАУ ДО  
ДЮСШ № 5, к.п.н.  
Сычев Анатолий Владимирович,  
директор музея спорта ТГУ им. Г.Р.  
Державина, доцент, к.п.н.

Тамбов 2021

## Оглавление

<i>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»</i> .....	5
<i>1.1. Пояснительная записка</i> .....	5
<i>1.2. Цель и задачи программы</i> .....	7
<i>1.3. Содержание программы</i> .....	18
<i>1.3.2. Учебный план для уровня «Новичок (начинающий)»</i> .....	19
<i>1.3.3. Содержание учебного плана. Уровень «Новичок (начинающий)»</i> .....	20
<i>1.3.4. Учебный план для уровня «Базовый»</i> .....	23
<i>1.3.5. Содержание учебного плана. Базовый уровень</i> .....	24
<i>1.3.6. Учебный план для уровня «Продвинутый»</i> .....	26
<i>1.3.7. Содержание учебного плана. Продвинутый уровень</i> .....	27
<i>1.4. Планируемые результаты</i> .....	30
<i>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай»</i> .....	31
<i>2.1. Календарный учебный график</i> .....	31
<i>2.2. Условия реализации программы</i> .....	31
<i>2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов</i> .....	32
<i>2.4. Методические материалы</i> .....	37
<i>2.5. Список литературы</i> .....	43
<i>Приложения</i> .....	45

## Информационная карта программы

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 5»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай»
<b>3. ФИО, должность</b>	Тарураева Виктория Юрьевна, тренер-преподаватель
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p>Паспорт Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);</p> <p>Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден 24.12.2018);</p> <p>Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996);</p> <p>Закон Тамбовской области «Об образовании в Тамбовской области» от 01.10.2013 № 321-З (принят Тамбовской областной Думой 27 сентября 2013 г.);</p> <p>Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (Тамбовская область) (утвержден 23.01.2020);</p> <p>Муниципальная программа города Тамбова «Развитие образования города Тамбова» (утверждена постановлением администрации города Тамбова от 30 ноября 2015 года № 8776);</p> <p>Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»</p>

<i>4.2. Область применения</i>	Дополнительное образование детей
<i>4.3. Направленность</i>	Физкультурно-спортивная
<i>4.4. Уровень освоения программы</i>	Разноуровневая
<i>4.5. Вид программы</i>	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
<i>4.6. Возраст учащихся по программе</i>	7-9 лет
<i>4.7. Продолжительность обучения</i>	1 год

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Это разноуровневая программа, которая позволяет в одной группе в течение одного учебного года организовать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности детей, обеспечить каждому ребенку индивидуальный темп освоения содержания программы и сориентировать детей в выборе спортивной специализации.

#### *Актуальность программы.*

Постоянно меняющийся социум ставит перед системой дополнительного образования новые задачи, решение которых сопряжено с необходимостью разработки и реализации программ, способных удовлетворить разнообразные запросы детей и их родителей (законных представителей) в сфере дополнительного образования, обеспечить его доступность и качество для различных возрастных групп.

Младший школьный возраст – важный период физического развития и личностного становления человека. В этом возрасте очень важно стимулировать естественную потребность детей в двигательной активности, создавать условия для их эффективного физического развития вне зависимости от способностей и уровня общего развития, формировать осознанное стремление заниматься физической культурой и спортом. Учитывая эти объективные факторы, а также растущий в среде потребителей услуг дополнительного образования интерес к единоборствам, в частности – киокусинкай, и ярко выраженную в последнее время тенденцию раннего приобщения детей к занятиям спортом, необходимость создания программы, удовлетворяющей запросам социума и отвечающей интересам личности представляется *актуальной*.

Программа «Киокусинкай» обеспечит ребенку 7-9 лет необходимую двигательную активность, поможет развиваться физически, сформировать положительные личностные качества, определиться со спортивной специализацией.

#### *Отличительные особенности программы.*

Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями, гарантируя каждому возможность достижения максимального личностного результата.

Её отличительной особенностью является то, что в основу её построения и отбора содержания образования положена идея единства следующих принципов:

- 1) принципа здоровьесбережения, здоровьесформирования и развития;
- 2) принципа разноуровневости.

*Новизна программы.*

Программа представляет принципиально новый подход к организации освоения содержания образования в области физической культуры и спорта детьми 7-9 лет. Каждый ребенок получает возможность освоить тот уровень, который наиболее полно отвечает его желаниям и возможностям на конкретном временном отрезке.

Уровень «Новичок (начинающий)» предполагает освоение общих теоретических знаний, общую физическую подготовку, овладение основными средствами «Школы движения» и знакомство с азами техники киокусинкай.

«Базовый (основной) уровень» расширяет объем теоретических знаний, включает в себя общую физическую подготовку, освоение в полном объеме средств «Школы движения» и изучение стоек, кихон, защиты и контратаки из раздела техники киокусинкай.

«Продвинутый» уровень, помимо знаний, умений и навыков предшествующих уровней, ориентирован на совершенствование техники стоек, защиты и контратаки из раздела техники киокусинкай.

Большое внимание в рамках настоящей программы уделяется мониторингу индивидуальных достижений учащихся и на этой основе разработке индивидуальных траекторий освоения программного материала.

*Педагогическая целесообразность.*

Настоящая программа отвечает интересам детей и их родителей (законных представителей), соответствует возрастным особенностям занимающихся, способствует их физическому, психическому и нравственному развитию и обеспечивает освоение программного материала в индивидуальном темпе, объеме и уровне сложности.

*Адресат программы.*

Программа адресована детям 7-9 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как киокусинкай, либо по результатам обучения по данной программе избрать иную спортивную специализацию.

В возрасте 7-9 лет происходит активный рост костной системы, развиваются и укрепляются опорно-двигательный аппарат, мышечная, сердечно-сосудистая, центральная нервная системы. Растет и развивается сама личность, её сознание, изменяется модель взаимодействия ребенка с окружающим миром.

В это время очень важно в разумных пределах поощрять инициативу и самостоятельность, воспитывать настойчивость, уверенность, смелость, предоставлять возможность общаться со сверстниками, формировать правильные, соответствующие возрасту, ценностные ориентации,

обеспечивать оптимальную физическую активность. Все это во многом способна дать ребенку программа «Киокусинкай».

*Условия набора в учебные группы.*

Учебные группы комплектуются из числа детей 7-9 лет, желающих заниматься киокусинкай и не имеющих медицинских противопоказаний.

*Количество учащихся в группе.*

Наполняемость учебных групп: 10-30 человек.

*Нормативный срок освоения программы – 1 год.*

*Общее количество учебных часов – 184 часа.* Учебный план рассчитан на 46 учебных недель.

*Форма обучения – очная.*

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

*Режим занятий.*

Периодичность занятий – 4 учебных занятия для учащихся до 8 лет. Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут.

Для детей 8 лет и старше периодичность занятий может составлять 2 раза в неделю по два академических часа.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – обеспечение максимально возможного уровня индивидуального физического развития детей, укрепление их здоровья и подготовка к выбору спортивной специализации на основе изучения техники киокусинкай.

**Задачи программы** (таблица 1)

Таблица 1

*Задачи программы, обеспечивающие достижение цели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай» на каждом из уровней её освоения*

Уровень	«Новичок» (начинающий)	Базовый (основной)	Продвинутый
Задачи	<p><u>Предметные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечить освоение теоретических сведений по истории киокусинкай, правил безопасности, технических требований к выполнению физических упражнений;</li> <li>– обучить выполнению комплексов физических упражнений;</li> <li>– сформировать основные двигательные умения и навыки;</li> <li>– научить азам техники и тактики киокусинкай;</li> <li>– сформировать умение выполнять технические элементы отдельно;</li> <li>– сформировать основы будущей спортивной специализации</li> </ul>	<p><u>Предметные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечить освоение теоретических сведений по истории киокусинкай, правил безопасности, технических требований к выполнению физических упражнений;</li> <li>– обучить выполнению комплексов физических упражнений;</li> <li>– сформировать основные двигательные умения и навыки;</li> <li>– научить приемам техники и тактики киокусинкай;</li> <li>– сформировать умение выполнять технические элементы отдельно и в связке;</li> <li>– обеспечить устойчивую мотивацию занятий киокусинкай</li> </ul>	<p><u>Предметные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечить освоение теоретических сведений по истории киокусинкай, правил безопасности, технических требований к выполнению физических упражнений;</li> <li>– обучить выполнению комплексов физических упражнений;</li> <li>– сформировать основные двигательные умения и навыки;</li> <li>– научить приемам техники и тактики киокусинкай;</li> <li>– совершенствовать приемы техники и тактики киокусинкай</li> <li>– сформировать умение выполнять технические элементы отдельно и в связке;</li> <li>– сформировать основы будущей спортивной специализации;</li> <li>– обеспечить условия для осознанного выбора спортивной специализации.</li> </ul>
	<p><u>Метапредметные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развить физические качества;</li> <li>– обеспечить рост морфофункциональных показателей;</li> <li>– способствовать улучшению показателей здоровья;</li> </ul>	<p><u>Метапредметные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развить физические качества;</li> <li>– обеспечить рост морфофункциональных показателей;</li> <li>– способствовать улучшению показателей здоровья;</li> </ul>	<p><u>Метапредметные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развить физические качества;</li> <li>– обеспечить рост морфофункциональных показателей;</li> <li>– способствовать улучшению показателей здоровья;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать представления о положительных ценностях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать представления о положительных ценностях;</li> <li>– обучить навыкам самостоятельной работы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>формировать представления о положительных ценностях;</li> <li>– обучить навыкам самостоятельной работы и самоконтроля</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><u>Личностные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.</li> <li>– обеспечить удовлетворение познавательного интереса</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>Личностные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.</li> <li>– создать условия для проявления положительных качеств личности</li> <li>– обеспечить удовлетворение познавательного интереса</li> <li>– стимулировать познавательный интерес путем создания проблемных ситуаций</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>Личностные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.;</li> <li>– создать условия для проявления положительных качеств личности во взаимодействии с окружающими людьми как на учебном занятии, так и вне его;</li> <li>– обеспечить удовлетворение познавательного интереса</li> <li>– стимулировать и поддерживать познавательный интерес путем создания проблемных ситуаций</li> </ul>

Матрица  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей разноуровневой программы физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай»

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания	Критерии (предметные, метапредметные, личностные / объем и сложность)	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики	Прогнозируемые результаты	Специфика учебной деятельности
1	2	3	4	5	6	7
Уровень «Новичок (начинающий)»	Обеспечение максимально возможного уровня физического и личностного развития детей через развитие физических и личностных качеств учащихся и <b>первоначальное знакомство</b> с основными приемами техники и тактики киокусинкай	<b>Предметные</b> Освоение теоретических сведений по истории киокусинкай, правил безопасности, технических требований к выполнению физических упражнений. Освоение комплексов физических упражнений, основных двигательных умений и навыков.	<b>Технологии</b> Здоровьеформирующие технологии. Здоровьесберегающие технологии. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Оздоровительные технологии. Игровые технологии	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка теоретических знаний, техники исполнения элементов киокусинкай, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации	<b>Предметные</b> Освоены знания, умения, навыки в области теории, общей физической подготовки. Освоены азы техники и тактики киокусинкай, сформировано умение выполнять технические элементы отдельно. Сформированы основы для будущей спортивной специализации	Ориентация на развитие физических и личностных качеств, позволяющих освоить элементарные технические и тактические действия в киокусинкай, создание базы для освоения более сложных действий и перехода на следующий уровень.

		<p><b>Освоение азов техники и тактики киокусинкай, формирование умений выполнять технические элементы отдельно. Формирование основ будущей спортивной специализации</b></p> <p><b><u>Метапредметные</u></b></p> <p>Развитие физических качеств. Повышение морфофункциональных показателей. Улучшение показателей здоровья. Формирование представлений о положительных ценностях.</p> <p><b><u>Личностные</u></b></p> <p>Развитие положительных качеств</p>	<p><b><u>Методы</u></b></p> <p><i>Словесные:</i> рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа.</p> <p><i>Наглядные:</i> показ, демонстрация, визуализация.</p> <p><i>Практические:</i> метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный )</p>		<p><b><u>Метапредметные</u></b></p> <p>Развиты физических качества. Повышены морфофункциональные показатели. Улучшены показатели здоровья. Сформировано представление о положительных ценностях.</p> <p><b><u>Личностные</u></b></p> <p>Развиты положительные качества личности. Удовлетворен познавательный интерес детей</p>	<p><b>Демонстрация навыков на уровне группы. Участие в соревнованиях по общей физической подготовке. Демонстрация отдельных элементов.</b></p>
--	--	--	--	--	--	--

		<p>личности: вежливости, смелости, искренности, честности, скромности, самоконтроля, воли, целеустремленно сти, трудолюбия, ответственности и др. Удовлетворение познавательного интереса</p>				
«Базовый (основной) уровень»	<p>Обеспечение максимально возможного уровня физического и личностного развития детей через развитие физических и личностных качеств учащихся</p> <p><b>овладение</b> основными приемами техники и тактики киокусинкай</p>	<p><b><u>Предметные</u></b> Освоение теоретических сведений по истории киокусинкай, правил безопасности, технических требований к выполнению физических упражнений. Освоение комплексов физических упражнений, основных двигательных</p>	<p><b><u>Технологии</u></b> Здоровьеформирующие технологии. Здоровьесберегающие технологии. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Оздоровительные технологии. Игровые технологии Технологии индивидуализации и дифференциации.</p>	<p>Тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения элементов киокусинкай, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации</p>	<p><b><u>Предметные</u></b> Освоены знания, умения, навыки в области теории, общей физической подготовки. Освоены приемы техники и тактики киокусинкай, сформированы умения выполнять технические элементы отдельно и в связке. Обеспечена устойчивая мотивация занятий</p>	<p>Актуализация и совершенствование физических качеств, освоение технико-тактических приемов. <b>Демонстрация элементов в связке. Участие в соревнованиях на уровне группы</b></p>

		<p>умений и навыков.</p> <p><b>Освоение</b> приемов техники и тактики киокусинкай, формирование умения выполнять технические элементы <b>раздельно и в связке.</b></p> <p><b>Обеспечение устойчивой мотивации занятий киокусинкай</b></p> <p><b><u>Метапредметны</u></b></p> <p><b>е</b> Развитие физических качеств. Повышение морфофункциональных показателей. Улучшение показателей здоровья. Формирование представлений о положительных ценностях.</p> <p><b>Освоение</b></p>	<p><b><u>Методы</u></b></p> <p><i>Словесные:</i> рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, <b>дискуссия.</b></p> <p><i>Наглядные:</i> показ, демонстрация, визуализация.</p> <p><i>Практические:</i> метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный)</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>		<p>киокусинкай</p> <p><b><u>Метапредметные</u></b></p> <p>Развиты физические качества. Повышены морфофункциональные показатели. Улучшены показатели здоровья. Сформированы представления о положительных ценностях. Освоены навыки самостоятельной работы</p> <p><b><u>Личностные</u></b></p> <p>Развиты положительные качества личности, сформирован навык их проявления. Удовлетворен познавательный интерес, сформировано умение разрешать проблемные ситуации</p>	
--	--	---	--	--	---	--

		<p><b>навыков самостоятельной работы</b> <b><u>Личностные</u></b> Развитие положительных качеств личности: вежливости, смелости, искренности, честности, скромности, самоконтроля, воли, целеустремленности, трудолюбия, ответственности и др. <b>и создание условий для их проявления.</b> <b>Удовлетворение и стимулирование познавательного интереса путем создания проблемных ситуаций</b></p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>«Продвинутый уровень»</p>	<p>Обеспечение максимально возможного уровня физического и личностного развития детей через развитие физических и личностных качеств учащихся <b>совершенствован</b> ие приемов техники и тактики киокусинкай</p>	<p><b><u>Предметные</u></b> Освоение теоретических сведений по истории киокусинкай, правил безопасности, технических требований к выполнению физических упражнений. Освоение комплексов физических упражнений, основных двигательных умений и навыков. <b>Освоение и совершенствование</b> приемов техники и тактики киокусинкай, формирование умения выполнять технические элементы <b>раздельно и в связке.</b></p>	<p><b><u>Технологии</u></b> Здоровьеформирующие технологии. Здоровьесберегающие технологии. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Оздоровительные технологии. Игровые технологии. Технологии индивидуализации и дифференциации. <b><u>Методы</u></b> <i>Словесные:</i> рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, <b>дискуссия.</b> <i>Наглядные:</i> показ, демонстрация, визуализация. <i>Практические:</i> метод строго регламентированного упражнения</p>	<p>Тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения элементов киокусинкай, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации</p>	<p><b><u>Предметные</u></b> Освоены знания, умения, навыки в области теории, общей физической подготовки. Освоены и совершенствованы приемы техники и тактики киокусинкай, сформированы умения выполнять технические элементы раздельно и в связке. Обеспечены условия осознанного выбора спортивной специализации <b><u>Метапредметные</u></b> Развиты физических качества. Повышены морфофункциональные показатели. Улучшены показатели здоровья. Сформированы</p>	<p>Совершенствованные физические качества. <b>Освоение и совершенствование</b> технико-тактических приемов. Демонстрация элементов в связке. <b>Участие в соревнованиях между учащимися спортивной школы.</b></p>
------------------------------	---	---	--	--	--	---

		<p><b>Обеспечение условий для осознанного выбора спортивной специализации.</b></p> <p><b><u>Метапредметные</u></b></p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Повышение морфофункциональных показателей.</p> <p>Улучшение показателей здоровья.</p> <p>Формирование представлений о положительных ценностях.</p> <p><b>Освоение навыков самостоятельной работы и самоконтроля</b></p> <p><b><u>Личностные</u></b></p> <p>Развитие положительных качеств личности: вежливости, смелости, искренности,</p>	<p>(разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный)</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>		<p>устойчивые представления о положительных ценностях.</p> <p>Приобретены навыки самостоятельной работы и самоконтроля.</p> <p><b><u>Личностные</u></b></p> <p>Развиты положительные качества личности.</p> <p>Сформирована потребность проявления положительных качеств личности во взаимодействии с окружающими людьми как на учебном занятии, так и вне его.</p> <p>Удовлетворен познавательный интерес, сформированы потребность в развитии, умение самостоятельно находить решения проблемных ситуаций</p>	
--	--	--	---	--	---	--



		<p>честности, скромности, самоконтроля, воли, целеустремленности, трудолюбия, ответственности и др.</p> <p><b>Проявление положительных качеств личности во взаимодействии с окружающими людьми как на учебном занятии, так и вне его.</b></p> <p><b>Удовлетворение , стимулирование и поддержание познавательного интереса путем создания проблемных ситуаций</b></p>				
--	--	---	--	--	--	--

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план для разноуровневой программы на уровнях «Новичок (начинающий)», базовый (основной), продвинутый

Таблица 3

№ п.п.	Уровень освоения программы Разделы программы	Количество учебных часов в год		
		«Новичок (начинающий)»	Базовый (основной)	Продвинутый
1.	Теоретическая подготовка	10		
2.	Общая физическая подготовка	46		
3.	Основы техники киокусинкай	46	54	58
4.	Школа движения	58	50	46
5.	Медицинский контроль	8		
6.	Педагогический контроль	12		
7.	Вступительное, заключительное занятия	4		
8.	<b>Всего</b>	<b>184</b>		

Учебный план рассчитан на 1 год – 46 учебных недель (184 учебных часа) в условиях спортивной школы и предусматривает три уровня освоения программного материала. Разноуровневость программы достигается варьированием количества часов при освоении предметных областей «Основы техники киокусинкай» и «Школа движения» и индивидуализацией обучения по остальным предметным областям. Ребенок в течение одного года имеет возможность обучаться на одном из трех уровней либо переходить с одного уровня на другой.

Входная диагностика осуществляется в форме тестирования уровня общей физической подготовленности, оценки морфофункционального состояния, оценки психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

Аттестация по итогам обучения по программе проводится в конце учебного года. Промежуточная аттестация осуществляется в форме тестирования уровня общей физической подготовленности, оценки техники исполнения элементов киокусинкай, оценки морфофункционального состояния, оценки психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

**1.3.2. Учебный план для уровня «Новичок (начинающий)»**

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
<b>I.</b>	<b>Раздел «Общая физическая подготовка»</b>	<b>47</b>	<b>1</b>	<b>46</b>	<b>Тестирование</b>
1.1	Ходьба	5,25	0,25	5	Индивидуальный контроль
1.2	Бег	10,25	0,25	10	Индивидуальный, контроль, самоконтроль, тестирование, соревнования
1.3	Общеразвивающие упражнения	15,25	0,25	15	Индивидуальный контроль
1.4	Подвижные игры	16,25	0,25	16	Групповой контроль
<b>II.</b>	<b>Раздел «Основы техники киокусинкай»</b>	<b>51</b>	<b>5</b>	<b>46</b>	<b>Педагогическая оценка техники исполнения элементов</b>
2.1	Изучение стойки	11	1	10	Индивидуальный контроль, самоконтроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.2	Кихон	20	2	18	Индивидуальный контроль, самоконтроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.3	Иппон-кумитэ	20	2	18	Индивидуальный контроль, самоконтроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
<b>III.</b>	<b>Раздел «Школа движения»</b>	<b>59,75</b>	<b>1,75</b>	<b>58</b>	<b>Тестирование</b>
3.1	Прыжки	15	0,25	12	Индивидуальный контроль, самоконтроль, соревнования
3.2	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	13	0,25	10	Комбинированный контроль, самоконтроль,
3.3	Акробатика	12	1	12	Индивидуальный контроль
3.4	Висы и упоры	12	0,25	12	Индивидуальный контроль
<b>IV.</b>	<b>Раздел «Медицинский контроль»</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>
<b>V.</b>	<b>Раздел «Педагогический контроль»</b>	<b>12,25</b>	<b>0,25</b>	<b>12</b>	<b>Тестирование, оценка</b>
5.1	Тестирование уровня общей физической подготовленности	3,25	0,25	3	Тестирование
5.2	Оценка техники исполнения элементов киокусинкай	3		3	Педагогическая оценка

5.3	Оценка морфофункционального состояния	3		3	Тестирование, индивидуальный контроль
5.4	Оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации	3		3	Тестирование, индивидуальный контроль
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Показательные выступления</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>184</b>	<b>10</b>	<b>174</b>	

### 1.3.3. Содержание учебного плана. Уровень «Новичок (начинающий)»

#### **Вводное занятие**

*Теория:* «Киокусинкай – традиционное японское боевое искусство каратэ до». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Кодекс юного каратиста. Техника безопасности на занятиях.

*Практика:* входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

##### **1.1. Тема «Ходьба»**

*Теория:* Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

##### **1.2. Тема «Бег»**

*Теория:* Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.

##### **1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»**

*Теория:* Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами; упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и стенка, бревно, перекладина, кольца, козёл, конь и др.).

##### **1.4. Тема «Подвижные игры»**

*Теория:* Значение подвижных игр в освоении киокусинкай. Правила проведения подвижных игр.

*Практика:* «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с

прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

## **Раздел 2. Основы техники киокусинкай.**

### **2.1. Тема «Стойки в киокусинкай»**

*Теория:* Понятие «техника киокусинкай». Терминология киокусинкай: Йой-дати - стойка готовности, Фудо-дати - стойка непоколебимости, Дзэнкуцу-дати - передняя наклонная стойка, Утихатидзи-дати - стойка японской цифры «восемь». Техника выполнения стойки Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

*Практика:* Освоение техники выполнения стойки Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

### **2.2. Тема «Кихон»**

*Теория:* Техника выполнения ударов руками, ударов ногами (Кихон).

*Практика:* Освоение техники выполнения ударов руками: сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан); ударов ногами: Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

### **2.3. Тема «Иппон - кумитэ»**

*Теория:* Техника выполнения атак 1 и атак 2.

*Практика:* основные положения: иппон-кумитэ выполняется из фудо-дати, с последующим выходом (отходом) в дзэнкуцу-дати и возвратом в фудо-дати. Дистанция - вытянутая рука до партнера. Атака, как правило, правой рукой, блок, соответственно, левой.

1 атака сэйкэн ой-цуки дзедан.

Защита и контратака - сэйкэн дзедан-укэ + кин-гэри.

2 атака сэйкэн ой-цуки тюдан.

Защита и контратака - сэйкэн маэ гэдан-барай + хидза-гэри.

## **Раздел 3. Школа движения**

### **3.1. Тема «Прыжки»**

*Теория:* Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см)

### **3.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»**

*Теория:* Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале). Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в

колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

### **3.3. Тема «Акробатика»**

*Теория:* Роль акробатических упражнений в подготовке каратистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

*Практика:* различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **3.4. Тема «Висы и упоры»**

*Теория:* Техника выполнения висов и упоров.

*Практика:* подтягивание на перекладине; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь).

## **Раздел 4. Медицинский контроль**

*Теория:* Назначение медицинских осмотров юных спортсменов. Правила поведения в медицинском учреждении.

*Практика:* Углубленное медицинское обследование.

## **Раздел 5. Педагогический контроль**

### **5.1 Тема «Промежуточная аттестация»**

*Теория:* Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

*Практика:* Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники киокусинкай. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

## **Итоговое занятие**

### **Тема «Фестиваль спортивных достижений»**

*Теория:* Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

*Практика:* Показательные выступления учащихся.

### 1.3.4. Учебный план для уровня «Базовый»

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
<b>I.</b>	<b>Раздел «Общая физическая подготовка»</b>	<b>47</b>	<b>1</b>	<b>46</b>	<b>Тестирование</b>
1.1	Ходьба	5,25	0,25	5	Индивидуальный контроль
1.2	Бег	10,25	0,25	10	Индивидуальный, контроль, самоконтроль, тестирование, соревнования
1.3	Общеразвивающие упражнения	15,25	0,25	15	Индивидуальный контроль
1.4	Подвижные игры	16,25	0,25	16	Групповой контроль
<b>II.</b>	<b>Раздел «Основы техники киокусинкай»</b>	<b>59</b>	<b>5</b>	<b>54</b>	<b>Педагогическая оценка техники исполнения элементов</b>
2.1	Изучение стойки	13	1	12	Индивидуальный контроль, самоконтроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.2	Кихон	23	2	21	Индивидуальный контроль, самоконтроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.3	Иппон-кумитэ	23	2	21	Индивидуальный контроль, самоконтроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
<b>III.</b>	<b>Раздел «Школа движения»</b>	<b>51,75</b>	<b>1,75</b>	<b>50</b>	<b>Тестирование</b>
3.1	Прыжки	12,25	0,25	12	Индивидуальный контроль, самоконтроль, соревнования
3.2	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	10,25	0,25	10	Комбинированный контроль, самоконтроль,
3.3	Акробатика	19	1	18	Индивидуальный контроль
3.4	Висы и упоры	10,25	0,25	10	Индивидуальный контроль
<b>IV.</b>	<b>Раздел «Медицинский контроль»</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>
<b>V.</b>	<b>Раздел «Педагогический контроль»</b>	<b>12,25</b>	<b>0,25</b>	<b>12</b>	<b>Тестирование, оценка</b>
5.1	Тестирование уровня общей физической подготовленности	3,25	0,25	3	Тестирование
5.2	Оценка техники исполнения элементов киокусинкай	3		3	Педагогическая оценка
5.3	Оценка морфофункционального состояния	3		3	Тестирование, индивидуальный контроль

5.4	Оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации	3		3	Тестирование, индивидуальный контроль
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Показательные выступления</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>184</b>	<b>10</b>	<b>174</b>	

### 1.3.5. Содержание учебного плана. Базовый уровень

#### **Вводное занятие**

*Теория:* «Киокусинкай – традиционное японское боевое искусство каратэ до». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Кодекс юного каратиста. Техника безопасности на занятиях.

*Практика:* входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

##### **1.1. Тема «Ходьба»**

*Теория:* Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

##### **1.2. Тема «Бег»**

*Теория:* Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.

##### **1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»**

*Теория:* Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами; упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и стенка, бревно, перекладина, кольца, козёл, конь и др.).

##### **1.4. Тема «Подвижные игры»**

*Теория:* Значение подвижных игр в освоении киокусинкай. Правила проведения подвижных игр.

*Практика:* «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».



## **Раздел 2. Основы техники киокусинкай**

### **2.1. Тема «Стойки в киокусинкай»**

*Теория:* Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения стойки.

*Практика:* Освоение техники выполнения стойки - Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати.

### **2.2. Тема «Кихон»**

*Теория:* Техника выполнения ударов руками и ногами.

*Практика:* Освоение техники выполнения – ударов руками: Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), ударов ногами: Тюдан маэ-гэри туюсоку. Дыхание Ногарэ. Санбон кумитэ.

### **2.3. Тема «Ката»**

*Теория:* Техника выполнения 9-кю.

*Практика:* освоение техники выполнения 9-кю: тайкеку соно ни.

## **Раздел 3. Школа движения**

### **3.1. Тема «Прыжки»**

*Теория:* Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см)

### **3.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»**

*Теория:* Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале). Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

### **3.3. Тема «Акробатика»**

*Теория:* Роль акробатических упражнений в подготовке каратистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

*Практика:* различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **3.4. Тема «Висы и упоры»**

*Теория:* Техника выполнения висов и упоров.

*Практика:* подтягивание на перекладине; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь).

#### **Раздел 4. Медицинский контроль**

*Теория:* Назначение медицинских осмотров юных спортсменов.  
Правила поведения в медицинском учреждении.

*Практика:* Углубленное медицинское обследование.

#### **Раздел 5. Педагогический контроль**

##### **5.1 Тема «Промежуточная аттестация»**

*Теория:* Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

*Практика:* Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники киокусинкай. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям

#### **Итоговое занятие**

##### **Тема «Фестиваль спортивных достижений»**

*Теория:* Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

*Практика:* Показательные выступления учащихся.

#### **1.3.6. Учебный план для уровня «Продвинутый»**

Таблица 6

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
<b>I.</b>	<b>Раздел «Общая физическая подготовка»</b>	<b>47</b>	<b>1</b>	<b>46</b>	<b>Тестирование</b>
1.1	Ходьба	5,25	0,25	5	Индивидуальный контроль
1.2	Бег	10,25	0,25	10	Индивидуальный, контроль, самоконтроль, тестирование, соревнования
1.3	Общеразвивающие упражнения	15,25	0,25	15	Индивидуальный контроль
1.4	Подвижные игры	16,25	0,25	16	Групповой контроль
<b>II.</b>	<b>Раздел «Основы техники киокусинкай»</b>	<b>63</b>	<b>5</b>	<b>58</b>	<b>Педагогическая оценка техники исполнения элементов</b>
2.1	Изучение стойки	13	1	12	Индивидуальный контроль, самоконтроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.2	Кихон	25	2	23	Индивидуальный контроль, самоконтроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.3	Иппон-кумитэ	25	2	23	Индивидуальный контроль, самоконтроль, педагогическая

					оценка, фестиваль, соревнования
<b>III.</b>	<b>Раздел «Школа движения»</b>	<b>47,75</b>	<b>1,75</b>	<b>46</b>	<b>Тестирование</b>
3.1	Прыжки	10,25	0,25	10	Индивидуальный контроль, самоконтроль, соревнования
3.2	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	9,25	0,25	9	Комбинированный контроль, самоконтроль,
3.3	Акробатика	19	1	18	Индивидуальный контроль
3.4	Висы и упоры	9,25	0,25	9	Индивидуальный контроль
<b>IV.</b>	<b>Раздел «Медицинский контроль»</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>
<b>V.</b>	<b>Раздел «Педагогический контроль»</b>	<b>12,25</b>	<b>0,25</b>	<b>12</b>	<b>Тестирование, оценка</b>
5.1	Тестирование уровня общей физической подготовленности	3,25	0,25	3	Тестирование
5.2	Оценка техники исполнения элементов киокусинкай	3		3	Педагогическая оценка
5.3	Оценка морфофункционального состояния	3		3	Тестирование, индивидуальный контроль
5.4	Оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации	3		3	Тестирование, индивидуальный контроль
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Показательные выступления</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>184</b>	<b>10</b>	<b>174</b>	

### 1.3.7. Содержание учебного плана. Продвинутый уровень

#### **Вводное занятие**

*Теория:* «Киокусинкай – традиционное японское боевое искусство каратэ до». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Кодекс юного каратиста. Техника безопасности на занятиях.

*Практика:* входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

##### **1.1. Тема «Ходьба»**

*Теория:* Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

##### **1.2. Тема «Бег»**

*Теория:* Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.

### **1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»**

*Теория:* Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами; упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и стенка, бревно, перекладина, кольца, козёл, конь и др.).

### **1.4. Тема «Подвижные игры»**

*Теория:* Значение подвижных игр в освоении киокусинкай. Правила проведения подвижных игр.

*Практика:* «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

## **Раздел 2. Основы техники киокусинкай.**

### **2.1. Тема «Стойки в киокусинкай»**

*Теория:* Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения стойки.

*Практика:* Освоение техники выполнения стойки: Киба-дати (45 и 90)

### **2.2. Тема «Ката»**

*Теория:* Техника выполнения 8-кю.

*Практика:* Освоение техники 8-кю: Тайкеку соно сан.

### **2.3. Тема «Связка технических элементов 10 - 8 КЮ»**

*Теория:* Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке.

*Практика:* Освоение связки технических элементов с 10 по 8 КЮ.

Ката:

10 кю - Тайкеку соно ити;

9 кю - Тайкёку соно ни;

8 кю - Тайкеку соно сан.

## **Раздел 3. Школа движения**

### **3.1. Тема «Прыжки»**

*Теория:* Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см)

**3.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»**

*Теория:* Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале). Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

### **3.3. Тема «Акробатика»**

*Теория:* Роль акробатических упражнений в подготовке каратистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

*Практика:* различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **3.4. Тема «Висы и упоры»**

*Теория:* Техника выполнения висов и упоров.

*Практика:* подтягивание на перекладине; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь).

## **Раздел 4. Медицинский контроль**

*Теория:* Назначение медицинских осмотров юных спортсменов. Правила поведения в медицинском учреждении.

*Практика:* Углубленное медицинское обследование.

## **Раздел 5. Педагогический контроль**

### **5.1 Тема «Промежуточная аттестация»**

*Теория:* Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

*Практика:* Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники киокусинкай. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям

## **Итоговое занятие**

### **Тема «Фестиваль спортивных достижений»**

*Теория:* Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

*Практика:* Показательные выступления учащихся.

## 1.4. Планируемые результаты

**Основной результат** – достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

Таблица 7

Планируемые результаты в зависимости уровня освоения программы

№ п. п.	Уровень «Новичок (начинающий)»	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сведения из истории киокусинкай, особенности этого вида спорта;</li> <li>– правила техники безопасности на занятиях;</li> <li>– терминологию киокусинкай;</li> <li>– технические требования к выполнению физических упражнений и приемов киокусинкай;</li> <li>– правила гигиены, сохранения и укрепления здоровья, ценности ЗОЖ</li> </ul>		
2	<p><i>Развить физические качества:</i> быстроту, координацию, ловкость гибкость, силу выносливость и д.</p>		
3	<p><i>Освоить</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– комплексы физических упражнений</li> <li>– основные двигательные умения и навыки;</li> <li>– технологии здоровьесбережения и здоровьесформирования</li> <li>– основы техники киокусинкай</li> </ul>		
4	<p><i>Выполнять</i> технические элементы киокусинкай раздельно</p>	<p><i>Выполнять</i> технические элементы киокусинкай раздельно и в связке</p>	
5	<p><i>Соблюдать</i> требования безопасности. <i>Демонстрировать</i> положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.</p>		
6	<p><i>Выполнять</i> контрольные нормативы одного из трех уровней либо <i>демонстрировать рост</i> индивидуальных показателей физической и технической подготовленности</p>		
7	<p><i>Повысить</i> морфофункциональные показатели</p>		
8	<p><i>Выбрать</i> спортивную специализацию. <i>Проявлять</i> устойчивое желание продолжить занятия спортом.</p>		

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 августа.

Количество учебных недель – 46.

Количество учебных дней – 92/184.

Летний оздоровительный отдых (количество недель) – 6.

Календарный учебный график – приложение 1.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### *2.2.1. Материально-техническое обеспечение*

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

Таблица 8

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий киокусинкай

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели	комплект	3
2.	Лапа боксерская	штук	5
3.	Мат гимнастический	штук	5
4.	Напольное покрытие татами	комплект	1
5.	Секундомер	штук	1
6.	Скакалка гимнастическая	штук	15
7.	Скамейка гимнастическая	штук	1
8.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
9.	Свисток судейский	штук	1

#### *2.2.2. Информационное обеспечение программы*

Научно-методическая литература.

Тематические медиапрезентации.

Ресурсы Интернет.

### *2.2.3. Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями*

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

*Педагогическая позиция:* тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

*Взаимодействие с родителями:* совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.).

### **2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов**

Формы промежуточной: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения элементов киокусинкай, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.



## 2.4. Оценочные и диагностические материалы

### 2.4.1. Нормативы для оценки физической подготовленности

Таблица 10

Контрольные нормативы для оценки ОФП

Физические качества	Показатель значимости для киокусинкай (в баллах <sup>1</sup> )	Контрольные упражнения	Уровень «Новичок (начинающий)»	Базовый уровень	Продвинутый уровень	Примечания
			Мальчики	Мальчики	Мальчики	
Сила	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	ниже 13	13	выше 13	Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом <b>индивидуальных</b> показателей
			ниже 8	8	выше 8	
Координация	3	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	
			11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже	
Силовая выносливость	3	Вис на перекладине, с	до 9	9	выше 9	
			до 6	6	выше 6	
Гибкость	2	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	3-5	+9 и выше	
			2 и ниже	6-9	+12,5 и выше	

<sup>1</sup> 1 балл - незначительное влияние на результат

2 балла – среднее влияние на результат

3 балла - значительное влияние на результат

Физические качества	Показатель значимости для киокусинкай (в баллах <sup>1</sup> )	Контрольные упражнения	Уровень «Новичок (начинающий)»	Базовый уровень	Продвинутый уровень	Примечания
			Мальчики	Мальчики	Мальчики	
			Девочки	Девочки	Девочки	
Скорость	3	Бег 30 м, с	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
			7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже	

### *Методические указания к контрольным нормативам для оценки ОФП*

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Вис выполняется на перекладине на прямых руках хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Наклон вперед из положения сидя выполняется из и.п. – сидя на полу, ноги на ширине плеч, носки вытянуты, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаются два предварительных наклона, третий наклон задерживается не менее чем на 3 секунды, фиксируется результат. Результат измеряется с помощью специальной линейки. Ее середина принимается за «0» (ноль). По одну сторону от центра через один сантиметр нанесены отметки со знаком «+», а по другую – со знаком «-». Нулевая отметка располагается на уровне пяток учащегося. Точность измерения – 1 см.

Бег 30 м выполняется с высокого старта с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

#### *2.4.2. Нормативы оценки теоретических знаний*

Учащемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка». Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

#### *2.4.3. Нормативы оценки технических умений и навыков*

Учащемуся предлагается выполнить 4 технических элемента из раздела «Основы техники киокусинкай» соответствующего уровня. Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

#### 2.4.4. Морфофункциональные показатели и критерии их оценки

Таблица 11

#### Критерии оценки морфофункциональных показателей

Морфофункциональные показатели	Показатель значимости для киокусинкай (в баллах <sup>1</sup> )	Индексы морфофункциональных показателей	Результат
Телосложение	2	Индекс двигательного развития	Измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов
		Индекс крепости телосложения	
		Индекс пропорциональности телосложения	
		Индекс стройности	
Вестибулярная устойчивость	3	<p>Испытуемый стоит на одной ноге, пяткой касается коленного сустава. В течение 10 секунд испытуемый должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. Руки вперед, глаза закрыты</p> <p>После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.</p>	Измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов в секундах (N=10 с)

#### 4.5. Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные)

- 1) Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой.
- 2) Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»).
- 3) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой.

## 2.4. Методические материалы

Программа «Киокусинкай» включает в себя следующие основные разделы: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Основы техники киокусинкай», «Школа движения», «Медицинский контроль», «Педагогический контроль». Открывает программу вводное занятие, завершает обучение итоговое занятие - «Фестиваль спортивных достижений». В зависимости от уровня, на котором происходит овладение учащимся программного материала, варьируются темп, объемы и глубина его освоения.

*Формы организации образовательного процесса:*

групповая;

индивидуально-групповая;

индивидуальная.

*Формы организации учебного занятия:*

тренировочное занятие;

игра;

соревнование;

аттестация (входная диагностика, промежуточное и итоговое тестирование);

фестиваль и др.

*Ведущие педагогические технологии.*

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, модульной организацией освоения программного материала, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. В программе представлены:

1. *Здоровьесформирующие технологии.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

2. *Здоровьесберегающие технологии.* Обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (7-9 лет).

3. *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. *Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами киокусинкай) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей 7-9 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

*Основные методы:*

*словесные:* рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия;

*наглядные:* показ, демонстрация, визуализация;

*практические:* метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

*Алгоритм организации учебного занятия*

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например, упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным, достигать соответствующего уровня

теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно, необходимо доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Педагогу должен формировать у занимающихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать ребенку эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения, и занятия киокусинкай способны обеспечить это.

Таблица 9

## Методическое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
<b>Вводное занятие</b>	Тренировочное занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> тестирование/ анкетирование	Диагностические и оценочные материалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Выявление исходного уровня подготовленности для определения уровня освоения образовательной программы
<b>Общая физическая подготовка</b>	Тренировочное занятие, соревнование, игра	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее), частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), тестирование	Демонстрационные материалы (схемы, рисунки, видеоматериалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет)	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Соревнование, тестирование, аттестация
<b>Основы</b>	Тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ,	Демонстрационные	Оборудованный	Соревнование,



Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
<b>техники киокусинкай</b>	занятие, игра, соревнование	задание, беседа <i>Практические:</i> метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее), частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), тестирование	материалы (схемы, рисунки, видеоматериалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет)	спортивный зал, спортивный инвентарь	тестирование, аттестация
<b>Школа движения</b>	Тренировочное занятие, игра	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее), частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), тестирование	Демонстрационные материалы (схемы, рисунки, видеоматериалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет))	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Соревнование, тестирование, аттестация

<b>Раздел программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации образовательной деятельности</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
<b>Медицинский контроль</b>	Углубленное медицинское обследование в медицинском учреждении (ВФД)	Методы медицинских исследований	-	-	Работа с родителями
<b>Педагогический контроль</b>	Аттестация	Тестирование, анкетирование, оценка	Диагностические и оценочные материалы	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Перевод на следующий год (уровень) обучения
<b>Итоговое занятие</b>	Фестиваль спортивных достижений	Показательные выступления	Медиаресурсы	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Чествование учащихся

## 2.5. Список литературы

### 2.5.1. Основная литература

#### *Литература для педагога*

1. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста [Текст] / А.А. Гужаловский. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 23с.
2. Преподавание боевых искусств. Путь мастера [Текст] / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов-н/Д: «Феникс», 2003. – С. 184.
3. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзётацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката [Текст] / Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). - Токио, «Китэнся». - 2005. - С. 124-126.
4. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников [Текст] // Школьное воспитание. – 2009. №4. – С.37-38
5. Степанов С.В. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации занимающиеся дополнительным образованием) [Текст] / С.В. Степанов. – М., 2013. – 421 с.
6. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2003. – 912 с.
7. Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации [Текст] / О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова. - Челябинск, 2005. – 203 с.
8. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ [Текст] / А.И. Танюшкин и др. - М, 2001 г. - 151 с.
9. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты [Текст] // «Боевое искусство планеты» - № 2-3. - 2007 г. - С.40-43.

#### *Литература для детей и родителей*

1. Аксёнов Э.И. Каратэ от белого пояса к черному [Текст] / Э.И. Аксёнов. - СПб, 2007 – 529 с.
2. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель [Текст] / М.А. Мисакян. – М: Гранд-ФАИР, 2009. – 400 с.

## 2.5.2. Дополнительная литература

### *Литература для педагога*

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
2. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами [Текст] / А.А. Ипатов, С.В. Степанов. - Екатеринбург, 2001. – 97 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] /В.И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

### *Интернет-ресурсы*

1. Российский Союз Каратэ Киокусинкай [www.kyokushinkarate.ru](http://www.kyokushinkarate.ru)
2. Международный союз боевого каратэ [www.koicombat.org](http://www.koicombat.org)
3. Интернет-журнал о Киокусинкай каратэ [www.atemi.org.ru](http://www.atemi.org.ru)

### *Литература для детей и родителей*

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев. - М.: Лептос. 1994. — 368 с

### *Аудиовизуальные средства*

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Тематические презентации

## Приложения

### Приложение 1

Таблица 1

Календарный учебный график. Уровень «Новичок (начинающий)»

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Вводное занятие	МАОУ «Лицей №21»	Входная диагностика
2.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Введение в образовательную программу. Общая физическая подготовка.	МАОУ «Лицей №21»	Входная диагностика Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
3.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
4.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

5.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
6.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
7.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
8.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Значение подвижных игр в освоении киокусинкай. Правила проведения подвижных игр.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
9.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Значение подвижных игр в освоении киокусинкай. Правила проведения подвижных игр.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

10.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Понятие «техника киокусинкай». Терминология киокусинкай (Йой-дати - стойка готовности). Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
11.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Терминология киокусинкай (Йой-дати - стойка готовности). Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
12.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Терминология киокусинкай (Фудо-дати - стойка непоколебимости). Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
13.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Терминология киокусинкай (Фудо-дати - стойка непоколебимости). Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
14.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Терминология киокусинкай (Йой-дати - стойка готовности, Фудо-дати - стойка непоколебимости). Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

15.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Терминология киокусинкай (Дзэнкуцудати - передняя наклонная стойка). Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
16.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Терминология киокусинкай (Утихатидзидати - стойка японской цифры «восемь»)). Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
17.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Терминология киокусинкай (Утихатидзидати - стойка японской цифры «восемь»)). Техника выполнения акробатических упражнений. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
18.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Терминология киокусинкай (Дзэнкуцудати - передняя наклонная стойка, Утихатидзидати - стойка японской цифры «восемь»)).	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль



						Подвижные игры.		
19.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения стойки: Йой-дати, Фудодати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
20.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения стойки: Йой-дати, Фудодати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
21.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения стойки: Йой-дати, Фудодати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
22.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения стойки: Йой-дати, Фудодати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
23.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения.	МАОУ «Лицей	Индивидуальный, групповой,

						Техника выполнения стойки: Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати Подвижные игры.	№21»	комбинированный контроль
24.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения стойки: Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
25.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения стойки: Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
26.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения стойки: Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
27.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

28.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Техника выполнения стойки: Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
29.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Подвижные игры. Ориентирование в пространстве.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
30.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры. Акробатика.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
31.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Техника выполнения стойки: Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
32.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Ориентирование в пространстве. Прыжки.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

33.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
34.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Техника выполнения стойки: Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
35.	Декабрь		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования в группе	МАОУ «Лицей №21»	Рейтинг
36.	Декабрь		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования в группе	МАОУ «Лицей №21»	Рейтинг
37.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стойки Йой-дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
38.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стойки Йой-дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
39.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки Йой-дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.

40.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки Йой-дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
41.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения стойки Фудо-дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
42.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки Фудо-дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
43.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Ориентирование в пространстве. Освоение техники выполнения стойки Фудо-дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
44.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стойки Дзэнкуцу-дати. Подвижные игры. Акробатика.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

45.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стойки Дзэнкуцу-дати. Подвижные игры. Висы и упоры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
46.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки Дзэнкуцу-дати. Подвижные игры. Ориентирование в пространстве.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
47.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки Дзэнкуцу-дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
48.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Освоение техники выполнения стойки Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати.. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
49.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки Йой-	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

						даты, Фудо-даты, Дзэнкуцу-даты. Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика. Подвижные игры.		
50.	Февраль		15.00-16.30	Контрольное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки Йой-даты, Фудо-даты, Дзэнкуцу-даты. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
51.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стойки Утихатидзи-даты. Подвижные игры. Ориентирование в пространстве.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
52.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения стойки Утихатидзи-даты. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
53.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стойки Утихатидзи-даты. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка

54.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки Утихатидзи-дати. Меры безопасности при выполнении прыжков. Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
55.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки Утихатидзи-дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
56.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки Утихатидзи-дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
57.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати. Подвижные игры. Строевые упражнения.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка



58.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати. Подвижные игры. Прыжки.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
59.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Освоение техники выполнения стойки Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
60.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
61.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Освоение техники выполнения ударов руками: сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан,	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

						гэдан). Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.		
62.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Освоение техники выполнения ударов руками: сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан). Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
63.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Освоение техники выполнения ударов руками: сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан). Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
64.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Освоение техники выполнения ударов руками: сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан). Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогический контроль
65.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Освоение техники выполнения ударов	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

						руками: сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан). Подвижные игры.		
66.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Освоение техники выполнения ударов ногами: Хидза гаммэн-гэри. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогический контроль
67.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Освоение техники выполнения ударов ногами: Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри. Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
68.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Освоение техники выполнения ударов ногами: Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри. Подвижные игры	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогический контроль
69.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	Общеразвивающие упражнения. Акробатика.	МАОУ «Лицей №21»	Анализ результатов

70.	Май		В соответствии с графиком	Посещение врачебно-физкультурного диспансера	4	Углубленный медицинский контроль.	ВФД	Анализ результатов
71.	Май		В соответствии с графиком	Посещение врачебно-физкультурного диспансера	4	Углубленный медицинский контроль.	ВФД	Анализ результатов
72.	Май		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Освоение техники выполнения ударов руками: сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан) Освоение техники выполнения ударов ногами: Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
73.	Май		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стойки Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати. Техника выполнения ударов руками: сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан,	МАОУ «Лицей №21»	Анализ результатов

						гэдан). Техника выполнения ударов ногами: Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри		
74.	Май		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стойки Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати. Техника выполнения ударов руками: сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан). Техника выполнения ударов ногами: Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри	МАОУ «Лицей №21»	Анализ результатов
75.	Май		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения ударов руками: сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан). Техника выполнения ударов ногами: Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

76.	Май		15.00-15.45	Тренировочное занятие	1	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения сэйкэн ой-цуки дзедан. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
77.	Май		15.00-15.45	Тренировочное занятие	1	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения сэйкэн ой-цуки дзедан. Висы и упоры. Подвижные игры	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
78.	Июнь		15.00-15.45	Тренировочное занятие	1	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения сэйкэн ой-цуки дзедан. Подвижные игры	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
79.	Июнь		В соответствии с графиком	Промежуточная аттестация	3	Тестирование уровня общей физической подготовленности	МАОУ «Лицей №21»	Итоговый контроль
80.	Июнь		В соответствии с графиком	Промежуточная аттестация	3	Оценка техники исполнения элементов киокусинкай	МАОУ «Лицей №21»	Итоговый контроль
81.	Июнь		В соответствии с графиком	Промежуточная аттестация	3	Оценка морфофункционального состояния	МАОУ «Лицей №21»	Итоговый контроль

82.	Июнь		В соответствии с графиком	Промежуточная аттестация	3	Оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации	МАОУ «Лицей №21»	Итоговый контроль
83.	Июнь		15.00-15.45	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения сэйкэн ой-цуки дзедан. Защита и контратака - сэйкэн дзедан-укэ + кингэри Подвижные игры	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
84.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения сэйкэн ой-цуки тюдан. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
85.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения сэйкэн ой-цуки тюдан. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
86.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
87.	Август		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения сэйкэн ой-цуки тюдан.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

						Защита и контратака - сэйкэн маэ гэдан-барай + хидза-гэри. Подвижные игры.		
88.	Август		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения сэйкэн ой-цуки дзедан, сэйкэн ой-цуки тюдан.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
89.	Август		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения сэйкэн ой-цуки дзедан, защита и контратака - сэйкэн дзедан-укэ + кин-гэри.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
90.	Август		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения сэйкэн ой-цуки дзедан, защита и контратака - сэйкэн дзедан-укэ + кин-гэри.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
91.	Август		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения сэйкэн ой-цуки дзедан, защита и контратака - сэйкэн дзедан-укэ + кин-гэри.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль



92.	Август		15.00-16.30	Фестиваль спортивных достижений	2	Итоговое занятие	МАОУ «Лицей №21»	Показательные выступления
	<b>ИТОГО</b>				<b>184</b>			

Таблица 2

## Календарный учебный график. Уровень «Базовый»

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Вводное занятие.	МАОУ «Лицей №21»	Входная диагностика
2.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Введение в образовательную программу. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.	МАОУ «Лицей №21»	Входная диагностика Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
3.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
4.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

5.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Меры безопасности при выполнении прыжков. Техника выполнения упражнений.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
6.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Техника выполнения прыжков. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
7.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
8.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

9.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Строевые упражнения. Значение подвижных игр в освоении киокусинкай. Правила проведения подвижных игр	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
10.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения стойки Сантин-дати. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
11.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стойки Сантин-дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
12.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки Сантин-дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
13.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный

						выполнения стойки Сантин- дати. Меры безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика. Подвижные игры.		контроль, педагогическая оценка.
14.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стойки Кокуцу-дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
15.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стойки Кокуцу-дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
16.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Освоение техники выполнения стойки Кокуцу- дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
17.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки Кокуцу- дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

18.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения стойки мусуби-дати. Подвижные игры. Ориентирование в пространстве.	МАОУ «Лицей №21»	Рейтинг
19.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения стойки мусуби-дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
20.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки мусуби-дати. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
21.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки мусуби-дати. Висы и упоры. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
22.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки -	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль,

						Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати. Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика.		самоконтроль
23.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки - Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
24.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки - Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
25.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки - Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

26.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки - Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати. Прыжки.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
27.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки - Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати. Акробатика.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
28.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Кодекс юного каратиста. Техника безопасности на занятиях. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
29.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Понятие «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
30.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Различные акробатические упражнения (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка). Подвижные игры	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль



31.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров на перекладине. Техника выполнения акробатических упражнений. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка, самоконтроль
32.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки - Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
33.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки - Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
34.	Декабрь		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования среди учащихся групп	МАОУ «Лицей №21»	Рейтинг
35.	Декабрь		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования среди учащихся групп	МАОУ «Лицей №21»	Рейтинг
36.	Декабрь		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования среди учащихся групп	МАОУ «Лицей №21»	Рейтинг

37.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения ударов руками - Сэйкэн аго-ути. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
38.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения ударов руками - Сэйкэн аго-ути. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
39.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения ударов руками - Сэйкэн аго-ути. Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
40.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения ударов руками - Сэйкэн аго-ути. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

41.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения ударов руками - Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан). Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
42.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения ударов руками - Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан). Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
43.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения ударов руками - Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан). Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
44.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения ударов руками - Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан). Висы и упоры. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

45.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения ударов руками - Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гякуцуки (дзёдан, тюдан, гёдан). Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
46.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения ударов руками - Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гякуцуки (дзёдан, тюдан, гёдан). Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
47.	Февраль		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования в группе	МАОУ «Лицей №21»	Определение победителей
48.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие		Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения ударов ногами – Тюдан маэ-гэри тюсоку. Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
49.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения ударов ногами – Тюдан маэ-гэри тюсоку. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

50.	Февраль		15.00-16.30	Контрольное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения ударов ногами – Тюдан маэ-гэри тюсоку. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
51.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Освоение техники выполнения ударов ногами – Тюдан маэ-гэри тюсоку. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
52.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения ударов: руками - Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан); ногами – Тюдан маэ-гэри тюсоку. Акробатика.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка, самоконтроль
53.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения ударов: руками - Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан);	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка, самоконтроль

						ногами – Тюдан маэ-гэри тюсоку. Ориентирование в пространстве.		
54.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Соревнования среди групп	МАОУ «Лицей №21»	Определение победителей
55.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Соревнования среди групп	МАОУ «Лицей №21»	Определение победителей
56.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки - Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати Освоение техники выполнения ударов: руками - Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан); ногами – Тюдан маэ-гэри тюсоку.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка

57.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Освоение техники выполнения стойки - Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати</p> <p>Освоение техники выполнения ударов: руками - Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзэдан, тюдан, гэдан); ногами – Тюдан маэ-гэри тюсоку.</p>	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка, самоконтроль
58.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Освоение техники выполнения стойки - Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати</p> <p>Освоение техники выполнения ударов: руками - Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзэдан, тюдан, гэдан); ногами – Тюдан маэ-гэри тюсоку.</p>	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

59.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения стойки - Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати Освоение техники выполнения ударов: руками - Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзэдан, тюдан, гэдан); ногами – Тюдан маэ-гэри тюсоку.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
60.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Соревнования среди группы	МАОУ «Лицей №21»	Рейтинг
61.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Ориентирование в пространстве. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
62.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль



63.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков Прыжки.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
64.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
65.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль акробатических упражнений в подготовке каратистов. Техника выполнения акробатических упражнений Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
66.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров, подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка

67.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров, подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
68.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Соревнования для групп	МАОУ «Лицей №21»	Определение победителей
69.	Апрель		В соответствии с графиком	Посещение врачебно-физкультурного диспансера	4	Углубленный медицинский контроль.	МАОУ «Лицей №21»	Анализ результатов
70.	Май		В соответствии с графиком	Посещение врачебно-физкультурного диспансера	4	Углубленный медицинский контроль.	МАОУ «Лицей №21»	Анализ результатов
71.	Май		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров, подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Анализ результатов
72.	Май		В соответствии с графиком	Промежуточная аттестация	3	Тестирование уровня общей физической подготовленности	МАОУ «Лицей №21»	Итоговый контроль

73.	Май		В соответствии с графиком	Промежуточная аттестация	3	Оценка техники исполнения элементов киокусинкай	МАОУ «Лицей №21»	Итоговый контроль
74.	Май		В соответствии с графиком	Промежуточная аттестация	3	Оценка морфофункционального состояния	МАОУ «Лицей №21»	Итоговый контроль
75.	Май		В соответствии с графиком	Промежуточная аттестация	3	Оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации	МАОУ «Лицей №21»	Итоговый контроль
76.	Май		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
77.	Май		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
78.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка. Техника выполнения 9-кю. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка

79.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка. Техника выполнения 9-кю. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
80.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка. Техника выполнения 9-кю. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
81.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка. Техника выполнения 9-кю. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
82.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения 9-кю: тайкеку соно ни. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
83.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения 9-кю: тайкеку соно ни. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
84.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения 9-кю: тайкеку соно ни. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

85.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Экзаменационная сдача техники 9-кю: тайкеку соно ни.	МАОУ «Лицей №21»	Рейтинг
86.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Экзаменационная сдача техники 9-кю: тайкеку соно ни.	МАОУ «Лицей №21»	Рейтинг
87.	Август		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения 9-кю: тайкеку соно ни. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
88.	Август		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Бег. Ходьба. Прыжки.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
89.	Август		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Висы и упоры. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
90.	Август		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный

								контроль
91.	Август		15.00-16.30	Соревнования	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21»	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
92.	Август		15.00-16.30	Итоговое занятие.	2	Фестиваль спортивных достижений	МАОУ «Лицей №21»	Показательные выступления
	<b>ИТОГО</b>				<b>184</b>			

Таблица 3

## Календарный учебный график. Уровень «Продвинутой»

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Вводное занятие	МАОУ «Лицей №21	Входная диагностика
2.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Строевая подготовка, ориентирование в пространстве.	МАОУ «Лицей №21	Входная диагностика Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
3.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжков. Прыжки.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
4.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Висы и упоры. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
5.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Меры	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

						безопасности при выполнении прыжков. Прыжки. Строевая подготовка. Подвижные игры.		
6.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения акробатических упражнений. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
7.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений. Висы и упоры. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
8.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Висы и упоры. Техника выполнения упражнений.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
9.	Сентябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения прыжков. Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль



10.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Значение подвижных игр в освоении киокусинкай. Правила проведения подвижных игр	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
11.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения стойки Киба-дати (45°). Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
12.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения стойки Киба-дати (45°). Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
13.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай». Освоение техники выполнения стойки Киба-дати (45°). Висы и упоры. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
14.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай». Освоение техники выполнения стойки Киба-дати (45°).	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

						Акробатика. Подвижные игры.		
15.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения стойки Киба-дати (90°). Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
16.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения стойки Киба-дати (90°). Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
17.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения стойки Киба-дати (90°). Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
18.	Октябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай». Освоение техники выполнения стойки Киба-дати (90°). Ориентирование пространстве. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
19.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника	МАОУ «Лицей	Индивидуальный, групповой,

						киокусинкай». Освоение техники выполнения стойки Киба-дати (90°). Акробатика. Подвижные игры	№21	комбинированный контроль, самоконтроль
20.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника кюкусинкай». Освоение техники выполнения стойки Киба-дати (45° и 90°). Акробатика. Подвижные игры	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
21.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Техника выполнения 8-кю: Тайкеку соно сан. Акробатика. Подвижные игры	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
22.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Висы и упоры. Техника выполнения 8-кю: Тайкеку соно сан. Подвижные игры	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
23.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения 8-кю: Тайкеку соно сан. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

24.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение техники выполнения 8-кю: Тайкеку соно сан. Прыжки. Подвижные игры	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
25.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Освоение техники выполнения 8-кю: Тайкеку соно сан. Подвижные игры	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
26.	Ноябрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке. Акробатика.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
27.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке. Висы и упоры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
28.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке. Акробатика.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

29.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке. Прыжки.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
30.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке. Ориентирование в пространстве.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
31.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке. Строевые упражнения.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
32.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке. Акробатика.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
33.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке. Висы и упоры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

34.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Освоение связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке. Прыжки.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
35.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Экзамен по связке элементов с 10 по 8 КЮ.	МАОУ «Лицей №21	Педагогическая оценка Рейтинг.
36.	Декабрь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Экзамен по связке элементов с 10 по 8 КЮ.	МАОУ «Лицей №21	Педагогическая оценка Рейтинг
37.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Ориентирование в пространстве.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
38.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
39.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
40.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения прыжков. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

41.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков. Прыжки. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
42.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
43.	Январь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
44.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений. Ориентирование в пространстве. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
45.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль акробатических упражнений в подготовке каратистов. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.

46.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль акробатических упражнений в подготовке каратистов. Техника выполнения акробатических упражнений. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
47.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Роль акробатических упражнений в подготовке каратистов. Техника выполнения акробатических упражнений. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка.
48.	Февраль		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования в группе	МАОУ «Лицей №21	Определение победителей
49.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
50.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
51.	Февраль		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения висов и упоров. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль



52.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
53.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
54.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
55.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
56.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
57.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения стойки Киба-дати (45° и 90°) . Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка

58.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения стойки Киба-дати (45° и 90°) . Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
59.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения стойки Киба-дати (45° и 90°) . Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
60.	Март		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения стойки Киба-дати (45° и 90°) . Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
61.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения стойки Киба-дати (45° и 90°) .	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль

						Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ.		
62.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
63.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
64.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогический контроль
65.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
66.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль,

						при выполнении элементов в связке.		педагогический контроль
67.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
68.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогический контроль
69.	Апрель		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ. Техника безопасности при выполнении элементов в связке.	МАОУ «Лицей №21	Анализ результатов
70.	Май		В соответствии с графиком	Посещение врачебно-физкультурного диспансера	4	Углубленный медицинский контроль.	ВФД	Анализ результатов
71.	Май		В соответствии с графиком	Посещение врачебно-физкультурного диспансера	4	Углубленный медицинский контроль.	ВФД	Анализ результатов
72.	Май		В соответствии с	Промежуточная аттестация	3	Тестирование уровня общей физической подготовленности	В соответствии с	

			графиком				графиком	
73.	Май		В соответствии с графиком	Промежуточная аттестация	3	Оценка техники исполнения элементов киокусинкай	В соответствии с графиком	
74.	Май		В соответствии с графиком	Промежуточная аттестация	3	Оценка морфофункционального состояния	В соответствии с графиком	
75.	Май		В соответствии с графиком	Промежуточная аттестация	1	Оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации	В соответствии с графиком	
76.	Май		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка. Висы и упоры. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
77.	Май		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
78.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Подготовка к соревнованию	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль

79.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Подготовка к соревнованию	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
80.	Июнь		15.00-16.30	Соревнование	1	Соревнование для группы	МАОУ «Лицей №21	Рейтинг
81.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка. Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
82.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
83.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения стойки Киба-дати (45° и 90°) .	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
84.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
85.	Июнь		15.00-16.30	Соревнования	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай».	МАОУ «Лицей №21	Выявление победителей и призеров.

						Техника выполнения стойки Киба-дати (45° и 90°) . Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ.		Рейтинг.
86.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения стойки Киба-дати (45° и 90°) . Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
87.	Август		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка
88.	Август		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка. Акробатика.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль
89.	Август		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения стойки Киба-дати (45° и 90°) .	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, педагогическая оценка

						Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ.		
90.	Август		15.00-16.30	Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Понятие «техника киокусинкай». Техника выполнения стойки Киба-дати (45° и 90°) . Техника выполнения связки технических элементов с 10 по 8 КЮ.	МАОУ «Лицей №21	Индивидуальный, групповой, комбинированный контроль, самоконтроль
91.	Август		15.00-16.30	Соревнования	2	Соревнования по киокусинкай среди учащихся группы.	МАОУ «Лицей №21	Выявление победителей и призеров
92.	Август		15.00-16.30	Фестиваль спортивных достижений	2	Поведение итогов. Чествование учащихся, достигших личностных результатов.	МАОУ «Лицей №21	Показательные выступления
	<b>ИТОГО</b>				<b>184</b>			



## **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма**

Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

**Требования к тренерско-преподавательскому составу** в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

**Требования к занимающимся** в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, внутренировочных и соревновательных занятий.

**Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях киокусинкай:**

- 1) все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- 2) вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- 3) занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;
- 4) после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- 5) проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- 6) строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- 7) во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

**Протокол промежуточной (итоговой) аттестации**

Наименование программы \_\_\_\_\_ Учебная группа \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

№ п.п.	Ф.И.О.	Возраст (лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре	Уровень	Челн. бег 3x10	Уровень	Вис на перекладине	Уровень	Уровень	Бег 30 м	Уровень	Теоретическая	Техническая	Результат

Председатель аттестационной комиссии \_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
 Члены комиссии \_\_\_\_\_ Ф.И.О.

## Подвижные игры и игры с элементами единоборств

### *Подвижные игры*

#### «Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока-«рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

#### «Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко.

Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

#### «Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину ковра. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания: платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

#### «Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

#### «Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта», и игра продолжается с участием исключенных игроков.

#### «Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания: садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

#### «Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные – с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

#### «Эстафета – игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д.

Сыграть еще раз, но на другой ноге.

#### «Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который, в свою очередь, пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока. Сыграть еще раз, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

#### «Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

#### «Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по пять теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы тот собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

#### «Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, когда мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в круге, может заменить преподавателя.

#### «Игра в волейбол набивным мячом»

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4х6 м с нейтральной зоной – 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне.

Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

### **Игры с элементами единоборств**

#### «Перетягивание в парах»

В парах необходимо перетянуть противника на свою сторону через условную черту. Пары меняются через одну минуту. Можно проводить в командах.

#### «Выведение из равновесия»

Взяться за руки, образуя круг. Необходимо по свистку вывести из равновесия рядом стоящих игроков-партнеров. Можно двигаться в стойке борца, а по сигналу выводить из равновесия вперед или назад.

#### «Теснение»

На обусловленном месте (прямоугольник 2х1 метр) необходимо по свистку вытеснить стоящего напротив игрока-партнера. Можно брать обусловленный захват.

#### «Атакующий захват»

В парах надо взять обусловленный захват за определенное время, со сменой партнеров. Можно добавлять последующее техническое действие (удержание, бросок).

#### «Перетягивание каната» (в командах, в парах)

Игроки делятся на команды, начинать по свистку. Можно добавлять разные исходные положения: сидя, стоя спиной и лицом к канату.

«Вместо каната - палка»

Игроки делятся на команды, держат друг друга за пояс, а капитаны, стоя впереди и держат палку. По свистку надо перетянуть команду противника через условную черту.

«Касание противника»

В парах по заданию надо коснуться плеча, локтя, кисти (или обусловленной части кимоно).

«Салки кувырками»

Входящий и все остальные играющие передвигаются по татами только при помощи кувырков (вперед, назад, со страховкой).

«Салки с мячом»

Используется набивной мяч. Входящий должен дотронуться до осаленного игрока мячом, не выпуская мяч из рук. Можно ввести в игру 2-3 мяча.

«Регби на коленях»

Занимающиеся делятся на две команды. Все передвигаются по татами только на коленях и передавая мяч друг другу стремятся положить его в ворота соперников.

«Борьба за мяч»

Играют в командах. Каждая команда имеет у себя на «поле» набивной мяч. Задача игроков – отобрать мяч у противников и «защитить» свой.