

**Пояснительная записка**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Всестилевое каратэ»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Всестилевое каратэ» (далее – программа) создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:**

Базовый уровень

1 - 2 год обучения - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Продвинутый уровень

1 - 2 год обучения – предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3 - 4 год обучения - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Актуальность программы**

Потребность в двигательной активности у детей носит различный характер. Для одних традиционные уроки физической культуры могут решить проблему двигательного голода. У тех детей, которые своим ориентиром видят участие в спортивно-массовой деятельности, требуется более углубленное изучение конкретного вида спорта.

Программа позволяет с высокой эффективностью решать целый комплекс воспитательных, образовательных и развивающих задач. Богатейшая история единоборств свидетельствует о том, что во все времена и у всех народов занятия этими видами спорта доставляли большую радость и способствовали формированию выдающихся личностей. В условиях дополнительного образования программа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, в рамках программы.

**Отличительные особенности** программы в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и базовой техники единоборств, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

**Инновационность программы** заключается во введении в содержание программы раздела «Ката» (яп. 型 или 形) — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает своё тело к определённому роду движениям, выводя их на бессознательный уровень.

Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. «Кумитэ» —(от яп. 組手 — букв. «переплетённые руки», схватка) — понятие японских боевых искусств, включающее в себя все разновидности боя на татами (тренировочный, соревновательный, аттестационный), является одним из основных разделов современного карате, наряду с ката и кихон. «Кихон» —(яп. 基本, きほん букв. "корни-основы") — это японский термин, означающий «основы» или «азы». Используется для обозначения базовых техник, которые преподаются и практикуются в большинстве японских боевых искусств.

**Новизна программы** в том, что она построена на основе принципов комплексности, преемственности и вариативности практических и теоретических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок направленных на решение определенных педагогических задач индивидуального самосовершенствования обучаемых.

**Режим занятий**

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей.

Продолжительность образовательного процесса:

***Базовый уровень:***

- 1 год обучения: 2 академических часа х 3 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 276 часов.

Количество обучающихся – 10-12 человек.

- 2 год: 2 академических часа х 4 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 368 часов.

Количество обучающихся - 10-12 человек.

***Продвинутый уровень:***

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

-1 год обучения: 3 академических часа х 3 раза в неделю (1 академический час =45 минут, 5-10 мин – перерыв) всего 414 часов.

Количество обучающихся–8-10 человек.

- 2 год обучения: 3 академических часа х 4 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 552 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

- 3 год: 3 академических часа + 1 академический час х 5 раз в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 736 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

- 4 год: 3 академических часа х 6 раз в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 828 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

Занятия проводятся в форме тренировочных занятий, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводятся спортивные мероприятия.

Структура образовательного процесса по программе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество учебных часов | Число занятий в неделю | Продолжительность одного занятия (часов) |
| ***Базовый уровень*** | | | |
| 1 | 102 | 3 | 2 |
| 174 | 3 | 2 |
| 2 | 136 | 4 | 2 |
| 232 | 4 | 2 |
| ***Продвинутый уровень*** | | | |
| 1 | 153 | 3 | 3 |
| 261 | 3 | 3 |
| 2 | 204 | 4 | 3 |
| 348 | 4 | 3 |
| 3 | 272 | 5 | 3+1 |
| 464 | 5 | 3+1 |
| 4 | 306 | 6 | 3 |
| 522 | 6 | 3 |

**Учебный план**

**1 год обучения (базовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, тема** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего**  **часов** | **Теория** | **Практика** |
| **1.**  1.1 | **Вводное занятие.**  Техника безопасности. Пожарная безопасность. | **2** | **2** | - | устный опрос |
| **2.** | **Теоретическая подготовка** | **4** | **4** | - |  |
| **2.1.** | Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами |  | 2 | - | Устный опрос |
| **2.2** | Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена |  | 2 | - | Устный опрос |
| **3.** | **Общая физическая подготовка** | **92** | **4** | **88** |  |
| 3.1. | Упражнения на развитие гибкости | 23 | 1 | 22 | Выпол. упражнений |
| 3.2. | Упражнения на развитие скорости | 23 | 1 | 22 | Выпол. упражнений |
| 3.3. | Упражнения на развитие силы | 23 | 1 | 22 | Выпол. упражнений |
| 3.4. | Упражнения на развитие координации | 23 | 1 | 22 | Выпол. упражнений |
| **4.** | **Специальная физическая подготовка** | **65** | **1** | **64** |  |
| 4.1. | Акробатика | 15 | - | 15 | Демонстрация, наблюдение |
| 4.2. | Техника падений (уке ми) | 10 | 1 | 9 | Демонстрация, наблюдение |
| 4.3. | Работа в парах | 20 | - | 20 | Демонстрация, наблюдение |
| 4.4. | Работа на снарядах | 20 | - | 20 | Демонстрация, наблюдение |
| **5** | **Техника** | **74** | - | **74** |  |
| 5.1 | Удары руками | 18 | - | 18 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 5.2 | Удары ногами | 18 | - | 18 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 5.3 | Приёмы защиты | 18 | - | 18 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 5.4 | Изучение стоек и перемещений | 20 | - | 20 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 6 | **Ката «ГоКё»** | **35** | **1** | 34 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 7 | **Восстановительные мероприятия.** | **2** | **2** | - | Устный опрос, наблюдение |
| 8 | **Зачёты, контрольные нормативы.** | **2** | - | 2 | Контрольные нормативы |
|  | Итого | **276** | **14** | **262** |  |

**2 год обучения (базовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, тема** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего**  **часов** | **Теория** | **Практика** |
| **1.**  1.1 | **Вводное занятие.**  Техника безопасности. | **2** | **2** | - | устный опрос |
| **2.** | **Теоретическая подготовка** | **4** | **4** | - |  |
| **2.1.** | Травматизм в процессе занятий единоборствами, оказание первой помощи. |  | 2 | - | Устный опрос |
| **2.2** | Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена |  | 2 | - | Устный опрос |
| **3.** | **Общая физическая подготовка** | **92** | **4** | **88** |  |
| 3.1. | Упражнения на развитие гибкости | 23 | 1 | 22 | Выпол. упражнений |
| 3.2. | Упражнения на развитие скорости | 23 | 1 | 22 | Выпол. упражнений |
| 3.3. | Упражнения на развитие силы | 23 | 1 | 22 | Выпол. упражнений |
| 3.4. | Упражнения на развитие координации | 23 | 1 | 22 | Выпол. упражнений |
| **4.** | **Специальная физическая подготовка** | **65** | **1** | **64** |  |
| 4.1. | Акробатика | 15 | - | 15 | Демонстрация, наблюдение |
| 4.2. | Техника падений (уке ми) | 10 | 1 | 9 | Демонстрация, наблюдение |
| 4.3. | Работа в парах | 20 | - | 20 | Демонстрация, наблюдение |
| 4.4. | Работа на снарядах | 20 | - | 20 | Демонстрация, наблюдение |
| **5** | **Техника** | **98** | - | **98** |  |
| 5.1 | Удары руками | 24 | - | 24 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 5.2 | Удары ногами | 24 | - | 24 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 5.3 | Приёмы защиты | 25 | - | 25 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 5.4 | Изучение стоек и перемещений | 25 | - | 25 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 6 | **Ката «ГоКё»** | **83** | **2** | **81** | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 7 | **Спарринг** | **20** | **4** | **16** | Соревнования, опрос, демонстрация |
| 8 | **Восстановительные мероприятия.** | **2** | **2** | - | Устный опрос, наблюдение |
| 9 | **Зачёты, контрольные нормативы.** | **2** | - | 2 | Контрольные нормативы |
|  | Итого | **368** | **19** | **349** |  |

**Учебный план**

**1 год обучения (продвинутый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации (контроля)** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Введение** | **2** | **2** | **-** | Устный опрос |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **92** | **4** | **88** |  |
| 2.1 | Упражнения на развитие гибкости | 23 | 1 | 22 | Выпол. упражнений |
| 2.2 | Упражнения на развитие скорости | 23 | 1 | 22 | Выпол. упражнений |
| 2.3 | Упражнения на развитие силы | 23 | 1 | 22 | Выпол. упражнений |
| 2.4 | Упражнения на развитие координации | 23 | 1 | 22 | Выпол. упражнений |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **120** | **-** | **120** |  |
| 3.1 | Растяжка (гибкость) | 30 | - | 30 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 3.2 | Кувырки | 30 | - | 30 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 3.3 | Техника падений (уке ми) | 30 | - | 30 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 3.4 | Набивка ударных поверхностей | 30 | - | 30 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| **4** | **Техника** | **160** | **12** | **148** |  |
| 4.1 | Кихон рук | 16 |  | 16 | Сдача нормативов |
| 4.2 | Кихон ног | 18 |  | 18 | Сдача нормативов |
| 4.3 | Кихон стоек и  перемещений | 22 | 4 | 18 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.4 | Кихон  в перемещении | 20 |  | 20 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.5 | Комбинации и парная работа (рензоку ваза) | 24 | 4 | 20 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.6 | Ката «Гоке», «Пинан Шодан» | 20 |  | 20 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.7 | Работа по лапам | 18 |  | 18 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.8 | Кумитэ в защитном оборудование | 22 | 4 | 18 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| **5** | **Контрольный блок** | **18** |  | **18** |  |
| 5.1 | Аттестации на  пояса | **4** |  | **4** | Тестирование |
| 5.2 | Соревнования | **12** |  | **12** | Результаты соревнований |
| 5.3 | Показательные | **4** |  | **4** | Наблюдение |
| 6 | **Восстановительные мероприятия.** | **2** | **2** | - | Устный опрос, наблюдение |
| **7** | **Итого:** | **414** | **20** | **394** |  |

**2 год обучения (продвинутый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации (контроля)** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Введение** | **2** | **2** | **-** | Устный опрос |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **104** | **4** | **100** |  |
| 2.1 | Упражнения на развитие гибкости | 26 | 1 | 25 | Выпол. упражнений |
| 2.2 | Упражнения на развитие скорости | 26 | 1 | 25 | Выпол. упражнений |
| 2.3 | Упражнения на развитие силы | 26 | 1 | 25 | Выпол. упражнений |
| 2.4 | Упражнения на развитие координации | 26 | 1 | 25 | Выпол. упражнений |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **165** | **-** | **165** |  |
| 3.1 | Растяжка (гибкость) | 42 | - | 42 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 3.2 | Кувырки | 41 | - | 41 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 3.3 | Техника падений (уке ми) | 41 | - | 41 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 3.4 | Набивка ударных поверхностей | 41 | - | 41 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| **4** | **Техника** | **235** | **12** | **223** |  |
| 4.1 | Кихон рук | 29 |  | 29 | Сдача нормативов |
| 4.2 | Кихон ног | 27 |  | 27 | Сдача нормативов |
| 4.3 | Кихон стоек и  перемещений | 34 | 4 | 30 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.4 | Кихон  в перемещении | 31 |  | 31 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.5 | Комбинации и парная работа (рензоку ваза) | 34 | 4 | 30 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.6 | Ката «Гоке», «Пинан Шодан» | 38 |  | 38 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.7 | Работа по лапам | 20 |  | 20 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.8 | Кумитэ в защитном оборудование | 22 | 4 | 18 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| **5** | **Контрольный блок** | **24** |  | **24** |  |
| 5.1 | Аттестации на  пояса | **4** |  | **4** | Тестирование |
| 5.2 | Соревнования | **12** |  | **12** | Результаты соревнований |
| 5.3 | Показательные | **4** |  | **4** | Наблюдение |
| 6 | **Восстановительные мероприятия.** | **2** | **2** | - | Устный опрос, наблюдение |
| **7** | **Итого:** | **552** | **20** | **532** |  |

**3 год обучения (продвинутый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации (контроля)** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Введение** | **2** | **2** | **-** | Устный опрос |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **154** | **4** | **150** |  |
| 2.1 | Упражнения на развитие гибкости | 38 | 1 | 37 | Выпол. упражнений |
| 2.2 | Упражнения на развитие скорости | 38 | 1 | 37 | Выпол. упражнений |
| 2.3 | Упражнения на развитие силы | 39 | 1 | 38 | Выпол. упражнений |
| 2.4 | Упражнения на развитие координации | 39 | 1 | 38 | Выпол. упражнений |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **170** | **-** | **170** |  |
| 3.1 | Растяжка (гибкость) | 42 | - | 42 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 3.2 | Кувырки | 42 | - | 42 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 3.3 | Техника падений (уке ми) | 43 | - | 43 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 3.4 | Набивка ударных поверхностей | 43 | - | 43 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| **4** | **Техника** | **352** | **12** | **340** |  |
| 4.1 | Кихон рук | 36 |  | 36 | Сдача нормативов |
| 4.2 | Кихон ног | 36 |  | 36 | Сдача нормативов |
| 4.3 | Кихон стоек и  перемещений | 58 | 4 | 54 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.4 | Кихон  в перемещении | 42 |  | 42 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.5 | Комбинации и парная работа (рензоку ваза) | 50 | 4 | 46 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.6 | Ката «Гоке», «Пинан Шодан» | 65 |  | 65 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.7 | Работа по лапам | 30 |  | 30 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.8 | Кумитэ в защитном оборудование | 35 | 4 | 31 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| **5** | **Контрольный блок** | **36** |  | **36** |  |
| 5.1 | Аттестации на  пояса | **4** |  | **4** | Тестирование |
| 5.2 | Соревнования | **12** |  | **12** | Результаты соревнований |
| 5.3 | Показательные | **4** |  | **4** | Наблюдение |
| 6 | **Восстановительные мероприятия.** | **2** | **2** | - | Устный опрос, наблюдение |
| **7** | **Итого:** | **736** | **20** | **716** |  |

**4 год обучения (продвинутый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации (контроля)** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Введение** | **2** | **2** | **-** | Устный опрос |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **178** | **4** | **174** |  |
| 2.1 | Упражнения на развитие гибкости | 47 | 1 | 46 | Выпол. упражнений |
| 2.2 | Упражнения на развитие скорости | 47 | 1 | 46 | Выпол. упражнений |
| 2.3 | Упражнения на развитие силы | 42 | 1 | 41 | Выпол. упражнений |
| 2.4 | Упражнения на развитие координации | 42 | 1 | 41 | Выпол. упражнений |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | **210** | **-** | **210** |  |
| 3.1 | Растяжка (гибкость) | 57 | - | 57 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 3.2 | Кувырки | 57 | - | 57 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 3.3 | Техника падений (уке ми) | 48 | - | 48 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 3.4 | Набивка ударных поверхностей | 48 | - | 48 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| **4** | **Техника** | **380** | **12** | **368** |  |
| 4.1 | Кихон рук | 45 |  | 45 | Сдача нормативов |
| 4.2 | Кихон ног | 45 |  | 45 | Сдача нормативов |
| 4.3 | Кихон стоек и  перемещений | 58 | 4 | 54 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.4 | Кихон  в перемещении | 47 |  | 47 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.5 | Комбинации и парная работа (рензоку ваза) | 50 | 4 | 46 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.6 | Ката «Гоке», «Пинан Шодан» | 65 |  | 65 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.7 | Работа по лапам | 35 |  | 35 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| 4.8 | Кумитэ в защитном оборудование | 35 | 4 | 31 | Демонстрация, наблюдение, опрос |
| **5** | **Контрольный блок** | **36** |  | **36** |  |
| 5.1 | Аттестации на  пояса | **4** |  | **4** | Тестирование |
| 5.2 | Соревнования | **12** |  | **12** | Результаты соревнований |
| 5.3 | Показательные | **4** |  | **4** | Наблюдение |
| 6 | **Восстановительные мероприятия.** | **2** | **2** | - | Устный опрос, наблюдение |
| **7** | **Итого:** | **828** | **20** | **808** |  |

**Календарный учебный график**

***1 год обучения (базовый уровень)***

*Количество учебных недель: 46*

*Количество учебных дней \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Дата начала и окончания реализации программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Время проведения занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Изменения расписания занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Часы | Месяцы года | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|  | **ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. | 2 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Личная и общественная гигиена | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Закаливание организма | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Зарождение и развитие всестилевого каратэ | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** | **6** | **1** | **1** | **1** | **0** | **1** | **1** | **0** | **1** | **0** | **0** | **0** |  |
|  | **ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 92 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 65 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 74 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |
| 4 | Ката «ГоКё» | 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |  |
| 5 | Восстановительные мероприятия | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Зачеты, контрольные нормативы | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
|  | **ВСЕГО:** | **270** | **22** | **23** | **24** | **25** | **24** | **24** | **24** | **26** | **25** | **26** | **27** |  |
|  | **ИТОГО:** | **276** | **23** | **24** | **25** | **25** | **25** | **25** | **24** | **27** | **25** | **26** | **27** |  |

***2 год обучения (базовый уровень)***

*Количество учебных недель: 46*

*Количество учебных дней \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Дата начала и окончания реализации программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Время проведения занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Изменения расписания занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Часы | Месяцы года | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|  | **ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ | 2 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Методика и контроль тренировок | 2 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 2 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** | **6** | **1** | **1** | **0** | **1** | **1** | **1** | **1** | **0** | **0** | **0** | **0** |  |
|  | **ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 92 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 65 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 98 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 |  |
| 4 | Ката «ГоКё» | 83 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 |  |
| 5 | Восстановительные мероприятия | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| 6 | Спарринг | 20 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 7 | Зачеты, контрольные нормативы | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
|  | **ВСЕГО:** | **362** | **29** | **33** | **32** | **35** | **32** | **33** | **33** | **34** | **34** | **35** | **32** |  |
|  | **ИТОГО:** | **368** | **30** | **34** | **32** | **36** | **33** | **34** | **34** | **34** | **34** | **35** | **32** |  |

***1 год обучения (продвинутый уровень)***

*Количество учебных недель: 46*

*Количество учебных дней \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Дата начала и окончания реализации программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Время проведения занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Изменения расписания занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Часы | Месяцы года | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|  | **ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | 4 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 3 | Методика и контроль тренировок | 12 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 4 | Восстановительные мероприятия | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
|  | **ВСЕГО:** | **20** | **5** | **1** | **1** | **3** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** |  |
|  | **ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 88 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 120 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 |  |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 148 | 13 | 14 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 14 |  |
| 4 | Контрольный блок | 18 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| 5 | Аттестация на пояса | 4 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
| 6 | Соревнования (спарринги) | 12 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |  |  |
| 7 | Показательные | 4 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
|  | **ВСЕГО:** | **394** | **34** | **38** | **36** | **36** | **36** | **35** | **35** | **36** | **38** | **37** | **33** |  |
|  | **ИТОГО:** | **414** | **39** | **39** | **37** | **39** | **38** | **36** | **36** | **37** | **40** | **38** | **35** |  |

***2 год обучения (продвинутый уровень)***

*Количество учебных недель: 46*

*Количество учебных дней \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Дата начала и окончания реализации программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Время проведения занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Изменения расписания занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Часы | Месяцы года | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|  | **ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Общая характеристика спортивной тренировки | 4 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 3 | Основные средства спортивной тренировки | 12 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 4 | Восстановительные мероприятия | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
|  | **ВСЕГО:** | **20** | **5** | **1** | **1** | **3** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** |  |
|  | **ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 100 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 165 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 223 | 20 | 20 | 20 | 21 | 21 | 21 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |  |
| 4 | Контрольный блок | 24 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |  |
| 5 | Аттестация на пояса | 4 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
| 6 | Соревнования (спарринги) | 12 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |  |  |
| 7 | Показательные | 4 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
|  | **ВСЕГО:** | **532** | **47** | **49** | **48** | **51** | **48** | **48** | **48** | **47** | **51** | **49** | **46** |  |
|  | **ИТОГО:** | **552** | **52** | **50** | **49** | **54** | **50** | **49** | **49** | **48** | **53** | **50** | **48** |  |

***3 год обучения (продвинутый уровень)***

*Количество учебных недель: 46*

*Количество учебных дней \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Дата начала и окончания реализации программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Время проведения занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Изменения расписания занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Часы | Месяцы года | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|  | **ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Общая характеристика спортивной тренировки | 4 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 3 | Основные средства спортивной тренировки | 12 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 4 | Восстановительные мероприятия | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
|  | **ВСЕГО:** | **20** | **5** | **1** | **1** | **3** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** |  |
|  | **ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 150 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 170 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 |  |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 340 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 30 |  |
| 4 | Контрольный блок | 36 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |
| 5 | Аттестация на пояса | 4 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
| 6 | Соревнования (спарринги) | 12 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |  |  |
| 7 | Показательные | 4 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
|  | **ВСЕГО:** | **716** | **63** | **67** | **65** | **67** | **65** | **65** | **66** | **65** | **66** | **66** | **61** |  |
|  | **ИТОГО:** | **736** | **68** | **68** | **66** | **70** | **67** | **66** | **67** | **66** | **68** | **67** | **63** |  |

***4 год обучения (продвинутый уровень)***

*Количество учебных недель: 46*

*Количество учебных дней \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Дата начала и окончания реализации программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Время проведения занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Изменения расписания занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Часы | Месяцы года | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|  | **ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Общая характеристика спортивной тренировки | 4 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 3 | Основные средства спортивной тренировки | 12 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 4 | Восстановительные мероприятия | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
|  | **ВСЕГО:** | **20** | **5** | **1** | **1** | **3** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** |  |
|  | **ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 174 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 210 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 20 |  |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 368 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |  |
| 4 | Контрольный блок | 36 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |
| 5 | Аттестация на пояса | 4 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
| 6 | Соревнования (спарринги) | 12 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |  |  |
| 7 | Показательные | 4 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |
|  | **ВСЕГО:** | **808** | **71** | **73** | **73** | **74** | **73** | **72** | **75** | **73** | **76** | **75** | **73** |  |
|  | **ИТОГО:** | **828** | **76** | **74** | **74** | **77** | **75** | **73** | **76** | **74** | **78** | **76** | **75** |  |