

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Гимназия № 8 «Лицей им. С.П. Дягилева»**

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета  
МАОУ Гимназия № 8  
Протокол №1 от «27» августа 2025г.

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директор МАОУ Гимназия №8  
/Н.А. Швидко/  
Приказ №79-О от «27» августа 2025г.



**Рабочая программа  
к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе  
в области спорта  
«Боевые искусства»**

**ПО.01. Физкультурно-спортивная направленность**

**ПО.01.УП.01. «Боевые искусства»**

Возраст обучающихся: 6,5 – 11 лет

Срок реализации: 4 года

Авторы – составители:  
Баранов Александр Викторович,  
педагог дополнительного образования,  
высшая КК  
Буткевич Кирилл Иванович  
педагог дополнительного образования,  
первая КК

**г. Екатеринбург, 2025**

## Содержание

№		
1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты освоения программы	5
3	Календарный учебный график	5
4	Материально–технические условия	5
5	Содержание программы	6
6	Тематическое планирование	8
7	Требования к учебной дисциплине «Боевые искусства»	33

## **1. Пояснительная записка**

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания - это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах. Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

**Цель программы** – создание условий для саморазвития, самоутверждения, самореализации детей, содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся, вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

— расширение знаний, обучающихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры.

#### **Развивающие:**

— формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;

— развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;

— формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;

— воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей, обучающихся;

— формирование и совершенствование навыков выполнения общеразвивающих, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;

— формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;

— формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;

— формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по каратэ.

#### **Воспитательные:**

— воспитание таких черт характера, как настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие;

— оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании,

самореализации и самосовершенствовании;

- организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей;
- укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников;
- профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

**Программа рассчитана на 4 года обучения.** Занятия ведутся из расчета 8 академических (по 40 минут) часов в неделю. Программа включает в себя 33 учебные недели (264 часа) для обучающихся 1 класса, 34 учебные недели (272 часов) для обучающихся 2 – 4 классов. Объем программы за весь период обучения составляет 1080 часов.

## **2. Планируемые результаты освоения программы**

### **Личностные результаты:**

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла обучения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.

### **Предметные результаты:**

- укрепление психофизического здоровья детей;
- овладение основами знаний и умений в области каратэ;
- повышение имиджа и популяризация занятий каратэ.

### **Метапредметные результаты:**

- умение определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- овладение способностью с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;
- сплочение детского коллектива.

## **3. Календарный учебный график**

3.1. Календарный учебный график утверждается директором ОУ в соответствии с учебным годом, каждый год.

3.2. Место проведения занятий: МАОУ Гимназия № 8, ул. Луначарского, 173  
Время, дата и номер кабинета – в соответствии с утвержденным расписанием ОО учреждения.

Форма занятия – групповая.

## **4. Материально–технические условия**

- Помещение для учебных занятий;
- Напольное покрытие – татами, маты гимнастические;
- Специальное оборудование: боксерские мешки, тренировочные лапы, макивары, гантели, манекен для занятий единоборствами, амортизатор резиновый для выполнения силовых упражнений;
- Зеркало.

## **5. Содержание программы**

### **Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Пожарная безопасность**

Теория: знакомство с группой и педагогом; инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития единоборств в мире и в России.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### **Тема 2.1. Упражнения на развитие гибкости**

Практика: упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; наклоны вперед из положения «стоя», наклоны вперед из положения «сидя», поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения «лёжа» на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах, подвижные игры.

#### **Тема 2.2. Упражнения на развитие скорости**

Практика: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты, подвижные игры.

#### **Тема 2.3. Упражнения на развитие силы**

Практика: упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания. Упражнения с манекеном для занятий единоборствами. Выполнение упражнений с использованием амортизатора резинового.

#### **Тема 2.4. Упражнения на развитие ловкости**

Практика: кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; ловля мяча, эстафеты, подвижные игры «вышибалы», «цепь» и т.п.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

#### **Тема 3.1. Удары руками**

Практика: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении. Базовые удары руками: толчковые удары, секущие удары; перевернутый кулак.

#### **Тема 3.2. Удары ногами**

Практика: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении. Базовые удары ногами.

#### **Тема 3.3. Приёмы защиты**

Практика: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении.

#### **Тема 3.4. Базовые стойки**

Практика: обучение базовым стойкам; Обучение передвижению в базовых стойках – прямо, назад, под углом 90 градусов, под углом 45 градусов.

### **Раздел 4. Техничко–тактическая подготовка**

#### **Тема 4.1. Работа по снарядам**

Практика: обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте. Отработка ударов на манекене для занятий единоборствами.

#### **Тема 4.2. Боевые дистанции**

Практика: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов на дальней, средней и ближней дистанциях; отработка техники и тактики путем спортивной игры.

#### **Тема 4.3. Тренировка в парах**

Практика: спортивная честь, спортивные ритуалы в единоборствах. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов с напарником; условный бой по заданию.

#### **Тема 4.4. Спарринг**

Практика: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов единоборств на дальней, средней и ближней дистанциях; условный бой по заданию.

### **Раздел 5. Специальные комплексы движений (ката)**

#### **Тема 5.1. Техника движений ката**

Практика: ката – древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники единоборств; терминология. Обучение и совершенствование техники выполнения ката.

#### **Тема 5.2. Анализ движений ката**

Практика: применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; самостоятельное выполнение комбинаций.

### **Раздел 6. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях**

Практика: подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

**6. Тематическое планирование дисциплины  
«Боевые искусства»  
на 4 года обучения**

**Первый год обучения**

№	Учебная неделя	Количество часов		Форма занятия	Тема	Форма контроля
		практ.	теор.			
1	1	1	1	комбинированное	Инструктаж по технике безопасности. Этикет и ритуал додзё. Обучение медитации. Изучение стойки камайтэ дати. Обучение прямых ударов руками (ой-цуки, гяку-цуки)	беседа
2	1	2		практическое	Стойки на 10 кю: ути хатидзи дати, фудо дати. Изучение удара сэйкэн мороте цуки. Отработка стойки камайтэ дати. Нарботка прямых ударов руками.	опрос
3	1	2		практическое	Стойки на 10 кю: ути хатидзи дати, фудо дати, йой дати. Изучение ударов руками: сэйкэн мороте цуки, сэйкэн ой цуки. Изучение удара хидзо гэри тюдан. Отработка прямых ударов в предмет (мешок).	опрос
4	1	2		практическое	Отработка стоек на 10 кю. Отработка ударов руками: сэйкэн мороте цуки, сэйкэн ой цуки. ОФП. Отработка ударов руками (связка) ой-цуки + гяку цуки.	опрос
5	2	1	1	комбинированное	История каратэ. Название стоек и позиций на 10 кю. Название ударов руками на 10 кю. Обучение ударам ногами туюсоку маэ гэри, хайсоку маваси гэри, по разделению на 4 счёта.	беседа опрос
6	2	2		практическое	Отработка ударов руками на 10 кю. Изучение блоков: сэйкен дзедан укэ, сэйкен маэ гэдан барай. Обучение защите от прямых ударов руками. Рабора в парх.	опрос
7	2	2		практическое	Отработка ударов руками на 10 кю. Отработка блоков на 10 кю. ОФП. Нарботка ударов ногами: хидзо гэри, маэ гэри, маваси гэри.	опрос
8	2	2		практическое	Отработка ударов руками на 10 кю. Отработка блоков на 10 кю. СФП. Нарботка прямых ударов руками. Нарботка ударов ногами. Связки руки + ноги	опрос
9	3	1	1	комбинированное	Обучение счету. Этикет. Общие термины. Поясная градация. Обучение удару ногой (голенью) лоукик.	беседа опрос
10	3	2		практическое	Отработка стоек и блоков на 10 кю. Обучение ударам ногами: хидзо гамэн гэри, кин гэри. ОФП. Отработка удара лоукик в предмит. наработка связок.	опрос
11	3	2		практическое	Отработка стоек и блоков на 10 кю. Отработка ударов руками. Отработка ударов ногами. Обучение защиты от удара лоукик. Форма защиты подставка.	опрос
12	3	2		практическое	Отработка стоек и блоков на 10 кю. Отработка ударов руками. Отработка ударов ногами. СФП. Отработка защиты от удара лоукик. Форма защиты уход.	опрос



13	4	1	1	комбинированное	Теоретические знания стоек и ударов на 10 кю. Отработка защиты и контр атаки при ударах руками.	беседа опрос
14	4	2		практическое	Разучивание кихона на 10 кю. Обучение защите от ударов ногами.	опрос
15	4	2		практическое	Разучивание кихона на 10 кю.ОФП. Отработка защиты от удара ногой и контр атака.	опрос
16	4	2		практическое	Разучивание и отработка кихона на 10 кю. Обучение спарингу по заданию.	опрос
17	5	1	1	комбинированное	Название ударов в кихоне на 10 кю. Отработка кихона на 10 кю на месте. ОФП.	опрос
18	5	2		практическое	Обучение и отработка ударов ногами в верхний уровень. Отработка защиты и ударов на 10 кю. ОФП.	опрос
19	5	2		практическое	Специальная физическая подготовка Отработка защиты и ударов на 10 кю. Отработка стоек на 10 кю.	опрос
20	5	1	1	комбинированное	Обучение удару руками сито цуки. Наработка связок. Название ударов и блоков на 10 кю.	опрос
21	6	2		практическое	Обучение прямому удару ногой с разворота. Усиро гэри. Наработка связок. ОФП. Отработка ударов ногами на 10 кю.	опрос
22	6	2		практическое	Обучение защите от удара усиро гэри. Отработка кихона на 10 кю. ОФП.	опрос
23	6	2		практическое	Спаринги по заданию. Обучение работы на лапах. Отработка ударов ногами на 10 кю.	опрос
24	6	1	1	комбинированное	Специальная физическая подготовка Кихон на 10 кю. Порядок ударов и блоков с названиями.	опрос
25	7	2		практическое	Обучение боковым ударам руками. Бои по заданию. ОФП. Соединение трёх стоек по команде йой, кихон на 10 кю.	опрос
26	7	2		практическое	Отработка ударов руками в связках. Отработка отдельных элементов кихона.	опрос
27	7	2		практическое	Отработка ударов руками и ногами в связках с изменением уравней. Соединение трёх стоек по команде йой. ОФП. Кихон на 10 кю.	опрос
28	7	1	1	комбинированное	СФП Кихон на 10 кю. Порядок ударов и блоков с названиями.	опрос
29	8	2		практическое	Подводящие упражнения к изучению стойки дзэнкуцу дати. Обучение круговому удару усиро маваси гэри	опрос
30	8	2		практическое	Изучение стойки дзэнкуцу дати. ОФП. Отработка связок с применением круговых ударов ногами.	опрос
31	8	2		практическое	Отработка выхода в стойку дзэнкуцу дати. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
32	8	1	1	комбинированное	Название стоек на 10 кю. Кихон на 10 кю. СФП	опрос
33	9	2		практическое	Обучение кихону в дзэнкуцу дати на месте. Отработка ударов ногами круговых и с разворотом.	опрос
34	9	2		практическое	Упражнения на координацию. ОФП. Отработка ударов в предмет (макевара)	опрос

35	9	2		практическое	Упражнения на координацию. СФП. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
36	9	1	1	комбинированное	Обучение как правильно складывать и носить кимоно. СФП	опрос
37	10	2		комбинированное	Обучение как правильно складывать и носить кимоно. Обучение перемещению в дзэнкуцу дати на один шаг.	опрос
38	10	2		комбинированное	Отработка ударов руками и ногами в мешок Обучение перемещению в дзэнкуцу дати на один шаг с ударом сэйкен мороте цуки. СФП.	опрос
39	10	2		практическое	Отработка ударов руками на силу. Отработка перемещения в дзэнкуцу дати на один шаг с ударом сэйкен мороте цуки. СФП.	опрос
40	10	1	1	комбинированное	Бои по заданию. Свободные бои. Теоретическое объяснение перемещения в дзэнкуцу дати.	опрос
41	11	2		практическое	Обучение уходу с линии атаки. Перемещение в дзэнкуцу дати с ударами руками на 10кю.	опрос
42	11	2		практическое	Отработка защиты с контр атакой. Обучение перемещению в дзэнкуцу дати с ударом цэйкен ой цуки.	опрос
43	11	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Отработка перемещения в дзэнкуцу дати с ударом цэйкен ой цуки.	опрос
44	11	1	1	комбинированное	СФП Параметры и процентное соотношение в стойках на 10кю.	опрос
45	12	2		практическое	Обучение перемещению вперед при атаке. Обучение перемещению в стойке дзэнкуцу дати с блоками на 10 кю.	опрос
46	12	2		практическое	Отработка ударов ногами на силу в макивару. Обучение перемещению в стойке дзэнкуцу дати с блоками на 10 кю. ОФП.	опрос
47	12	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Обучение перемещению в стойке дзэнкуцу дати с блоками на 10 кю. СФП.	опрос
48	12	1	1	комбинированное	СФП Что означает название стиля кекусинкай.	беседа
49	13	2		практическое	Обучение атаке на движении назад. Отработка перемещения с блоками и ударами на 10 кю.	опрос
50	13	2		практическое	Отработка связок на скорость (лапы) Обучение перемещению с ударами ног на 10кю.	опрос
51	13	2		практическое	Отработка ударов на силу (мешок) Обучение кихону в перемещении на 10 кю.	опрос
52	13	1	1	комбинированное	СФП История создания стиля кекусинкай.	беседа
53	14	2		практическое	Обучение атакующим действиям при уходе с линии атаки. Наработка перемещения в дзэнкуцу дати . Отработка кихона в перемещении.	опрос
54	14	2		практическое	Обучение атаке на опережение. Наработка поворота в дзэнкуцу дати с блоками и ударами на 10 кю. ОФП.	опрос
55	14	2		практическое	Отработка ударов руками на силу (эспандер лыжника)	опрос

					Наработка поворота в дзэнкуцу дати с блоками и ударами на 10 кю. СФП.	
56	14	1	1	комбинированное	Бои по заданию. Свободные бои. История каратэ. Названия техники на 10 кю.	беседа
57	15	2		практическое	Отработка ударов в атаке различными способами Наработка кихона на месте и в перемещении на 10 кю.	опрос
58	15	2		практическое	Отработка ударов ногами на силу (эспандер) Наработка кихона на месте и в перемещении на 10 кю. ОФП.	опрос
59	15	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Наработка кихона на месте и в перемещении на 10 кю. СФП.	опрос
60	15	1	1	комбинированное	СФП История кекусинкай каратэ.	беседа
61	16	2		практическое	Обучение защите от прямых ударов ногами. ОФП, СФП.	соответствие нормативам
62	16	2		практическое	Задания на развитие специальной выносливости. Подвижные игры, эстафеты.	опрос
63	16	2		практическое	Бои по заданию. ОФП, СФП.	самоконтроль
64	16	1	1	комбинированное	СФП Теоретические знания техники на 10кю.	опрос
65	17	2		практическое	Обучение защите от круговых ударов ногами. Отработка техники на 10 кю на месте.	самоконтроль
66	17	2		практическое	Работа над скоростно силовой выносливостью. ОФП, СФП.	опрос
67	17	2		практическое	Отработка техники на 10 кю в перемещении. Свободные бои.	опрос
68	17	2		комбинированное	Обучение ипон кумитэ 1-2. ОФП, СФП. СФП	опрос
69	18	1	1	комбинированное	Техника на 10кю на месте и ипон кумитэ 1-2. Отработка защиты и контратаки.	опрос
70	18	2		практическое	Кихон в перемещении, ипон кумитэ. ОФП. Отработка связок на силу и скорость.	опрос
71	18	2		практическое	ОФП. Свободные бои.	самоконтроль
72	18	2		практическое	Кихон на месте, кихон в перемещении ипон кумитэ. СФП	опрос
73	19	1	1	комбинированное	История создания кекусинкай в СССР Отработка связок на силу и скорость.	беседа
74	19	2		практическое	Ипон кумитэ в парах. Работа на мешке.	опрос
75	19	2		практическое	Отработка ипон кумитэ в парах. ОФП. Бои по заданию.	опрос
76	19	2		практическое	Отработка ипон кумитэ в парах. Техника на 10 кю. СФП. СФП	опрос
77	20	2		практическое	Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами. Наработка перемещения в стойке дзэнкуцу дати с блоками и ударами на 10кю.	опрос
78	20	2		практическое	Свободные бои. Отработка перемещения в стойке дзэнкуцу дати с блоками и ударами на 10кю.	опрос
79	20	2		практическое	Бои по заданию.	опрос

					Отработка перемещения в стойке дзэнкуцу дати с блоками и ударами на 10кю. ОФП.	
80	20	1	1	комбинированное	СФП Просмотр видеоматериала по технике каратэ.	беседа
81	21	2		практическое	Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами. Выполнение ипон кумитэ. Удары и блоки в стойке дзэнкуцу дати.	опрос
82	21	2		практическое	Работа с эспандером на мешке. Отработка ударов и блоков в стойке дзэнкуцу дати. ОФП.	опрос
83	21	2		практическое	Свободные бои Отработка ударов и блоков в стойке дзэнкуцу дати. СФП.	опрос
84	21	1	1	комбинированное	СФП Теоретический разбор правильного выполнения ударов ногами.	опрос
85	22	2		практическое	Отработка связок на скорость в лапы. Перемещение в дзэнкуцу дати с ударами рук.	опрос
86	22	2		практическое	Отработка связок с эспандером на мешке. Перемещение в дзэнкуцу дати с ударами рук. Различные связки.	опрос
87	22	2		практическое	Свободные бои. Перемещение в дзэнкуцу дати с ударами рук. Различные связки. ОФП.	опрос
88	22	1	1	комбинированное	СФП Техника на 10кю.	опрос
89	23	2		практическое	Обучение прыжковым ударам ногами. Тоби хидзо гэри. Ипон кумитэ в парх.	опрос
90	23	2		практическое	Отработка связок на точность попадания. Ипон кумитэ в парх, применение различных форм.	опрос
91	23	2		практическое	Бои по заданию. Ипон кумитэ в парх , применение различных форм. ОФП.	опрос
92	23	1	1	комбинированное	СФП Теоретические знания правильного перемещения в стойке дзэнкуцу дати при выполнении ипон кумитэ.	опрос
93	24	2		практическое	Обучение прыжковым ударам ногами. Тоби усиро гэри. Отработка ипон кумитэ 1-2 ( в парах).	опрос
94	24	2		практическое	Отработка связок на точность и силу. Кихон в перемещении на 10кю.	опрос
95	24	2		практическое	Свободные бои. Отработка ипон кумитэ 1-2 ( в парах). Кихон в перемещении на 10кю.	опрос
96	24	1	1	комбинированное	СФП Название стойек, ударов, блоков в кихоне и ипон кумитэ.	опрос
97	25	2		практическое	Обучение прыжковому удару ногой. Тоби усиро маваси гэри. Разучивание рисунка ката (тэйкиоку соно ити).	опрос
98	25	2		практическое	Наработка связок. Бой с тенью. Разучивание рисунка ката (тэйкиоку соно ити). СФП.	опрос
99	25	2		комбинированное	Свободные бои. Разучивание рисунка ката (тэйкиоку соно ити).	опрос

100	25	1	1	практическое	СФП Техника на 10кю. Объяснение ката.	опрос
101	26	2		комбинированное	Отработка прыжковых ударов ногами. Обучение поворотам в тэйкиоку соно ити, по частям.	опрос
102	26	2		практическое	Наработка связок. Бой с тенью. Отработка поворотов в тэйкиоку соно ити, по частям. ОФП.	опрос
103	26	2		практическое	Свободные бои. Отработка техники на 10 кю.	опрос
104	26	1	1	комбинированное	СФП Техника на 10кю. Объяснение ката.	опрос
105	27	2		практическое	Наработка связок на силу ударов (мешок) Отработка кихона на месте и в перемещении.	опрос
106	27	2		практическое	Наработка связок на скорость и точность (лапы) Ипон кумитэ 1-2.	опрос
107	27	2		практическое	Бои по заданию. Ката. ОФП	опрос
108	27	1	1	комбинированное	СФП Теоретические знания техники на 10кю.	опрос
109	28	2		практическое	Работа в парах (рыцарь) Работа над техникой на 10кю. Исправление неточностей и ошибок.	опрос
110	28	2		практическое	Наработка связок. Бой с тенью. Работа над техникой на 10кю.ОФП.	опрос
111	28	2		практическое	Бои по заданию. Работа над техникой на 10кю. СФП.	опрос
112	28	1	1	комбинированное	СФП Теоретические знания требований к претенденту на 10кю.	опрос
113	29	2		практическое	Работа в парах (рыцарь) ОФП. Тестирование.	соответствие нормативу
114	29	2		практическое	Отработка защиты, работа в парах. СФП на 10 кю.	опрос
115	29	2		практическое	Бои по заданию. Наработка техники на 10 кю в перемещении.	опрос
116	29	1	1	комбинированное	СФП Проверка общей терминологии на 10кю .	опрос
117	30	2		практическое	Работа в парах (рыцарь) Выполнение техники на 10кю по команде могоурэй.	опрос
118	30	2		практическое	Отработка связок. Бой с тенью. Выполнение техники на 10кю по команде могоурэй (самостоятельно)	самоконтроль
119	30	2		практическое	Свободные бои. ОФП.	опрос
120	30	1	1	комбинированное	СФП Психологическая подготовка к аттестации на 10кю.	беседа
121	31	2		практическое	Работа в парах. Набивка. Подготовка к аттестации на 10кю.	опрос
122	31	2		практическое	Отработка связок на скорость. Подготовка к аттестации на 10кю. ОФП.	опрос
123	31	2		практическое	Свободные бои. Подготовка к аттестации на 10кю. СФП.	опрос
124	31	1	1	комбинированное	СФП История кекусинкай в России.	беседа
125	32	2		комбинированное	Отработка удара лоукик (внешний, внутренний) Разбор ошибок.	опрос

126	32	2		комбинированное	Бои по заданию. Разбор ошибок, самоанализ, самоконтроль в технике на 10кю.	опрос
127	32	2		практическое	Свободные бои. Эстафеты.	самоконтроль
128	32	1	1	комбинированное	СФП Великие спортсмены кекусинкай.	беседа
129	33	2		практическое	Отработка ударов ногами в верхний уровень. Повторение техники на 10 кю.	опрос
130	33	2		практическое	Свободные бои Повторение техники на 10 кю. ОФП.	самоконтроль
131	33	2		практическое	Наработка круговых ударов. Подвижные игры.	самоконтроль
132	33	2		практическое	Бой с тенью. СФП	

### Второй год обучения

№	Учебная неделя	Количество часов		Форма занятия	Тема	Форма контроля
		практ.	теор.			
1	1	1	1	комбинированное	Инструктаж по технике безопасности. Этикет и ритуал додзё. Повторение стойки камайтэ дати. Отработка прямых ударов руками (ой-цуки, гяку-цуки)	беседа опрос
2	1	2		комбинированное	Техника на 10кю. Повторение материала. Ознакомление с техникой на 9 кю. Обучение стойке мусуби дати. Отработка стойки камайтэ дати. Наработка прямых ударов руками	опрос
3	1	2		комбинированное	Обучение переходу из мусуби дати в йой дати. Обучение удару сэйкен аго ути. Повторение техники на 10 кю. Отработка удара сэйкен аго ути.	опрос
4	1	1	1	комбинированное	Отработка удара хидзо гэри тюдан. Отработка прямых ударов в предмет (мешок) Техника на 9 кю. Переход из мусуби дати в йой дати.	опрос
5	2	2		комбинированное	Повторение техники на 10кю. Отработка удара сэйкен гяку цуки. ОФП. История каратэ. Название стоек и позиций на 9кю. Название ударов руками на 9 кю.	опрос
6	2	2		практическое	Разъяснение удара сэйкен гяку цуки. Отработка удара сэйкен аго ути. Обучение защите от прямых ударов руками. Работа в парах.	опрос
7	2	2		практическое	Отработка ударов на 9 кю. Отработка перехода из мусуби дати. ОФП. Изучение блока сэйкен ути укэ тюдан. Наработка ударов ногами: хидзо гэри, маэ гэри, маваси гэри.	опрос
8	2	1	1	комбинированное	Отработка ударов на 9 кю.ОФП. Изучение блока сэйкен ути укэ тюдан.	опрос
9	3	1	1	комбинированное	Повторение счета. Этикет. Общие термины. Поясная градация. Отработка удара ногой (голенью) лоукик.	беседа опрос
10	3	2		практическое	Изучение блока сэйкен сото укэ.Отработка блока сэйкен ути укэ. Отработка удара лоукик в предмит.наработка связок.	опрос

11	3	2		практическое	Отработка стоек и блоков на 9кю. Отработка ударов руками. Отработка ударов ногами. Отработка ударов и блоков на 9 кю. СФП.	опрос
12	3	1	1	комбинированное	Отработка стоек и блоков на 9кю. Отработка ударов руками. Отработка ударов ногами. СФП. Обучение удара туюсоку маэ гэри тюдан. Теоретическое объяснение.	опрос
13	4	2		практическое	Отработка защиты от удара лоукик. Форма защиты уход. Разучивание кихона на 9 кю.	опрос
14	4	2		практическое	Повторение защиты от ударов ногами. Отработка кихона на 9 кю в йой дати. ОФП.	опрос
15	4	2		практическое	Отработка кихона на 9 кю.ОФП. Отработка защиты от удара ногой и контр атака.	опрос
16	4	1	1	комбинированное	Название ударов, блоков на 9кю. Работа в спаринге по заданию.	опрос
17	5	2		практическое	Обучение стойке сантин дати. Отработка кихона на 9 кю. ОФП. Отработка кихона на 9 кю на месте. ОФП.	опрос
18	5	2		практическое	Обучение и отработка ударов ногами в верхний уровень. Отработка выхода в стойку сантин дати. Наработка кихона на 9 кю.	опрос
19	5	1	1	комбинированное	Специальная физическая подготовка Кихон на 9кю в стойке сантин дати.	опрос
20	5	2		практическое	Наработка ударов руками сито цуки. Наработка связок. Обучение выхода в стойку кокуцу дати. Отработка ударов и блоков на 9кю. ОФП.	опрос
21	6	2		практическое	Повторение прямого удара ногой с разворота. Усиро гэри. Наработка связок. ОФП. Отработка ударов ногами на 9кю.	опрос
22	6	2		практическое	Отработка кихона на 9 кю в стойках сантин дати, кокуцу дати. Отработка кихона на 9 кю. ОФП.	опрос
23	6	1	1	комбинированное	Стойки на 9кю. Кихон на 9кю. Отработка ударов ногами на 9кю.	опрос
24	6	2		практическое	Специальная физическая подготовка Кихон на 10-9 кю – наработка. Выход в стойку кокуцу дати. Отработка ударов в предмет (мешок).	опрос
25	7	2		практическое	Повторение боковых ударов руками. Бои по заданию. ОФП. Соединение трёх стоек по команде йой, кихон на 9 кю.	опрос
26	7	2		практическое	Отработка кихона на 9 кю в стойках сантин дати, кокуцу дати. СФП. Отработка отдельных элементов кихона.	опрос
27	7	1	1	комбинированное	Отработка ударов руками и ногами в связках с изменением уравней. Стойки, удары руками, блоки, удар ногой на 9кю. Кихон на 9кю на месте в стойках сантин дати, кокуцу дати.	опрос
28	7	1	1	комбинированное	СФП Кихон на 9кю. Порядок ударов и блоков с названиями.	опрос

29	8	2		практическое	Обучение перемещению в стойке сантин дати с ударом сэйкен аго ути и сэйкен гяку цуки. Отработка связок (руки-ноги) в макивару. ОФП.	опрос
30	8	2		практическое	Спаринговая работа (бои) Отработка перемещения в стойке сантин дати с ударом сэйкэн аго ути и сэйкэн гяку цуки. ОФП.	опрос
31	8	2		практическое	Спаринговая работа (бои) Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
32	8	1	1	комбинированное	История Кекусинкай каратэ. СФП	беседа опрос
33	9	2		практическое	Обучение перемещению в стойке кокуцу дати с блоком сэйкэн ути укэ, сэйкэн сото укэ. Кихон на 10-9кю на месте. ОФП. Отработка ударов ногами круговых и с разворотом	опрос
34	9	2		практическое	Упражнения на координацию. ОФП. Обучение перемещению в стойке кокуцу дати с блоком сэйкэн ути укэ, сэйкэн сото укэ. Кихон на 10-9кю на месте. СФП.	опрос
35	9	2		комбинированное	Название стоек на 9 кю. Кихон на 9 кю. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
36	9	1	1	комбинированное	Названия ударов, блоков, стоек. История Кекусинкай каратэ. Отработка ударов в предмет (макивара)	опрос
37	10	2		комбинированное	Обучение кихону на 9кю в перемещении. Упр. на координацию. Отработка ударов по мешкам. Повторение как правильно складывать и носить кимоно.	опрос
38	10	2		практическое	СФП Отработка перемещения в стойках на 9 кю в три этапа с блоками и ударами.	опрос
39	10	2		практическое	Повторение как правильно складывать и носить кимоно. Отработка ударов руками и ногами в мешок.	опрос
40	10	1	1	комбинированное	Кихон на 9кю. История возникновения IГK. Отработка ударов руками на силу.	опрос
41	11	2		практическое	Отработка перемещения в стойках на 9 кю в три этапа с блоками и ударами. Отработка кихона на 9 кю в перемещении.	опрос
42	11	2		комбинированное	Теоретическое объяснение перемещения в какуцу дати. Отработка перемещения в стойках на 9 кю в три этапа с блоками и ударами. ОФП, СФП.	опрос
43	11	2		практическое	Повторение ухода с линии атаки. Отработка защиты с контр атакой	опрос
44	11	1	1	комбинированное	Объяснение смысла и правильности дыхательных упр. Дыхание ногарэ. Бои по заданию. Свободные бои	визуальное наблюдение
45	12	2		практическое	Отработка перемещения в стойке сантин дати с блоками сэйкэн сото укэ и сэйкэн ути укэ. ОФП, СФП. СФП	опрос
46	12	2		практическое	Параметры и процентное соотношение в стойках на 9кю. Дыхание ногарэ. Перемещение в стойке сантин дати с ударами и блоками на 9 кю.	опрос
47	12	2		практическое	Отработка перемещения вперед при атаке	опрос



					Перемещение в стойке кокуцу дати с ударами и блоками на 9 кю.	
48	12	2		практическое	Отработка ударов ногами на силу в макивару. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
49	13		2	комбинированное	Теория перемещения в стойках на 9кю. Сантин, кокуцу дати. Что означает название стиля кекусинкай.	опрос беседа
50	13	2		практическое	Отработка связок на скорость (лапы) Изучение кихона в перемещении на 9кю.	опрос
51	13	2		практическое	СФП Отработка кихона в перемещении на 9кю. СФП.	опрос
52	13	2		практическое	Отработка ударов на силу (мешок) СФП	опрос
53	14	1	1	комбинированное	Кихон на 9кю. В каких стойках выполняются удары и блоки в перемещении. История создания стиля кекусинкай	опрос беседа
54	14	2		практическое	Отработка кихона в перемещении на 9кю. Удар ногой туюсоку маэ гэри. ОФП, СФП. Отработка атакующих действий при уходе с линии атаки.	опрос
55	14	2		практическое	Наработка перемещения в какуцу дати. Отработка удара туюсоку маэ гэри в предмет (мешок, лапы). ОФП.	опрос
56	14	2		практическое	Отработка атакующих действий при уходе с линии атаки. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
57	15		2	комбинированное	Теория. Как правильно осуществлять повороты в стойках на 9кю. История каратэ. Названия техники на 9 кю.	опрос беседа
58	15	2		практическое	Кихон на 10,9 кю на месте и в перемещении. Нормативы ОФП на 9кю. Дыхание ногарэ Отработка ударов в атаке различными способами	опрос, наблюдение
59	15	2		практическое	Наработка кихона на месте и в перемещении на 9 кю. Отработка поворота в стойках на 9 кю с блоками и ударами. СФП.	опрос
60	15	2		практическое	Отработка ударов в атаке различными способами Отработка ударов в атаке различными способами	опрос
61	16	1	1	комбинированное	Повторение пройденного материала. Наработка кихона на месте и в перемещении на 9 кю.	опрос
62	16	2		практическое	Отработка ударов ногами на силу (эспандер) Кихон на 10,9 кю на месте и в перемещении. Нормативы ОФП на 9кю. Дыхание ногарэ.	опрос, визуальное наблюдение
63	16	1	1	комбинированное	История каратэ. Названия техники на 9 кю. Наработка связок. Бои по заданию.	опрос
64	16	2		практическое	Обучение санбону кумитэ. Отработка техники Наработка кихона на месте и в перемещении на 9 кю. ОФП.	опрос
65	17	1	1	комбинированное	Бои по заданию. Свободные бои. Распределение массы тела в стойках на 9кю. Объяснение стойки кумитэ дати.	опрос
66	17	2		практическое	Наработка кихона на месте и в перемещении на 10 кю. СФП. СФП	опрос

67	17	1	1	комбинированное	Повторение техники на 10,9 кю на месте и в перемещении. История кекусинкай каратэ.	опрос беседа
68	17	2		практическое	Отработка защиты от прямых ударов ногами. Отработка ударов и блоков в стойках на 10, 9 кю. ОФП.	опрос
69	18	2		практическое	ОФП, СФП. Задания на развитие специальной выносливости.	соответствие нормативам
70	18	1	1	комбинированное	История международной организации каратэ. Подвижные игры, эстафеты.	беседа опрос
71	18	2		практическое	Отработка учебного боя на три шага (санбон кумитэ). Бои по заданию.	опрос
72	18	1	1	комбинированное	Теоретические знания техники на 9кю. Санбон кумитэ в парах. СФП.	опрос
73	19	2		практическое	Обучение защите от круговых ударов ногами. Свободные бои.	опрос
74	19	1	1	комбинированное	Теоретический разбор санбон кумитэ. Отработка техники на 9 кю	опрос самоконтроль
75	19	2		практическое	Изучение стойки камайтэ дати и перемещение в ней. Работа над скоростно силовой выносливостью.	опрос
76	19	2		практическое	Отработка техники на 9 кю в перемещении. Отработка удара сэкэн гяку цуки с подшагом в камайтэ дати.	опрос
77	20	1	1	комбинированное	СФП Теория по спарринговой работе.	опрос
78	20	2		практическое	Отработка защиты и контратаки. Обучение рэнраку.	опрос
79	20	2		практическое	Отработка связок на силу и скорость. Отработка удара сэкэн гяку цуки с подшагом и удара туюоку маэ гэри. ОФП.	опрос
80	20	2		комбинированное	ОФП. Бои по заданию. СФП	самоконтроль опрос
81	21		2	комбинированное	История создания кекусинкай в СССР Название ударов и блоков в санбон кумитэ.	беседа опрос
82	21	2		практическое	Отработка связок на силу и скорость. Повторение боевой связки в ученической стойке (рэнраку).	опрос
83	21	2		практическое	Ипон кумитэ в парах. Работа на мешке	опрос
84	21	2		практическое	Отработка рэнраку по частям. Бои по заданию.	опрос
85	22	1	1	комбинированное	СФП Теория по спарринговой работе, направления движения.	опрос
86	22	2		практическое	Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами. Отработка рэнраку в макевару. СФП.	опрос
87	22	1	1	комбинированное	Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами. Просмотр видеоматериала по технике каратэ.	беседа
88	22	2		практическое	Отработка рэнраку в макивару. ОФП. СФП. Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами.	опрос
89	23	1	1	комбинированное	Теория по спарринговой работе, уход с линии атаки.	опрос

					Работа с эспандером на мешке.	
90	23	2		практическое	Рэнраку, ипон, санбон кумите. Различные формы: атака, защита + контратака. ОФП. Свободные бои	опрос
91	23	1	1	комбинированное	Теоретический разбор правильного выполнения ударов ногами. Рэнраку, ипон, санбон кумите. Различные формы: атака, защита + контратака. СФП.	опрос
92	23	2		практическое	Отработка связок на скорость в лапы. Отработка связок с эспандером на мешке.	опрос
93	24	1	1	комбинированное	Теория на 10,9кю. Свободные бои.	опрос
94	24	2		комбинированное	Придумать собственные: рэнраку, ипон, санбон кумитэ. ОФП. Техника на 9кю.	опрос
95	24	2		практическое	Обучение прыжковым ударам ногами. Тоби хидзо гэри. Техника в перемещении на 10,9 кю. Отработка рэнраку.	опрос
96	24	2		практическое	Отработка связок на точность попадания. Бои по заданию.	опрос
97	25	1	1	комбинированное	Теоретический спарринг: удар-блок и контр-атака. Обучение прыжковым ударам ногами. Тоби усиро гэри.	опрос
98	25	2		практическое	Ката на 9кю тэйкиоку сонно ни. ОФП. Отработка связок на точность и силу.	опрос
99	25	2		практическое	Кихон в перемещении на 9кю. Ката на 9 кю тэйкиоку сонно ни. СФП.	опрос
100	25	2		практическое	Бои по заданию. СФП. Нарботка связок. Бой с тенью.	опрос
101	26	1	1	комбинированное	Теория знания ката. Отработка ударов на 10-9 кю в парах.	опрос
102	26	2		практическое	Свободные бои. Отработка перемещения в дзенкуцу дати с ударами и блоками на 10,9 кю.	опрос
103	26	2		практическое	СФП. Отработка прыжковых ударов ногами.	опрос
104	26	1	1	комбинированное	Теория по ката. Нарботка связок. Бой с тенью.	опрос
105	27	2		практическое	Ката с ударами из кихона на 10-9 кю. Ката в боевой форме. ОФП. Отработка техники на 9 кю.	опрос
106	27	2		практическое	Нарботка связок на силу ударов (мешок) Отработка ударов ногами в предмет (мешок, лапы).	опрос
107	27	2		практическое	Техника на 9кю. Объяснение ката. Бои по заданию.	опрос
108	27	1	1	комбинированное	Теория по спарринговой технике. Ката. ОФП	опрос
109	28	2		практическое	СФП. Самостоятельное выполнение техники на 9кю по команде (могурэй). ОФП.	опрос
110	28	2		практическое	Работа в парах (рыцарь) Самостоятельное выполнение техники на 9кю по команде (могурэй). СФП.	опрос
111	28	1	1	комбинированное	Теоретические знания техники на 9кю. Работа в парах (рыцарь)	опрос
112	28	1	1	комбинированное	Работа над техникой на 9кю. Исправление неточностей и ошибок. Психологическая подготовка к аттестации.	опрос беседа

113	29	2		практическое	Наработка связок. Бой с тенью. ОФП–Тестирование.	опрос, соответствие нормативу
114	29	2		практическое	Работа над техникой на 9кю.ОФП. Наработка связок. Бой с тенью.	опрос
115	29	1	1	практическое	Ката с ударами ног из 10-9 кю. СФП. Работа в парах (рыцарь)	опрос
116	29	2		практическое	Отработка защиты, работа в парах. СФП на 9 кю.	опрос
117	30	1	1	комбинированное	Терминология на 10-9кю. Требования и нормативы на 9кю. Бои по заданию.	опрос
118	30	2		практическое	Наработка техники на 10, 9 кю в перемещении. Отработка техники на 10,9 кю на развитие выносливости. ОФП.	опрос
119	30	2		практическое	Выполнение техники на 10, 9 кю по команде могурэй. Отработка связок. Бой с тенью.	опрос
120	30	1	1	комбинированное	Наработка техники с 10 по 9 кю на силу и скорость. ОФП, СФП. Проверка общей терминологии на 9кю .	опрос беседа
121	31	1	1	комбинированное	Свободные бои. Теория по 10-9 кю.	опрос
122	31	2		практическое	ОФП. Наработка техники с 10 по 9 кю на силу и скорость. ОФП.	опрос
123	31	1	1	комбинированное	СФП Психологическая подготовка к аттестации на 9кю.	беседа
124	31	2		практическое	Наработка техники с 10 по 9 кю на силу и скорость. СФП. Работа в парах. Набивка.	опрос
125	32	2		комбинированное	Подготовка к аттестации на 9кю. Название ударов, блоков, комбинаций на 10- 9 кю.	опрос
126	32	2		практическое	Свободные бои. Самостоятельная работа над ошибками. Техника: работа в предмет, удары на силу, выносливость.	самоконтроль
127	32	2		практическое	Отработка связок на скорость. Подготовка к аттестации на 9кю. ОФП.	опрос
128	32	2		практическое	СФП Подготовка к аттестации. Исправление ошибок. ОФП.	опрос
129	33	1	1	комбинированное	История кекусинкай в России. Отработка удара лоукик (внешний, внутренний)	беседа опрос
130	33	1	1	комбинированное	История каратэ кекусинкай. Разбор ошибок	беседа опрос
131	33	2		практическое	Подготовка к аттестации. Исправление ошибок. СФП. Бои по заданию.	опрос
132	33	1	1	практическое	Свободные бои. Подготовка к аттестации. Исправление ошибок. ОФП.	опрос
133	34	2		практическое	Эстафеты. СФП	самоконтроль
134	34	1	1	комбинированное	Работа над ошибками, самоанализ. Великие спортсмены кекусинкай.	самоконтроль опрос

135	34	2		комбинированное	Повторение техники на 10, 9 кю. Повторение пройденного материала за 2 и 3 четверти. СФП.	опрос
136	34	2		практическое	Подвижные игры. СФП	

### Третий год обучения

№	Учебная неделя	Количество часов		Форма занятия	Тема	Форма контроля
		практ.	теор.			
1	1	1	1	комбинированное	Вводное занятие инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в кабинете. Повторение стойки камайтэ дати. Отработка прямых ударов руками (ой-цуки, гяку-цуки)	беседа
2	1	2		практическое	Изучение стойки киба дати. Повторение техники на 10,9 кю на месте. Ознакомление с программой на 8 кю. Отработка стойки камайтэ дати. Нарботка прямых ударов руками	опрос
3	1	2		практическое	Отработка удара хидзо гэри тюдан. Отработка прямых ударов в предмет(мешок). Изучение стойки киба дати. Повторение техники на 10,9 кю на месте. ОФП.	опрос
4	1	1	1	комбинированное	СФП Параметры стойки на 8 кю. Техника на 10,9 кю.	опрос
5	2	2		практическое	Обучение ударам руками на 8 кю. ОФП. Обучение защите от прямых ударов руками. Работа в парх.	опрос
6	2	2		практическое	Обучение стойке на 8 кю. Киба дати ку-дзю, ён-дзю-го. Нарботка серий ударов руками. ОФП.	опрос
7	2	2		практическое	Отработка серий ударов в лапы. ОФП. Отработка ударам руками на 8 кю. ОФП.	опрос
8	2	1	1	комбинированное	СФП Названия ударов руками на 8 кю.	опрос
9	3	2		практическое	Обучение блокам на 8 кю. ОФП. Отработка ударов руками на 8 кю. ОФП, СФП.	опрос
10	3	2		практическое	Нарботка ударов ногами: хидзо гэри, маэ гэри, маваси гэри. Отработка связок с ударами: хидзо гери, маэ гэри, маваси гэри.	опрос
11	3	2		практическое	Техника на 9,10 кю в перемещении. СФП	опрос
12	3	1	1	комбинированное	Изучение названий блоков на 8 кю. Ипон кумитэ, санбон кумитэ. ОФП.	опрос
13	4	2		практическое	Отработка блоков на 8 кю. Способы применения Отработка в парах. Нормативы ОФП на 8 кю. Отработка удара ногой (голенью) лоукик. ОФП.	опрос
14	4	2		практическое	Отработка связок (руки+ноги) ОФП. Отработка блоков на 8 кю. Способы применения. Отработка в парах. ОФП.	опрос
15	4	1	1	комбинированное	Отработка защиты от ударов руками. ОФП. Названия стоек, ударов, блоков на 8 кю.	опрос
16	4	2		практическое	СФП Обучение кихону на месте на 8 кю. ОФП.	опрос

17	5	2		практическое	Отработка удара лоукик в предмет.наработка связок Отработка кихона на месте на 8 кю. СФП.	опрос
18	5	2		практическое	Наработка связок с ударами лоукик Отработка спаринговой техники	опрос
19	5	1	1	комбинированное	Названия стоек, ударов, блоков с 10 по 8 кю. Наработка ударов руками сито цуки. Наработка связок.	опрос
20	5	2		практическое	Кихон на месте на 8 кю в стойке кибя дати. Отработка ударов и блоков в парах. ОФП. СФП	опрос
21	6	2		практическое	Кихон на месте на 8 кю в стойке кибя дати. Отработка ударов и блоков в парах. СФП. Повторение прямого удара ногой с разворота. Усиро гэри. Нарработка связок. ОФП.	опрос
22	6	1	1	комбинированное	Названия ударов, блоков и порядок их исполнения в кихоне на 8 кю. Кихон на 8 кю на месте. Обучение перемещению в стойке кибя дати (ку-дзю) с ударом дзюн цуки. Отработка удара в мешок.	опрос
23	6	2		практическое	Отработка ударов ногами на 8кю. Обучение перемещению в кибя дати(ен-дзю- го) с ударом сита цуки и блоками сэйкэн моротэ ути-укэ и сэкэн тюдан ути- укэ/гэдан-барай.	опрос
24	6	2		практическое	Специальная физическая подготовка Повторение боковых ударов руками. Бои по заданию. ОФП.	опрос
25	7	1	1	комбинированное	Этапы перемещения в кибя дати. Отработка ударов руками и ногами в связках с изменением уравней.	опрос
26	7	2		практическое	Обучение кихону в перемещении на 8 кю. Отработка ударов в мешок. ОФП. Спаринговая работа (бои)	опрос
27	7	2		практическое	Обучение кихону в перемещении на 8 кю. Отработка ударов в мешок. СФП. Спаринговая работа (бои)	опрос
28	7	1	1	комбинированное	Кихон в перемещении на 8 кю. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
29	8	2		практическое	Отработка ударов ногами круговых и с разворотом Кихон на 8 кю на месте. Нормативы ОФП на 8 кю.	опрос
30	8	2		практическое	Отработка ударов в предмет (макивара) Отработка кихона в перемещении на 8 кю поэтапно, на три счета. СФП.	опрос
31	8	1	1	комбинированное	СФП Анатомия: ударные части тела.	беседа
32	8	2		практическое	Отработка ударов руками и ногами в мешок. Отработка перемещения в стойке кибя дати (ку-дзю) с ударом дзюн цуки. Отработка удара в мешок. ОФП.	опрос
33	9	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои Отработка перемещения в стойке кибя дати (ку-дзю) с ударом дзюн цуки. Отработка удара в мешок. СФП.	опрос
34	9	1	1	комбинированное	СФП Как правильно перемещаться в кибя дати (ку-дзю) с ударом дзюн цуки.	опрос
35	9	2		практическое	Повторение ухода с линии атаки. Отработка защиты с контр атакой	опрос

36	9	2		практическое	Отработка перемещения в кибэ дати (ён-дзю-го) с ударом сита цуки и блоками сэйкэн моротэ ути-укэ и сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай. ОФП. Отработка перемещения вперед при атаке	опрос
37	10	2		практическое	Отработка перемещения в кибэ дати (ён-дзю-го) с ударом сита цуки и блоками сэйкэн моротэ ути-укэ и сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай. СФП. Отработка ударов ногами на силу в макивару.	опрос
38	10	1	1	комбинированное	Перемещения в кибэ дати (ён-дзю-го) с ударом сита цуки и блоками сэйкэн моротэ ути-укэ и сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
39	10	2		практическое	Отработка связок на скорость (лапы) Соединение перемещений в стойках кибэ дати в кихон на 8 кю. ОФП.	опрос
40	10	2		практическое	СФП Соединение перемещений в стойках кибэ дати в кихон на 8 кю. СФП.	опрос
41	11	2		практическое	Отработка ударов на силу (мешок) СФП	опрос
42	11	1	1	комбинированное	Кихон в перемещении на 8 кю порядок действий. Отработка удара туюоку маэ-гэри в предмет (мешок, лапы). ОФП.	опрос
43	11	2		практическое	Отработка ударов в атаке различными способами Отработка кихона в перемещении на 8 кю. Упражнения на развитие выносливости. ОФП.	опрос
44	11	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Отработка ударов в атаке различными способами	опрос
45	12	2		практическое	Отработка кихона в перемещении на 8 кю. Упражнения на развитие выносливости. СФП. Отработка ударов ногами на силу (эспандер)	опрос
46	12	1	1	комбинированное	Наработка связок. Бои по заданию. Название ударов и блоков на 8 кю.	опрос
47	12	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Отработка удара дзёдан маэ-гэри в кибэ дати (ён-дзю-го и ку-дзю). ОФП.	опрос
48	12	2		практическое	СФП Отработка защиты от прямых ударов ногами.	опрос
49	13	2		практическое	Отработка удара дзёдан маэ-гэри в кибэ дати (ён-дзю-го и ку-дзю). СФП. Задания на развитие специальной выносливости.	опрос
50	13	2		практическое	Бои по заданию. Обучение защите от круговых ударов ногами.	опрос
51	13	1	1	комбинированное	Анатомия: зоны нанесения ударов. Свободные бои.	опрос
52	13	2		практическое	Соединение кихонов с 10 по 8 кю на месте. Работа направлена на развитие выносливости. ОФП. СФП	опрос
53	14	2		практическое	Отработка защиты и контратаки. Отработка связок на силу и скорость.	опрос
54	14	1	1	комбинированное	Соединение кихонов с 10 по 8 кю на месте. Работа на функциональную выносливость. ОФП.	опрос

55	14	2		практическое	Отработка связок на силу и скорость. Работа на мешке	опрос
56	14	1	1	комбинированное	Просмотр видеоматериала по 8 кю. Бои по заданию.	беседа опрос
57	15	2		практическое	Кихон на месте и в перемещении с 10 по 8 кю. ОФП. Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами.	опрос
58	15	2		практическое	Кихон на месте и в перемещении с 10 по 8 кю. СФП. Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами.	опрос
59	15	1	1	комбинированное	Работа с эспандером на мешке. Название стоек, ударов, блоков с 10 по 8 кю.	опрос
60	15	2		практическое	Свободные бои Техника 10-8 кю на месте и в перемещении.	опрос
61	16	2		практическое	Отработка связок на скорость в лапы. Отработка связок с эспандером на мешке.	опрос
62	16	2		практическое	Техника 10-8 кю на месте и в перемещении. ОФП на 8 кю. Свободные бои.	опрос
63	16	2		практическое	Отработка связок на точность попадания. Отработка связок на точность и силу.	опрос
64	16	1	1	комбинированное	Теоретический зачёт с 10 по 8 кю. Бои по заданию. СФП	опрос
65	17	2		практическое	Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств. Эстафеты. Наработка связок. Бой с тенью.	опрос
66	17	2		практическое	Свободные бои. Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств. Эстафеты.	опрос
67	17	2		практическое	СФП Отработка прыжковых ударов ногами.	опрос
68	17	1	1	комбинированное	Теория по технике на 10-9кю. Наработка связок на силу ударов (мешок)	опрос
69	18	2		практическое	Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств. Отработка ударов ногами в предмет (мешок, лапы).	опрос
70	18	2		практическое	Бои по заданию. Отработка рэнраку № 2 на 8кю. СФП.	опрос
71	18	1	1	комбинированное	СФП Отработка рэнраку № 2 на 8кю. ОФП, СФП.	опрос
72	18	2		практическое	Работа в парах (рыцарь) Наработка связок. Бой с тенью.	опрос
73	19	2		практическое	Изучение рэнраку № 3 (4 формы) на 8кю. Повторение рэнраку № 2. Работа в парах (рыцарь)	опрос
74	19	2		практическое	СФП Отработка рэнраку № 3 (4 формы) на 8кю. Повторение рэнраку № 2. СФП.	опрос
75	19	2		практическое	Наработка связок. Бой с тенью. Работа в парах (рыцарь)	опрос
76	19	1	1	комбинированное	Теория по спарринговой работе. Отработка защиты, работа в парах.	опрос
77	20	2		практическое	Рэнраку № 3 с шагом вперёд (1 форма), с подшагом (2 форма). ОФП. Бои по заданию.	опрос
78	20	2		практическое	Отработка связок. Бой с тенью. Рэнраку № 3 с шагом вперёд (1 форма), с подшагом (2 форма). СФП.	опрос



79	20	2		практическое	ОФП Работа в парах. Набивка.	опрос
80	20	1	1	комбинированное	Свободные бои. Рэнраку № 3 (4 формы) объяснение.	опрос
81	21	2		практическое	СФП Отработка связок на скорость.	опрос
82	21	2		практическое	Рэнраку № 3 с шагом назад (3 форма) с от шагом (4 форма). ОФП. СФП	опрос
83	21	2		практическое	Бои по заданию Рэнраку № 3 с шагом назад (3 форма) с от шагом (4 форма). Техника на 8 кю в перемещении.	опрос
84	21	2		практическое	Отработка удара лоукик (внешний, внутренний) Бои по заданию.	опрос
85	22	1	1	комбинированное	Свободные бои. Теория по спарринговой работе (направление движения)	опрос
86	22	2		практическое	СФП Кихон на 8кю на месте в перемещении, рэнраку № 2-3 (4 формы). ОФП.	опрос
87	22	2		практическое	Отработка связок (руки-ноги) в макивару.ОФП. Спаринговая работа (бои)	опрос
88	22	2		практическое	Кихон на 8кю на месте в перемещении, рэнраку № 2-3 (4 формы). СФП. Спаринговая работа (бои)	опрос
89	23	1	1	комбинированное	Бои по заданию. Свободные бои. Разъяснение рэнраку на 8кю.	опрос
90	23	2		практическое	СФП Отработка ударов ногами круговых и с разворотом	опрос
91	23	2		практическое	Рэнраку, ипон, самбон кумите. Различные формы: атака, защита + контратака. Дзию кумитэ. ОФП. Упражнения на координацию. ОФП.	опрос
92	23	2		практическое	Бои по заданию. Рэнраку, ипон, самбон кумите. Различные формы: атака, защита + контратака. Дзию кумитэ. СФП.	опрос
93	24	2		практическое	Свободные бои Отработка ударов в предмет (макивара)	опрос
94	24	1	1	комбинированное	Теория по 9-8 кю. СФП	опрос
95	24	2		практическое	Рэнраку, кихон, самбон-придумать собственные. Работа по предмету и в парах по заданию. Дзию кумитэ. ОФП. Отработка ударов руками и ногами в мешок.	опрос
96	24	2		практическое	Отработка ударов руками на силу. Рэнраку, кихон, самбон-придумать собственные. Работа по предмету и в парах по заданию. Дзию кумитэ. СФП.	опрос
97	25	2		практическое	Повторение ухода с линии атаки. Повторение ухода с линии атаки.	опрос
98	25	1	1	комбинированное	Теория по спарринговой работе. Бои по заданию. Свободные бои	опрос
99	25	2		практическое	Изучение ката на 8кю (тэйкиоку сонно сан). ОФП. Отработка перемещения вперед при атаке	опрос
100	25	2		практическое	Отработка связок на скорость (лапы). СФП Изучение ката на 8кю (тэйкиоку сонно сан).	опрос

101	26	2		практическое	Отработка ударов на силу (мешок) СФП	опрос
102	26	1	1	комбинированное	ОФП Теоретическое знание ката на 8кю.	опрос
103	26	2		практическое	Отработка атакующих действий при уходе с линии атаки. Отработка поворотов в ката на 8кю. ОФП.	опрос
104	26	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Отработка поворотов в ката на 8кю. СФП.	опрос
105	27	2		практическое	Отработка ударов в атаке различными способами Отработка ударов ногами на силу (эспандер)	опрос
106	27	1	1	комбинированное	Теоретический разбор поворотов в ката на 8кю. Наработка связок. Бои по заданию.	опрос
107	27	2		практическое	Наработка техники с 10 по 8кю, отработка ката. Рэнраку. ОФП. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
108	27	2		практическое	СФП Задания на развитие специальной выносливости.	опрос
109	28	2		практическое	ОФП-тестирование. Бои по заданию	опрос, соответствие нормативу
110	28	1	1	комбинированное	Теория с 10 по 8кю. Свободные бои.	опрос
111	28	2		практическое	Ката, кихон - наработки. Ката в боевой форме. Работа над скоростно силовой выносливостью.	опрос
112	28	2		практическое	Свободные бои. Наработка техники с 10 по 8кю, отработка ката. Рэнраку. ОФП.	опрос
113	29	2		практическое	СФП Отработка защиты и контратаки.	опрос
114	29	1	1	комбинированное	Теория по спарринговой технике. Отработка связок на силу и скорость.	опрос
115	29	2		практическое	Отработка ката с ударами из кихонов 10- 8кю. ОФП. Бои по заданию. СФП	опрос
116	29	2		практическое	Работа на мешке Наработка техники с 10 по 8кю, отработка ката. Рэнраку. ОФП.	опрос
117	30	2		практическое	Бои по заданию СФП	опрос
118	30	1	1	комбинированное	Теоретические знания нормативов и требований на 8кю. Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами.	опрос
119	30	2		практическое	Работа с эспандером на мешке. Ката с ударами ног из 10-9-8кю. ОФП.	опрос
120	30	2		практическое	Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами. Свободные бои	опрос
121	31	2		практическое	Ката с ударами ног из 10-9-8кю. СФП. Отработка связок на скорость в лапы.	опрос
122	31	2		практическое	Отработка связок с эспандером на мешке. Свободные бои	опрос
123	31	1	1	комбинированное	Психологическая подготовка к аттестации. Отработка связок на точность попадания.	итоги прохождения поясной аттестации

124	31	2		практическое	Наработка техники с10 по 8кю на силу и скорость. Подготовка к аттестации. Бои по заданию.	опрос
125	32	2		практическое	Отработка связок на точность и силу. Наработка техники с 10 по 8кю на силу и скорость. Подготовка к аттестации.	опрос
126	32	2		практическое	Бои по заданию. СФП Наработка связок. Бой с тенью.	опрос
127	32	1	1	комбинированное	История карате кекусинкай. Свободные бои.	беседа
128	32	2		практическое	Техника с10 по 8кю выполнение по команде (могурэй). Тестирование. СФП	соответствие нормативам
129	33	2		практическое	Наработка техники с10 по 8кю на силу и скорость. Подготовка к аттестации. Отработка прыжковых ударов ногами.	опрос
130	33	2		практическое	Наработка связок на силу ударов (мешок) Бои по заданию	опрос
131	33	1	1	комбинированное	Теория с 10 по 8кю. Работа над ошибками, самоанализ. Работа в парах (рыцарь)	опрос
132	33	2		практическое	Наработка связок. Бой с тенью. Отработка защиты, работа в парах.	опрос
133	34	2		практическое	Работа над ошибками, самоанализ. Бои по заданию.	самоконтроль
134	34	2		практическое	Отработка связок. Бой с тенью. Свободные бои	опрос
135	34	2		практическое	Подвижные игры, эстафеты. ОФП	самоконтроль
136	34	2		практическое	Работа в парах. Набивка. Свободные бои	опрос

#### Четвертый год обучения

№	Учебная неделя	Количество часов		Форма занятия	Тема	Форма контроля
		практ.	теор.			
1	1	1	1	комбинированное	Вводное занятие инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в кабинете Повторение стойки камайтэ дати. Отработка прямых ударов руками (ой-цуки, гяку-цуки)	беседа
2	1	2		практическое	Повторение техники с 10 по 8 кю. Изучение стойки нэкоаси дати. Отработка стойки камайтэ дати. Наработка прямых ударов руками	опрос
3	1	2		практическое	Отработка удара хидзо гэри тюдан. Отработка прямых ударов в предмет (мешок) Повторение техники с 10 по 8 кю. Изучение стойки нэкоаси дати. ОФП.	опрос
4	1	1	1	комбинированное	СФП Проверка теоретических знаний с 10 по 8кю.	опрос
5	2	2		практическое	Наработка серий ударов руками. ОФП. Изучение кихона на месте на 7 кю. ОФП.	опрос
6	2	2		практическое	СФП Наработка ударов ногами: хидзо гэри, маэ гэри, маваси гэри.	опрос
7	2	2		практическое	Изучение кихона на месте на 7 кю. Отработка ударов на 7 кю. Отработка удара ногой (голенью) лоукик. ОФП.	опрос
8	2	1	1	комбинированное	Отработка связок (руки+ноги) ОФП. Название стойки и ударов на 7 кю.	опрос

9	3	2		практическое	СФП Отработка блоков на 7 кю. Отработка ударов руками на 7 кю. ОФП.	опрос
10	3	2		практическое	Наработка связок с ударами лоукик Отработка спаринговой техники	опрос
11	3	2		практическое	Отработка блоков на 7 кю. Отработка ударов руками на 7 кю.СФП. Отработка спаринговой техники	опрос
12	3	1	1	комбинированное	Наработка ударов руками сито цуки. Наработка связок. Название блоков и ударов руками на 7 кю.	опрос
13	4	2		практическое	СФП Обучение ударам ногами на 7 кю.	опрос
14	4	2		практическое	Повторение прямого удара ногой с разворота. Усиро гэри. Наработка связок. ОФП СФП.	опрос
15	4	2		практическое	Отработка ударов ногами на 7 кю. ОФП. Повторение боковых ударов руками. Бои по заданию. ОФП.	опрос
16	4	1	1	комбинированное	Название ударов ногами и ударных поверхностей на 7 кю. Отработка ударов руками и ногами в связках с изменением уравней.	опрос
17	5	2		практическое	Бои по заданию Отработка кихона на месте на 7 кю. ОФП	опрос
18	5	2		практическое	Спаринговая работа (бои) Отработка кихона на месте на 7 кю. СФП.	опрос
19	5	2		практическое	Спаринговая работа (бои) Отработка ударов ногами круговых и с разворотом	опрос
20	5	1	1	комбинированное	Название стойки, ударов руками, ногами, блоки на 7 кю. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
21	6	2		практическое	Кихон на месте с10 по7 кю. Отработка ударов и блоков на 7 кю.ОФП. Отработка ударов в предмет (макивара)	опрос
22	6	2		практическое	СФП Кихон на месте с10 по7 кю. Отработка ударов и блоков на 7 кю.СФП.	опрос
23	6	2		практическое	Отработка ударов руками и ногами в мешок. Бои по заданию. Свободные бои	опрос
24	6	1	1	комбинированное	Название техники на 10-7 кю. Отработка ударов руками и ногами в мешок.	опрос
25	7	2		практическое	Обучение перемещению в стойке нэкоаси дати. ОФП. Работа в парах (рыцарь)	опрос
26	7	2		практическое	Отработка перемещения в стойке нэкоаси дати. СФП. Наработка связок. Бой с тенью.	опрос
27	7	1	1	комбинированное	Отработка защиты, работа в парах. Название техники на 9-7 кю.	опрос
28	7	2		практическое	Бои по заданию. Обучение перемещению в нэкоаси дати с ударами на 7 кю. ОФП.	опрос
29	8	2		практическое	Отработка связок. Бой с тенью. Отработка перемещения в нэкоаси дати с ударами на 7 кю. СФП.	опрос
30	8	2		практическое	Отработка ударов руками и ногами в связках с изменением уравней. Спаринговая работа (бои)	опрос
31	8	1	1	комбинированное	Название техники на 8, 7 кю. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос

32	8	2		практическое	Обучение перемещению в киба тати с ударом тэцуи ёко-ути.ОФП. Отработка ударов ногами круговых и с разворотом	опрос
33	9	2		практическое	Обучение перемещению в киба тати с ударом тэцуи ёко-ути.СФП. Отработка ударов в предмет (макивара)	опрос
34	9	1	1	комбинированное	СФП Как правильно перемещаться в стойке никоаси дати.	опрос
35	9	2		практическое	Отработка ударов руками и ногами в мешок. Отработка перемещения в стойке нэкоаси дати с ударами и блоками на 7 кю. ОФП на 7 кю.	опрос
36	9	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои СФП	
37	10	1	1	комбинированное	Повторение ухода с линии атаки. Отработка защиты с контр атакой Название стоек из 10,9,7го кю в кихоне на 7 кю.	опрос
38	10	1	1	комбинированное	Название ударов, блоков, махов ногами в кихоне на 7 кю. Отработка ударов в атаке различными способами	опрос
39	10	2		практическое	Перемещение в стойке нэкоаси дати, дзенкуцу дати с махами ногами на 7 кю. Отработка махов в лапы.ОФП. СФП	опрос
40	10	2		практическое	Перемещение в стойке нэкоаси дати, дзенкуцу дати с махами ногами на 7 кю. Отработка махов в лапы.СФП. Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
41	11	1	1	комбинированное	Отработка ударов в атаке различными способами Кихон на 7 кю, порядок действий, стойка, ударов, блоков, махов.	опрос
42	11	2		практическое	Отработка ударов ногами на силу (эспандер) Наработка связок. Бои по заданию.	опрос
43	11	2		практическое	Техника10-8кю: кихон, ката, ренераку, ипон кумите, самбон. ОФП. СФП	опрос
44	11	2		практическое	Отработка защиты от прямых ударов ногами. Техника10-8кю: кихон, ката, ренераку, ипон кумите, самбон. СФП.	опрос
45	12	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Задания на развитие специальной выносливости.	опрос
46	12	1	1	комбинированное	Бои по заданию. Кихон на 7 кю. История каратэ.	опрос
47	12	2		практическое	Обучение защите от круговых ударов ногами. Кихон в перемещении на 7 кю в стойках из 9 кю. Упражнения на развитие координации.	опрос
48	12	2		практическое	СФП Отработка защиты и контратаки.	опрос
49	13	1	1	комбинированное	Бои по заданию. Основатель каратэ кекусинкай.	беседа
50	13	2		практическое	Отработка ударов, блоков, махов на 7 кю в парах. СФП. ОФП.	опрос
51	13	1	1	комбинированное	Отработка связок на силу и скорость. Просмотр видеоматериала на 7 кю.	беседа

52	13	2		практическое	Работа на мешке Отработка перемещения в кихоне на 7 кю. ОФП на 7 кю.	опрос
53	14	2		практическое	Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами. Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами.	
54	14	1	1	комбинированное	Работа с эспандером на мешке. Теоретический зачет по 7 кю.	опрос
55	14	2		практическое	Свободные бои Кихон на месте и в перемещении на 7 кю (зачет), ОФП на 7 кю.	опрос
56	14	2		практическое	Отработка связок на скорость в лапы. Отработка связок с эспандером на мешке.	опрос
57	15	2		практическое	Свободные бои. Контрольное тестирование ОФП на 7 кю.	опрос
58	15	2		практическое	Бои по заданию. СФП Повторение пройденного в 1 полугодии материала.	опрос
59	15	2		практическое	Отработка связок на точность попадания. Отработка связок на точность и силу.	опрос
60	15	1	1	комбинированное	Просмотр видеоматериала на 7 кю. Свободные бои.	беседа опрос
61	16	2		практическое	Упр. на развитие скоростных качеств. Эстафеты. СФП	самоконтроль
62	16	2		практическое	Отработка прыжковых ударов ногами. Наработка связок на силу ударов (мешок)	опрос
63	16	2		практическое	Повторение пройденного в 1 полугодии материала. Упражнения на развитие скоростно - силовых качеств.	опрос
64	16	1	1	комбинированное	Теория с 10 по 7 кю. Бои по заданию.	опрос
65	17	2		практическое	Обучение рэнраку на 7 кю. ОФП. Отработка ударов ногами в предмет (мешок, лапы).	опрос
66	17	2		практическое	Бои по заданию. Обучение рэнраку на 7 кю. СФП.	опрос
67	17	2		практическое	СФП Работа в парах (рыцарь)	опрос
68	17	1	1	комбинированное	Наработка связок. Бой с тенью. Рэнраку на 7 кю.	опрос
69	18	2		практическое	Наработка связок. Бой с тенью. Работа в парах (рыцарь)	опрос
70	18	2		практическое	Отработка перемещения в рэнраку на 7 кю. ОФП. Бои по заданию.	опрос
71	18	2		практическое	Отработка связок. Бой с тенью. Отработка перемещения в рэнраку на 7 кю. СФП.	опрос
72	18	2		практическое	Отработка защиты, работа в парах. Бои по заданию.	опрос
73	19	1	1	комбинированное	Отработка связок. Бой с тенью. Теория по спарринговой работе. Рэнраку №4	опрос
74	19	2		практическое	ОФП Отработка рэнраку в парах в макивару.	опрос
75	19	2		практическое	Работа в парах. Набивка. Свободные бои.	опрос
76	19	2		практическое	Кихон на 7 кю в перемещении и на месте. Отработка рэнраку в парах в макивару. ОФП. СФП	опрос

77	20	2		практическое	Отработка связок на скорость. Бои по заданию.	опрос
78	20	1	1	комбинированное	Теория с 9 по 7 кю рэнраку. Отработка удара лоукик (внешний, внутренний)	опрос
79	20	2		практическое	Кихон в перемещении в стойке кибэ дати на 8-7 кю. ОФП. СФП	опрос
80	20	2		практическое	Бои по заданию Свободные бои.	опрос
81	21	2		практическое	Кихон в перемещении в стойке кибэ дати на 8-7 кю. СФП. Отработка связок (руки-ноги) в макивару. ОФП.	опрос
82	21	2		практическое	Спаринговая работа (бои) СФП	опрос
83	21	1	1	комбинированное	Теория по спаринговой работе (направление движения) Спаринговая работа (бои)	опрос
84	21	2		практическое	Кихон в перемещении с 10 по 7 кю. ОФП. СФП	опрос
85	22	2		практическое	Отработка ударов ногами круговых и с разворотом Упражнения на координацию. ОФП.	опрос
86	22	2		практическое	Кихон в перемещении с 10 по 7 кю. СФП. Бои по заданию.	опрос
87	22	1	1	комбинированное	Свободные бои Теория по спаринговой работе. Рэнраку, самбон, ипон кумите.	опрос
88	22	2		практическое	Отработка ударов в предмет (макивара) Разучивание ката на 7 кю пинан соно ити. ОФП.	опрос
89	23	2		практическое	Отработка ударов руками и ногами в мешок. Отработка ударов руками на силу.	опрос
90	23	2		практическое	Разучивание ката на 7 кю пинан соно ити. СФП	опрос
91	23	2		практическое	Повторение ухода с линии атаки. Повторение ухода с линии атаки.	опрос
92	23	1	1	комбинированное	Ката на 7 кю. Бои по заданию. Свободные бои	опрос
93	24	2		практическое	Отработка перемещения вперед при атаке Отработка связок на скорость (лапы)	опрос
94	24	2		практическое	Отработка ката пинан соно ити. ОФП, СФП. Отработка ударов на силу (мешок)	опрос
95	24	2		практическое	СФП ОФП	опрос
96	24	2		практическое	Техника на 7 кю. ОФП. Отработка атакующих действий при уходе с линии атаки.	опрос
97	25	1	1	комбинированное	Наработка связок. Бои по заданию. Пинан соно ити просмотр видео материала.	опрос
98	25	2		практическое	Бои по заданию. Свободные бои. Отработка отдельных элементов в ката.	опрос
99	25	2		практическое	Отработка ударов в атаке различными способами Отработка ударов ногами на силу (эспандер)	опрос
100	25	2		практическое	СФП Отработка отдельных элементов в ката.	опрос
101	26	2		практическое	Задания на развитие специальной выносливости Бои по заданию	опрос

102	26	1	1	комбинированное	Теоретические знания ката с10 по 7 кю. Свободные бои.	опрос
103	26	2		практическое	Кихон на месте с10 по 7 кю по команде (могурэй). СФП. Работа над скоростно силовой выносливостью.	опрос
104	26	2		практическое	Свободные бои. Кихон на месте с10 по 7 кю по команде (могурэй). ОФП.	опрос
105	27	2		практическое	Бои по заданию. СФП Работа на мешке	опрос
106	27	1	1	комбинированное	Теория с 10 по 7 кю. История каратэ. Отработка защиты и контратаки.	опрос
107	27	2		практическое	Отработка техники с 10 по 7 кю по команде (могурэй). Бои по заданию	опрос
108	27	2		практическое	СФП Отработка техники с 10 по 7 кю по команде (могурэй). ОФП.	опрос
109	28	2		практическое	Бои по заданию. СФП Работа на мешке	опрос
110	28	1	1	комбинированное	Теория по рэнраку с 9 по 7 кю. СФП	опрос
111	28	2		практическое	Ипон кумитэ, санбон кумитэ, рэнраку с 1 по 4. СФП. Отработка защиты от прямых и круговых ударов ногами.	опрос
112	28	2		практическое	Работа с эспандером на мешке. Свободные бои	опрос
113	29	2		практическое	Ипон кумитэ, санбон кумитэ, рэнраку с 1 по 4. ОФП. Отработка связок на скорость в лапы.	опрос
114	29	1	1	комбинированное	Отработка связок с эспандером на мешке. Теория по спарринговой технике ипон, санбон кумитэ, рэнраку.	опрос
115	29	2		практическое	Свободные бои Отработка связок на точность попадания.	опрос
116	29	2		практическое	Ката с 10 по 7 кю выполнение полной формы и на осу. ОФП. Бои по заданию.	опрос
117	30	2		практическое	Отработка связок на точность и силу. Ката с 10 по 7 кю выполнение полной формы и на осу. СФП.	опрос
118	30	2		практическое	Бои по заданию. СФП Наработка связок. Бой с тенью.	опрос
119	30	1	1	комбинированное	Свободные бои. Просмотр видео материала по ката с 10 по 7 кю.	опрос
120	30	2		практическое	Отработка прыжковых ударов ногами. Наработка связок на силу ударов (мешок)	опрос
121	31	2		практическое	Техника с 10 по 7 кю выполнение по команде (могурэй). ОФП. Бои по заданию. СФП	опрос
122	31	2		практическое	Работа на мешке Техника с 10 по 7 кю выполнение по команде (могурэй). СФП.	опрос
123	31	2		практическое	Отработка ударов в атаке различными способами Отработка ударов ногами на силу (эспандер)	опрос
124	31	1	1	комбинированное	Работа в парах. Набивка. Теория 10-7 кю зачёт.	опрос



125	32	2		практическое	ОФП Наработка техники 10-7 кю на силу и скорость, наработка выносливости. Подготовка к аттестации. СФП.	опрос
126	32	2		практическое	Бои по заданию. Отработка связок. Бой с тенью.	опрос
127	32	2		практическое	Отработка защиты, работа в парах. Наработка техники 10-7 кю на силу и скорость, наработка выносливости. Подготовка к аттестации. ОФП.	опрос
128	32	2		практическое	Работа в парах (рыцарь) Отработка техники с 10 по 7 кю на силу и скорость выполнения.	опрос
129	33	1	1	комбинированное	Наработка связок. Бой с тенью. Теория с 10 по 7 кю зачёт.	опрос
130	33	2		практическое	Отработка ударов ногами в предмет (мешок, лапы). Бои по заданию.	опрос самоконтроль
131	33	2		практическое	Техника 10-7кю. Работа на силу и скорость. ОФП – Тестирование. Отработка прыжковых ударов ногами.	соответствие нормативам
132	33	2		практическое	Свободные бои. Техника 10-7кю. Работа на силу и скорость. ОФП – Тестирование.	соответствие нормативам
133	34	1	1	комбинированное	Наработка связок. Бой с тенью. История каратэ. Подготовка к аттестации.	опрос
134	34	2		практическое	Отработка связок на точность попадания. Отработка связок на точность и силу.	опрос
135	34	2		практическое	Свободные бои Подвижные игры, эстафеты. Работа над ошибками.	самоконтроль
136	34	2		практическое	Свободные бои Свободные бои	самоконтроль

## 7. Требования к учебной дисциплине «Боевые искусства»

Учебная дисциплина «Боевые искусства» предполагает специальную одежду (форму) – доги (кимоно), перчатки на руки, защиту голени и стопы, шлем, защиту паха (у мальчиков), нагрудник (у девочек).