ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Шинкиокушинкай каратэ. Путь бойца»
Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Водное занятие. Инструктаж. Теоретическая подготовка: дневник самоконтроля Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
2	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
3	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
4	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
5	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Контрольно-переводные нормативы.	Входящая аттестация
6	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
7	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
8	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
9	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
10	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
11	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
12	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
13	октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка: История развития Киокусинкай краатэ. Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
14	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
15	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение

16	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
17	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
18	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
19	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
20	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
21	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
22	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
23	Октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
24	октябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
25	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическое занятие: терминология Киокусинкай каратэ. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
26	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
27	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
28	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
29	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
30	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
31	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
32	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
33	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
34	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката.	Педагогическое наблюдение

				Специальная физическая подготовка.	
35	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
36	ноябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
37	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка: основные правила судейства Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
38	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
39	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
40	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
41	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
42	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
43	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
44	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Контрольно-переводные нормативы. Специальная физическая подготовка.	Промежуточная аттестация
45	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
46	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
47	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
48	декабрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
49	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка: гигиенические основы физической культуры и спорта.Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
50	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
51	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
52	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
53	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками.	Педагогическое наблюдение

				Специальная физическая подготовка.	
54	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
55	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
56	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
57	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
58	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
59	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
60	январь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
61	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка: дневник самоконтроля Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
62	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
63	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
64	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
65	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
66	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
67	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
68	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
69	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
70	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
71	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
72	февраль	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ.	Педагогическое наблюдение

				Специальная физическая подготовка.	
73	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка: история развития Киокусинкай Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
74	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
75	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
76	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
77	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
78	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
79	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
80	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
81	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
82	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
83	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
84	март	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
85	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка: терминология Киокусинкай Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
86	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
87	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
88	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
89	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
90	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение

91	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
92	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
93	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
94	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
95	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
96	апрель	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
97	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Теоретическая подготовка: основные правила судейства Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение
98	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
99	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
100	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
101	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	Педагогическое наблюдение
102	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Контрольно-переводные нормативы Специальная физическая подготовка.	Промежуточная аттестация по итогам первого года обучения
103	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	Итоговая аттестация
104	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	Итоговая аттестация
105	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
106	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	
107	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
108	май	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	Промежуточная аттестация
			216		