

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

к дополнительной общеобразовательной  
 общеразвивающей программе  
 «Смешанные единоборства. Карате»,  
 утвержденной протоколом педагогического совета  
 МБУДО «Центр «Кавказская линия»  
 Протокол от 30.08.2022 г. № 1

**Календарный учебный график дополнительной  
 общеобразовательной общеразвивающей программы  
 «Смешанные единоборства. Карате»**

Место проведения занятий (адрес и название ОО):

---



---

Объединение КВСК «Богатырь»

Время проведения занятий:

Группа № - \_\_\_\_\_, с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Инструктор по физической культуре Капенский Денис Владимирович

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/ контроля
	План	Факт				
<b>Раздел 1. Вводное занятие. Правила этикета в карате Киокушинкай (2 ч.)</b>						
1.			Вводное занятие. Правила этикета в карате Киокушинкай	2	Беседа/ Учебно-тренировочное занятие	Опрос по разделу
<b>Раздел 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы карате (10 ч.)</b>						
2.			Техника самостраховки и простейшие акробатические приемы.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
3.			Основы тактики ведения боя в карате.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
4.			Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка

5.			Техника боя в стойке. Дистанция.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
6.			Стойки и передвижения. Движения с ударом и без ударов	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Опрос по разделу
<b>Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (20 ч.)</b>						
7.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
8.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
9.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
10.			Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
11.			Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
12.			Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
13.			Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
14.			Игровые упражнения: игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
15.			Комбинированные эстафеты. «Челночный» бег 10 x 10 м	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
16.			Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику (кихон). (30 ч.)</b>						
17.			Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
18.			Удары руками в беге по кругу.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка

19.		Удары руками в беге по кругу.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
20.		Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлестом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
21.		Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлестом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
22.		Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
23.		Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
24.		Мах ногой с имитацией движения рукой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
25.		Упражнения в беге по кругу по сигналу.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
26.		Имитация защиты манёвром - уклоны.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
27.		Имитация защиты манёвром - нырки.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
28.		Имитация защиты манёвром - с шагом влево - вправо (вай-стэп).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
29.		Имитация защиты манёвром - совершенствование ранее изученных навыков.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
30.		Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
31.		Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Раздел 5. Боевая стойка (кумите). Способы передвижений в стойке. Дистанция. (20 ч.)</b>					
32.		В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
33.		В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка,	2	Беседа/	Устная оценка

			боевая стойка. Распределение веса тела.		Учебно - тренировочное занятие	
34.			Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Положение головы.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
35.			Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Положение головы.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
36.			Выдерживание «рамки» предплечьями.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
37.			Выдерживание «рамки» предплечьями.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
38.			Передвижение приставным шагом: вперёд - назад; вправо -влево; поворот налево -поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
39.			В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 х 2 м («порхание»).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
40.			В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 х 2 м («порхание»).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
41.			Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака) (20 ч.)</b>						
42.			Ознакомление с техникой ударов руками (ои цуки – гияко цуки)	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
43.			Ознакомление с техникой ударов руками (ои цуки – гияко цуки).	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
44.			Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, туловище).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка

45.		Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар (ои-гияко цуки), удар снизу (гедан ои-гияко цуки), боковой удар (ои-гияко маваши цуки).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
46.		Удары в шаге вперёд - назад: прямой удар (ои-гияко цуки), удар снизу (ои-гияко шито цуки), боковой удар (ои-гияко маваши цуки).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
47.		Удары руками в сочетании: с ударом ногой с защитными действиями.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
48.		Удары в парах: в двух шереножном строю по команде.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
49.		Удары в парах: в двух шереножном строю по заданию.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
50.		Удары в парах: в форме условных боёв.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
51.		Удары в парах: в форме вольных боёв по заданию и произвольно, бой с «тенью».	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Раздел 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (30 ч.)</b>					
52.		Ознакомление с техникой ударов ногами (гери)	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
53.		Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
54.		Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
55.		Траектория движения ноги (прямой – мая гери, боковой – маваши гери, задней – уширо гери, в сторону – йока гери) по этапам и в целом.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
56.		Траектория движения ноги (прямой – мая гери, боковой – маваши гери, задней – уширо гери, в сторону – йока гери) по этапам и в целом.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
57.		Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка

58.		Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
59.		Одиночные удары ногой в движении.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
60.		Одиночные удары ногой в движении.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
61.		Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
62.		Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
63.		Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
64.		Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
65.		Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
66.		Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.	2	Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Раздел 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (42 ч.)</b>					
67.		Значение техники зашиты от ударов рук, ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
68.		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
69.		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
70.		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
71.		Техника защиты в двух шереножном строю; от	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка

			прямого удара рук (в голову, в туловище) от удара снизу.			
72.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) от удара снизу.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
73.			Техника защиты в двух шереножном строю; от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
74.			Техника защиты в двух шереножном строю; от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
75.			Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - прямого.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
76.			Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - прямого.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
77.			Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - бокового, кругового.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
78.			Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - бокового, кругового.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
79.			Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
80.			Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
81.			Техника защиты в условных боях.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
82.			Техника защиты в условных боях.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
83.			Защита блокированием.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
84.			Защита парированием (подставка, накладка).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
85.			Защита парированием (подставка, накладка).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка

86.			Защита маневрированием.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
87.			Защита комбинированная.	2	Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Раздел 9. Контратакующие действия (30 ч.)</b>						
88.			Защита в сочетании с контратакой от ударов рук, от ударов ног, от комбинированных атак.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
89.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
90.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
91.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
92.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
93.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
94.			Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
95.			Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
96.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
97.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
98.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
99.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
100.			Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
101.			Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка



102.			Контратака в двух шереножном строю, в условных боях, в вольных боях по заданию, бой с «тенью».	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Раздел 10. Упражнения на снарядах (20 ч.)</b>						
103.			Упражнения со скакалкой	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
104.			Упражнения со скакалкой	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
105.			Упражнения с «макиварами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
106.			Упражнения с «макиварами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
107.			Отработка комбинации ударов.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
108.			Отработка комбинации ударов.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
109.			Отработка атакующих действий в сочетании с защитой.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
110.			Отработка контратакующих действий.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
111.			Отработка комбинации ударов.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
112.			Отработка одиночного акцентированного удара.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Раздел 11. Фактические основы боя (18 ч.)</b>						
113.			Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
114.			Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
115.			Тактика в ходе отступления.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка

116.			Тактика в ходе отступления. Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
117.			Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
118.			Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
119.			Тактика ведения боя против нескольких противников.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
120.			Тактика ведения боя против нескольких противников.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
121.			Распределение внимания.	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Раздел 12. Условный бой (10 ч.)</b>						
122.			Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
123.			Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
124.			Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
125.			Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
126.			Условный бой	2	Беседа/ Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Раздел 13. Вольный бой (8 ч.)</b>						
127.			Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной; один работает руками, другой - ногами; акцент на подсечку.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка

128			Вольный бой по определенному заданию: акцент на встречу; «стоп» левой ногой; ближний бой; выход из боя	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
129			Вольный бой со сменой партнера.	2	Учебно - тренировочное занятие	Устная оценка
130			Вольный бой произвольно.	2	Учебно - тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Раздел 14. Итоговое занятие. (3 ч.)</b>						
131			Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена. Контрольные схватки.	3	Учебно - тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
				<b>263</b>		