

**Учебно-тематический план  
Учебно-тематический план  
1 год обучения  
2 раза в неделю по 1,5 часа**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	практика
1	Введение Карате как система физического воспитания; Биография М.Оямы; Этикет.	2	2	-
2	Изучение основ Киокушинкай карате (Базовый Кихон): Ритуал Додзе; изучением основ передвижения, принципы нанесения ударов; выполнение кихон-ката, стоя на месте и в перемещении с использованием различных стоек; нанесение ударов не только прямо перед собой, но и в различных направлениях; кумите - тренировка в паре; обусловленный поединок и свободный бой (дзию-кумитэ);	54	6	48
3	Общая физическая подготовка: Упражнения на развитие координации, силы, гибкости; Комплекс прыжковых упражнений; Комплекс силовых упражнений с партнером.	30	2	28
4	Специальная физическая подготовка: Силовые упражнения на скорость; Выполнение упражнений с закрытыми глазами.	10	2	8
5	Теоретические сведения: Этикет, ритуал, знание традиций.	6	6	-
6	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах: Выполнение квалификационных нормативов, участие в клубных соревнованиях.	6	2	4
	Итого	108	20	88

**Учебно-тематический план  
2 год обучения (дети 7-8 лет)  
3 раза в неделю 4 группа**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	практика
1	Введение Карате как система физического воспитания; Биография М.Оямы; Этикет.	2	2	-

2	Изучение основ Киокушинкай карате (Базовый Кихон): Ритуал Додзе; изучением основ передвижения, принципы нанесения ударов; выполнение кихон-ката, стоя на месте и в перемещении с использованием различных стоек; нанесение ударов не только прямо перед собой, но и в различных направлениях; кумите - тренировка в паре; обусловленный поединок и свободный бой (дзию-кумитэ);	98	10	108
3	Общая физическая подготовка: Упражнения на развитие координации, силы, гибкости; Комплекс прыжковых упражнений; Комплекс силовых упражнений с партнером.	50	5	45
4	Специальная физическая подготовка: Силовые упражнения на скорость; Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Выполнение упражнений с различным утяжелением	15	2	13
5	Теоретические сведения: Этикет, ритуал, знание традиций.	5	5	-
6	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах: Выполнение квалификационных нормативов, участие в клубных соревнованиях.	20	2	18
	Итого	190	26	164

**Учебно-тематический план  
2 год обучения (дети 9-12 лет)  
3 раза в неделю по 2 часа 3 группа**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	практика
1	Введение Карате как система физического воспитания; Биография М.Оямы; Этикет.	2	2	-

2	Изучение основ Киокушинкай карате (Базовый Кихон): Ритуал Додзе; изучением основ передвижения, принципы нанесения ударов; выполнение кихон-ката, стоя на месте и в перемещении с использованием различных стоек; нанесение ударов не только прямо перед собой, но и в различных направлениях; кумите - тренировка в паре; обусловленный поединок и свободный бой (дзю-кумитэ);	120	10	110
3	Общая физическая подготовка: Упражнения на развитие координации, силы, гибкости; Комплекс прыжковых упражнений; Комплекс силовых упражнений с партнером.	60	5	55
4	Специальная физическая подготовка: Силовые упражнения на скорость; Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Выполнение упражнений с различным утяжелением	20	2	18
5	Теоретические сведения: Этикет, ритуал, знание традиций.	6	6	-
6	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах: Выполнение квалификационных нормативов, участие в клубных соревнованиях.	20	2	18
	Итого	228	27	201

**Учебно-тематический план  
3 год обучения  
3 раза в неделю по 2 часа 2 группа**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	практика
1	Введение Карате как система физического воспитания; Биография М.Оямы; Этикет.	2	2	-

2	Изучение основ Киокушинкай карате (Базовый Кихон): Ритуал Додзе; выполнение кихон-ката, стоя на месте и в перемещении с использованием различных стоек; нанесение ударов не только прямо перед собой, но и в различных направлениях; кумите - тренировка в паре; обусловленный поединок и свободный бой (дзию-кумитэ); Тактическая подготовка бойцов	120	10	110
3	Общая физическая подготовка: Упражнения на развитие координации, силы, гибкости; Комплекс прыжковых упражнений; Комплекс силовых упражнений с партнером.	60	5	55
4	Специальная физическая подготовка: Силовые упражнения на скорость; Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Выполнение упражнений с различными утяжелителями;	20	2	18
5	Теоретические сведения: Этикет, ритуал, знание традиций.	6	6	-
6	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах: Выполнение квалификационных нормативов, участие в клубных соревнованиях.	20	2	18
	Итого	228	27	201

**Учебно-тематический план  
4 год обучения  
3 раза в неделю по 2 часа 1 группа**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	практика
1	Введение Карате как система физического воспитания; Биография М.Оямы; Этикет.	2	2	-

2	Изучение основ Киокушинкай карате (Базовый Кихон): Ритуал Додзе; изучением основ передвижения, принципы нанесения ударов; выполнение кихон-ката, стоя на месте и в перемещении с использованием различных стоек; нанесение ударов не только прямо перед собой, но и в различных направлениях; кумите - тренировка в паре; обусловленный поединок и свободный бой (дзию-кумитэ); Тактическая подготовка бойцов	120	10	110
3	Общая физическая подготовка: Упражнения на развитие координации, силы, гибкости; Комплекс прыжковых упражнений; Комплекс силовых упражнений с партнером.	60	5	55
4	Специальная физическая подготовка: Силовые упражнения на скорость; Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Выполнение упражнений с различными утяжелителями;	20	2	18
5	Теоретические сведения: Этикет, ритуал, знание традиций.	6	6	-
6	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах: Выполнение квалификационных нормативов, участие в клубных соревнованиях.	20	2	18
	Итого	228	27	201