Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1
от « 29 » августа 2024г.

Утверждаю
Директор МБОУ ООШ №2
_____Н.С. Шишкина
Приказ от 02.09.2024г. № 133-ос

Программа
дополнительного образования

Программа подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.
5-9 класс.

Разработал: Бардин Александр Леонидович

2024-2025 учебный год
г. Воткинск

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Каратэ Киокусинкай на 2024 – 2025 учебный год 5-9 класс.

Содержание занятий	НП
1. Теоретическая подготовка	360
2. Практические занятия	
2.1.Общая физическая подготовка	4140
2.2. Специальная физическая подготовка	4860
2.3.Технико- тактическое мастерство	3780
2.4. Доля работы в зоне соревновательной интенсивности	3060
Всего часов:	16200/360 часов

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на каждый месяц
(каратэ Киокусинкай, группа начальной спортивной подготовки 5-9 класс)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого:
1. Теоретическая подготовка.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	360 мин.
2. Практические занятия.										
2.1. Общая физическая подготовка.	460 мин.	460 мин.	460 мин.	460 мин.	460 мин.	460 мин.	460 мин.	460 мин.	460 мин.	4140 мин.
2.2. Специальная физическая	540	540	540	540	540	540	540	540	540	4860 мин.

подготовка.	мин.	мин.	мин.	мин.	мин.	мин.	мин.	мин.	мин.	
2.3. Технико – тактическое мастерство.	420 мин.	420 мин.	420 мин.	420 мин.	420 мин.	420 мин.	420 мин.	420 мин.	420 мин.	3780 мин.
2.4. Доля работы в зоне соревновательной интенсивности.	340 мин.	340 мин.	340 мин.	340 мин.	340 мин.	340 мин.	340 мин.	340 мин.	340 мин.	3060 мин.
Всего часов:	1800 мин.	1800 мин.	1800 мин.	1800 мин.	1800 мин.	1800 мин.	1800 мин.	1800 мин.	1800 мин.	16200/ 360 ч.