

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 182
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол от 28.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 28.08.2020 № 244
Директор ГБОУ СОШ № 182
_____ В. В. Адамович

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Шинкиокушинкай каратэ»

Год обучения 1
Группа № 1
Возраст учащихся 9-16 лет

Разработчик:
Коруц Константин Александрович,
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2020-2021 учебный год

Особенности организации образовательного процесса

На первом году учащиеся совершенствуют технику, технико-тактические действия в спарринге, формируют знания о психофизиологических характеристиках спортсмена. Совершенствуют специальную физическую подготовку. Участвуют на соревнованиях и повышают квалификацию на экзаменах. Знакомство с правилами судейства.

Задачи программы

Обучающие:

- Обучить технике на 8-7 кю
 - Дать понятие о терминах, стойках, ударах и блоках
 - Ознакомить с правилами судейства по кумитэ
 - Обучить ведению спортивного дневника
 - Дать представление о физиологии нагрузок на человека и средства восстановления
 - Дать представление о психофизиологии человека
 - Дать представление о подготовке к соревнованиям
- #### **Развивающие:**
- Совершенствовать скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость, координацию
 - Развивать стрессоустойчивость (самообладание, решительность, настойчивость)
 - Развивать двигательные, слуховые, зрительные реакции
 - Развивать внимательность и оперативность мышления
 - Формировать рациональную технику ведения боя
 - Обогащать технико-тактическое мастерство

Воспитательные:

- Формировать умение соперничать
- Воспитывать нравственные качества (мужественность, смелость, справедливость, доброту, милосердие)
- Формировать адекватную оценку собственным действиям
- Приобщать к рациональному режиму дня: сна, питания, труда и отдыха
- Воспитывать правила личной гигиены и закаливания
- Ознакомить с пагубным влиянием курения

Планируемые результаты

После прохождения 1-го года обучения предполагаются следующие результаты:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- повышение технико-тактического мышления;
- составлять и вести дневник спортсмена;
- знать правила судейства по кумитэ;
- уметь правильно входить и выходить в составе судейской бригады;
- различать типы личности;
- соблюдать режим дня и отдыха;
- проявлять самообладание и уважение перед соперником;
- повышение уровня квалификации: теоретических и практических знаний на 8 и 7 кю;
- следить за гигиеной чистоты тела;
- негативное отношение к курению;
- укрепление здоровья спортсменов.

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности, о правилах поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Задачи, стоящие перед учащимися на предстоящий год. Система контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Ведение спортивного дневника.

2. Теоретическая подготовка

Теория: Требования спортивных занятий. История создания Синкиокусинкай каратэ и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям. Система самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья, в режиме дня. Правила личной гигиены. Значение и способы закаливания. Разминка.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Определение и исправление ошибок во время выполнения упражнений. Восстановительные средства и мероприятия. Этикет и правила поведения в зале. Оборудование мест проведения тренировок. Освоение комплексов физических упражнений. Правила выполнения упражнений. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика: Разминка. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4x20 м., 10x10 м. Бег на средние и длинные дистанции 400 м, кросс - 2-3 км. Подтягивания на перекладине. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом. Упражнения для развития гибкости.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Принципы ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий. Техника ударов и защиты, основ тактики и стратегии ведения спарринга.

Практика: Разминка. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макеварах. Бой по заданию. Изучение и совершенствование стоек каратиста. Из стойки на месте и в перемещении имитации ударов и защитных действий. Боевая стойка каратиста. Изменение дистанций по заданию. Углубленное изучение связок, комбинаций ударов и перемещений. Защитные действия, с изменением дистанций, контрудары, контратаки.

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Разбор стандартных ситуаций в бою. Временные промежутки боя, разбор сил на весь период боя. Терминология на 8 и 7 кю. Тактика ведения боя в атаке и защите. Техника блоков и уходов. Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Изучение и совершенствование комбинаций.

Практика: Разминка. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Временные промежутки боя, разбор сил на весь период боя, с разными партнерами на практике. Защита от ударов ногами в верхний уровень. Техника и тактика передвижений, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Защита. Техника и тактика от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Квалификационная подготовка на 8 и 7 кю.

6. Судейская практика

Теория: Правила соревнований по кумитэ. Терминология. Ритуалы.

Практика: Разминка. Правила смены, входа и выхода с татами судей. Правила входа и выхода с татами участников. Разбор стандартных ситуаций: нарушений, успешной атаки, ущерба.

7. Специальная подготовка

Теория: Особенности типологии личности спортсмена. Восстановительные средства и мероприятия после тренировок и соревнований. Обсуждение трудностей соревновательной подготовки и план выполнения задачи на соревнованиях.

Практика: Разминка. Спарринговый бой по регламенту соревнований. Бой с тенью со снарядами с упражнениями: «коронной атаки», защиты, перемещений. Работа в «рваном» темпе, «спуртовая» работа на снарядах. Ведения боя в атакующем, защитном характере. Вызов на удары и контратаки. Спарринги с различными партнерами, выполнение финтов. Соревнования районного и городского уровня. Квалификационные экзамены на кю.

8. Контрольно-итоговые занятия

Практика: Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольных нормативов. Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол- ч.	Дата занятия		
			план	факт	примечания
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Задачи, стоящие перед обучающимися в предстоящем году. Основы мер	2	10.09.2020		

	технике безопасности в зале, дома и на улице. Система контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Ведение спортивного дневника				
2.	Теория исправления и определения ошибок во время выполнения упражнений ОФП. ОФП. Развитие гибкости. Бег на средние дистанции. Упражнения на равновесие и точность движений.	2	12.09.2020		
3.	Теория исправления и определения ошибок во время выполнения упражнений ОФП. Этикет и правила поведения в зале. ОФП. Развитие гибкости.	2	15.09.2020		
4.	Освоение комплексов физических упражнений. Правила выполнения упражнений. Система самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. ОФП.	2	17.09.2020		
5.	Требования спортивных занятий, задачи, цели, ожидаемые результаты, средства и методы достижения спортивных успехов.	2	19.09.2020		
6.	ОФП. Система самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья.	2	22.09.2020		
7.	Контрольные нормативы за уровнем подготовленности.	2	24.09.2020		
8.	ОФП. Бег на короткие дистанции, челночный бег. Упражнения на гимнастической стенке Развитие гибкости. Подтягивание на перекладине. СФП. Перемещения в стойке, в парах.	2	26.09.2020		
9.	Ведение спортивного дневника. Карта заданий. Основа техники и стратегии ведения спарринга, с точки зрения специальной физической подготовки.	2	29.09.2020		
10.	ОФП. СФП. Бег на длинные дистанции. Силовая подготовка на снарядах. Подвижная игра «Перетяни». Спортивная игра баскетбол.	2	01.10.2020		
11.	ОФП. СФП. Работа на снарядах с отягощением и сопротивлением соперника. Кросс. Отработка ударов на макеваре. Развитие гибкости.	2	03.10.2020		
12.	ОФП. СФП. ТТП. Изучение технике блоков, совершенствование технике ударов, частые ошибки. Отработка блоков в корпус. Отработка ударов на макеваре.	2	06.10.2020		
13.	ОФП. СФП. ТТП. Изучение связок, комбинаций и перемещений с отработкой на макеварах. Бег на средние дистанции. Челночный бег.	2	08.10.2020		
14.	ОФП. СФП. ТТП. Комплекс ОФП. Упражнения с отягощением. Бег на короткие дистанции. Упражнения в парах совершенствование связок в парах с последующей контратакой.	2	10.10.2020		

15.	ОФП. СФП. ТТП. Разбор стандартных ситуаций в бою. Бой с тенью в парах и на снарядах. Защита от ударов ногами в голову. Кросс. Развитие гибкости.	2	12.10.2020		
16.	ОФП. СФП. ТТП. Бой с тенью, отработка атакующих и контратакующих ударов руками на разных дистанциях. Стратегия ведения боя. Отработка защиты.	2	14.10.2020		
17.	Разминка. ОФП. СФП. ТТП. Спарринговый бой по регламенту, оценка ситуации – подготовленность соперника. Развитие гибкости. Силовая подготовка.	2	17.10.2020		
18.	История создания Синкекусинкай каратэ и философские аспекты спортивного противоборства.	2	19.10.2020		
19.	ОФП. СФП. ТТП. Углубленное изучение связок комбинаций ударов и перемещений. Кросс. Развитие координации. Спортивная игра футбол.	2	21.10.2020		
20.	Изучение типологии личности спортсмена. Восстановительные средства и мероприятия перед боем и после боя. Трудности соревновательной подготовки.	2	24.10.2020		
21.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Выполнение комплексов ОФП. Отработка ударов на макеварах в перемещении.	2	27.10.2020		
22.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бег на средние дистанции, подтягивание. Развитие гибкости. Изменение дистанций по заданию.	2	29.10.2020		
23.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Техника блоков и уходов. Работа на снарядах в рваном темпе. Бой по регламенту соревнований. Развитие координации.	2	30.10.2020		
24.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Стратегия ведения боя с разными партнерами на практике. Защитные действия в атаке.	2	03.11.2020		
25.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бой с тенью на снарядах. Силовая подготовка. Особенности ближней, средней и дальней дистанции с партнерами разной комплекции. Развитие гибкости.	2	05.11.2020		
26.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Ведение боя в атакующем и защитном характере. Отработка замысла боя. Совершенствование технике блоков.	2	07.11.2020		
27.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Совершенствование комбинаций. Техника уходов блоков, контратак на разных дистанциях. Тактика передвижений.	2	10.11.2020		
28.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Изменение дистанции по сигналу. Бой с тенью по заданию: коронной атаки, защиты и перемещений. Отработка в парах контратакующих действий.	2	12.11.2020		

29.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Челночный бег. Отработка ударов на лапах и макеварах. Развитие гибкости. Изучение связок, комбинаций и перемещений.	2	14.11.2020		
30.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бой с тенью на снарядах, с отягощением. Тактика и техника уходов на дистанцию и возвращению в бой, для отдыха и успешной атаки. Кросс.	2	17.11.2020		
31.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бой с тенью в парах на снарядах. Защита от ударов в корпус. Выведение соперника на удары, с последующей контратакой.	2	19.11.2020		
32.	Соревновательная подготовка. Защита от ударов в корпус.	2	21.11.2020		
33.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Совершенствование техники ударов и защиты. Расклад сил на бой, временные промежутки боя. Тактика ведения боя. Бой по заданию. Отработка ударов.	2	24.11.2020		
34.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Упражнения на скакалке. Бег на длинные дистанции. Бой по регламенту соревнований. Развитие гибкости. Техника блоков и уходов.	2	26.11.2020		
35.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Отработка в парах стойки и перемещения, имитации ударов и защитных действий. Углубленное изучение связок, комбинаций ударов и перемещений. Спуртовая работа на снарядах.	2	28.11.2020		
36.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Разбор стандартных ситуацию в бою. Тактика ведения боя в защите и нападении. Защитные действия с изменением дистанций, контрудары, контратаки.	2	01.12.2020		
37.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Восстановительные средства после и во время тренировок. Изменение дистанций по заданию. Спарринговый бой по регламенту соревнований. Техника работы рук на ближней, средней, дальней дистанции в атакующем характере.	2	03.12.2020		
38.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Оценка ситуации – подготовка спортсмена, разбор ошибок перемещений и слабых мест. Отработка ударов на лапах. Развитие силы и точности на макеварах.	2	05.12.2020		
39.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бой с тенью со снарядами. Совершенствование технике успешной атаки, защиты перемещений.	2	08.12.2020		
40.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Тактика ведения боя в защитном и атакующем характере. Ведение боя в атакующем, защитном характере. Выполнение финтов, с различными партнерами. Бой по заданию.	2	10.12.2020		
41.	Соревновательная практика проведения показательного исполнения и судейства ката.	4	12.12.2020		

42.	ОФП. ТТП. Ознакомление с новыми названиями ударов, стоек и правильности произношения. Обучение технике ударов руками: татэцуки из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении), дзюн-цуки из стойки фудо-дачи (на месте) и мае кйба-дачи под 90° на 8 кю.	2	15.12.2020		
43.	ОФП. ТТП. Ознакомление с новыми названиями блоков и правильности произношения. Обучение технике блоков руками: моротэ учи-уке и чудан учи-уке / геданбарай из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 8 кю.	2	17.12.2020		
44.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение технике ударов руками: татэ-, дзюн-, шита-цуки из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении), мае кйба-дачи под 90°, 45° на 8 кю.	2	19.12.2020		
45.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение технике ударов ногами мае гериджодан из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) и блоков руками моротэ учи-уке и чудан учи-уке / геданбарай из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 8 кю.	2	22.12.2020		
46.	Квалификационный просмотр на кю.	4	24.12.2020		
47.	ОФП. Подведение итогов за полугодие, викторина.	2	26.12.2020		
48.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Задачи, стоящие перед обучающимися в предстоящем году. Основы мер техники безопасности в зале, дома и на улице. ОФП.	2	12.01.2021		
49.	ОФП. ТТП. Совершенствование технике перемещений в стойках кйба-дачи и дзенкуцу-дачи. Совершенствование технике ударов и блоков руками, ударов ногами на 8 кю.	2	14.01.2021		
50.	ОФП. ТТП. Техника на 8 кю из стойки санчин-дачи на месте, кихонката. Начальное изучение ката: тайкиокусано-сан.	2	16.01.2021		
51.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение ката: тайкиоку соно-сан. Совершенствование технике стоек в перемещении.	2	19.01.2021		
52.	ОФП. ТТП. Совершенствование изученного ката: тайкиокусано-сан. Кондиция на 8 кю.	2	21.01.2021		
53.	ОФП. Контрольный просмотр, проверка терминологии перед квалификационными экзаменами, контрольные нормативы на 8 кю.	2	23.01.2021		
54.	ОФП. СФП. ТТП. Углубленное изучение связок комбинаций ударов и перемещений. Кросс. Развитие координации. Спортивная игра, футбол.	2	26.01.2021		
55.	ОФП. СФП. Бег на длинные дистанции. Силовая подготовка на снарядах. Подвижная игра «Перетяни». Спортивная игра, баскетбол.	2	28.01.2021		

56.	ОФП. СФП. ТТП. Изучение технике блоков, совершенствование технике ударов, частые ошибки. Отработка блоков в корпус. Отработка ударов на макеваре.	2	30.01.2021		
57.	ОФП. СФП. ТТП. Изучение связок, комбинаций и перемещений с отработкой на макеварах. Бег на средние дистанции. Челночный бег.	2	02.02.2021		
58.	ОФП. СФП. ТТП. Комплекс ОФП. Упражнения с отягощением. Бег на короткие дистанции. Упражнения в парах совершенствование связок в парах с последующей контратакой.	2	04.02.2021		
59.	ОФП. СФП. ТТП. Разбор стандартных ситуаций в бою. Бой с тенью в парах и на снарядах. Защита от ударов ногами в голову. Кросс. Развитие гибкости.	2	06.02.2021		
60.	ОФП. СФП. ТТП. Бой с тенью, отработка атакующих и контратакующих ударов руками на разных дистанциях. Стратегия ведения боя. Отработка защиты.	2	09.02.2021		
61.	ОФП. СФП. ТТП. Спарринговый бой по регламенту, оценка ситуации –подготовленность соперника. Развитие гибкости. Силовая подготовка.	2	11.02.2021		
62.	ОФП. СФП. ТТП. Бег на короткие дистанции. Упражнения на скакалке. Совершенствование технике передвижений, техники блоков. Челночный бег.	2	13.02.2021		
63.	Правила соревнований по кумитэ. Терминология. Ритуалы.	2	16.02.2021		
64.	Практика смены, входа и выхода с татами судей. Практика входа и выхода с татами участников. Разбор нарушений.	2	18.02.2021		
65.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Разбор нарушений. Спарринговый бой с разными партнерами, выполнение обманных действий. Выведение спортсмена из себя.	2	20.02.2021		
66.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Выполнение комплексов ОФП. Отработка ударов на макеварах в перемещении.	2	25.01.2021		
67.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бег на средние дистанции, подтягивание. Развитие гибкости. Изменение дистанций по заданию.	2	27.01.2021		
68.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Техника блоков и уходов. Работа на снарядах в рваном темпе. Бой по регламенту соревнований. Развитие координации.	2	02.03.2021		
69.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Стратегия ведения боя с разными партнерами на практике. Защитные действия в атаке.	2	04.03.2021		

70.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бой с тенью на снарядах. Силовая подготовка. Особенности ближней, средней и дальней дистанции с партнерами разной комплекции. Развитие гибкости.	2	09.03.2021		
71.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Ведение боя в атакующем и защитном характере. Отработка замысла боя.	2	11.03.2021		
72.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Совершенствование комбинаций. Техника уходов блоков, контратак на разных дистанциях. Тактика передвижений.	2	13.03.2021		
73.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Изменение дистанции по сигналу. Бой с тенью по заданию: коронной атаки, защиты и перемещений. Отработка в парах контратакующих действий.	2	16.03.2021		
74.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Челночный бег. Отработка ударов на лапах и макеварах. Развитие гибкости. Изучение связок, комбинаций и перемещений.	2	18.03.2021		
75.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бой с тенью на снарядах, с отягощением. Тактика и техника уходов на дистанцию и возвращению в бой, для отдыха и успешной атаки. Кросс.	2	20.03.2021		
76.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бой с тенью в парах на снарядах. Защита от ударов в корпус. Выведение соперника на удары, с последующей контратакой.	2	23.03.2021		
77.	Защита от ударов в корпус.	2	25.03.2021		
78.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Совершенствование техники ударов и защиты. Расклад сил на бой, временные промежутки боя. Тактика ведения боя. Бой по заданию. Отработка ударов.	2	26.03.2021		
79.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бег на длинные дистанции. Бой по регламенту соревнований. Развитие гибкости. Техника блоков и уходов.	2	30.03.2021		
80.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Отработка в парах стойки и перемещения, имитации ударов и защитных действий. Углубленное изучение связок, комбинаций ударов и перемещений. Спуртовая работа на снарядах.	2	01.04.2021		
81.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Разбор стандартных ситуацию в бою. Тактика ведения боя в защите и нападении. Защитные действия с изменением дистанций, контрудары, контратаки.	2	03.04.2021		
82.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Восстановительные средства после и во время тренировок. Изменение дистанций по заданию. Спарринговый бой по регламенту соревнований. Техника работы рук на ближней, средней, дальней дистанции в атакующем характере.	2	06.04.2021		

83.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Оценка ситуации – подготовка спортсмена, разбор ошибок перемещений и слабых мест. Отработка ударов на лапах. Развитие силы и точности на макеварах.	2	08.04.2021		
84.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бой с тенью со снарядами. Совершенствование технике успешной атаки, защиты перемещений.	2	10.04.2021		
85.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Тактика ведения боя в защитном и атакующем характере. Ведение боя в атакующем, защитном характере. Выполнение финтов, с различными партнерами. Бой по заданию.	2	13.04.2021		
86.	Первенство Санкт-Петербурга среди детей, юношей, девушек, мужчин и женщин по кумитэ и ката.	4	15.04.2021		
87.	Контрольные нормативы за уровнем подготовленности.	2	17.04.2021		
88.	ОФП. ТТП. Ознакомление с новыми названиями ударов и правильности произношения. Обучение технике ударов руками тэтцуиорошиганмен-учи, тэтцуикомиками-учи, тэтцуихизо-учи из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 7 кю.	2	20.04.2021		
89.	ОФП. ТТП. Ознакомление с новыми названиями блоков и стоек и правильности произношения. Обучение технике блоков руками мавашигедан-барай, шутомаваши-укэ из стоек кокуцу-дачи и нэкоаши-дачи (в движении) на 7 кю.	2	22.04.2021		
90.	ОФП. ТТП. Ознакомление с новыми названиями ударов и правильности произношения. Обучение технике махов ногами мае чусоку-, тэйсокусотомавашин-, хайсоку учи мавашин-, сокутоэко-кеаге на 7 кю из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении).	2	24.04.2021		
91.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение техники ударов руками тэтцуиорошиганмен-учи, тэтцуи коми-камиучи, тэтцуихизо-учи из стойки фудодачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 7 кю.	2	27.04.2021		
92.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение техники блоков руками мавашигедан-барай, шутомаваши-укэ из стоек кокуцу-дачи и нэкоаши-дачи (в движении) на 7 кю.	2	29.04.2021		
93.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение техники махов ногами мае чусоку-, тэйсокусотомавашин-, хайсоку учи мавашин-, сокутоэко-кеаге из стойки дзенкуцу-дачи (в движении) на 7 кю.	2	04.05.2021		

94.	ОФП. ТТП. Совершенствование техники перемещений в стойках кибя-дачи и дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи и нэкоаши-дачи. Совершенствование технике ударов и блоков руками, махов ногами на 7 кю.	2	06.05.2021		
95.	ОФП. ТТП. Техника на 7 кю из стойки санчин-дачи на месте, кихонката. Начальное изучение ката: пинансоно-ичи.	2	11.05.2021		
96.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение ката: пинансоно-ичи.	2	13.05.2021		
97.	ОФП. ТТП. Совершенствование изученного ката: пинансоно-ичи. Кондиция на 7 кю.	2	15.05.2021		
98.	ОФП. ТТП. Совершенствование изученного ката: пинансоно-ичи. Кондиция на 7 кю.	2	18.05.2021		
99.	ОФП. ТТП. Совершенствование изученного ката: пинансоно-ичи. Кондиция на 7 кю.	2	20.05.2021		
100.	ОФП. Контрольный просмотр, проверка терминологии перед квалификационными экзаменами, контрольные нормативы на 7 кю.	2	22.05.2021		
101.	Учебно-тренировочный семинар «Весенняя школа», квалификационные экзамены с 10 по 1 кю.	4	25.05.2021		
102.	Подведение итогов. Награждение самых творческих и способных учеников.	2	27.05.2021		
	Итого:	216			