

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
г. ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23

Утверждено приказом директора
МБОУ г. Иркутска СОШ №23
от 28.08.2021 г.
№ 340

**Дополнительная образовательная программа
«Каратэ»**

Адресат программы: дети 8-14 лет
Срок реализации: 3 года
Направленность: физкультурно-спортивная
Разработчик (составитель) программы:
Волохов Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск
2021 г.

Пояснительная записка

Информационные материалы о программе

Программа является основным документом для эффективного построения и проведения занятий по каратэ и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 41 от 04.07.2014 г.

Направленность программы

Физкультурно-спортивная

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Новизна программы:

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ. Новизна данной программы заключается и в применении большой игровой практики.

Используя полученный опыт не только японских мастеров, но и наших ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники каратэ посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику каратэ.

Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности обучающегося.

Актуальность:

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда каратэ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию каратэ пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Феномен развития каратэ в России состоит в том, что каратэ нельзя назвать видом спорта в полной мере. Каратэ в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, каратэ предполагает возрастной уровень занимающихся (с 4-6 до 16 лет).

Практически только 20-25 лет назад каратэ в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени каратэ начало «входить» в образовательные учреждения. В ДЮСШ, СДЮСШОР, СОШ стали открываться отделения, группы и секции по каратэ, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

В связи, с чем появляется потребность общества и детей данного возраста в занятиях каратэ.

Педагогическая целесообразность:

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся сам поставил перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию. Объясню почему. Чтобы достичь высокого спортивного результата, - необходима серьезная не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой. Это как планирование и постройка дома. Заложить малый фундамент – построишь одноэтажный дом. Но чтобы сделать из него, потом 2-х или 3-х этажный дом не выйдет, не хватит мощности заложенного для этого фундамента. Поэтому необходимо заранее ставить перед собой цель постройки многоэтажного здания, а соответственно и закладывать для этого очень добротный фундамент (базу).

Также можно провести параллель и с достижением высокой спортивной результативности спортсмена. Поставив, например, перед собой цель стать Олимпийским Чемпионом, необходимо заложить очень крепкую базу. А каждый этаж – это как пройденный этап (результат на соревнованиях). И даже проиграв на каком-нибудь соревновании (этапе), вы, имея необходимую начальную базу (фундамент), - добьетесь своего результата! Имея же маленькую цель – добьетесь только маленького результата!

Отличительные особенности программы

Практически все программы в этой области основной целью ставят - достижение максимально высоких спортивных результатов. В данной программе уровень – (ознакомительный) стартовый, в группы объединения «Каратэ» принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде каратэ. Принципиальным в этом отношении является выдвигание задачи эффективного физического и духовного

совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

Цель и задачи программы

Данная общеразвивающая программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в группах каратэ, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в группах дополнительного образования по каратэ в общеобразовательных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Основные задачи на данном этапе обучения:

- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- предварительный отбор детей для занятий спортивным каратэ
- выбор специализации в дальнейшем занятии спортом

- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков

Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: дети от 6 до 17 лет.

Срок освоения программы

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 3 года.

Форма обучения

Очная

Режим занятий

2 раза в неделю по 2 учебных часа и один раз по 0,5 часа.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях средней общеобразовательной школы.

Особенности организации образовательной деятельности

Отличительной особенностью данной программы является:

- отсутствует типовая государственная программа по каратэ;

На тренировках занимающиеся знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь обучающегося к занятиям каратэ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 3 образовательных блока, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)

2. Теоретические занятия

3. Воспитательная работа

На занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами каратэ, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах каратэ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники каратэ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие обучающегося. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Комплекс основных характеристик программы

Объем программы

Общее количество часов, необходимое для освоения программы, 324.

- 1 год обучения – 162 часа;
- 2 год обучения – 162 часа.

Содержание программы

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки на данном этапе подготовки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

1 год

Таблица 6

Содержание	количество часов
Введение: с чего начинаются занятия каратэ; этика в каратэ; ритуал; личная гигиена. История и традиции каратэ.	4 ч.
Техника безопасности во время занятий в зале. Режим дня: питание; физические нагрузки; отдых.	2 ч.
Терминология каратэ. Культура общения во время занятий.	2 ч.
Знание о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм Правила гигиены.	2 ч.
Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.	12 ч.
Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов по специальным снарядам.	12 ч.
Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).	8 ч.
Страховки при падении: вперед, назад, набок. Обучение кувырмам, группировкам.	4 ч.
9 КЮ (белый пояс), 8 КЮ (желтый пояс)	

<p>(на 5 шагов вперед или назад)</p> <p>в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН АГЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН ГЭДАН-БАРАЙ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в кокуцу-дачи: СЮТО-УКЭ</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ: МАВАСИ-ГЭРИ</p> <p>в кибя-дачи: ЙОКО – ГЭРИ – КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ - КЭКОМИ</p>	
<p>КУМИТЭ:</p> <p>Санбон кумитэ: (2 варианта)</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ</p> <p>УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ</p> <p>УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙ, контратакует ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p>	<p>9 ч.</p>

КАТА: 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН.	9 ч.
Кумитэ-ката: 1. Шоко-Ни 2. Шоко-Сан	5 ч.
Обучение технике исполнения КАТА и КУМИТЭ в условиях соревнований.	10 ч.
Тактико-техническая подготовка КАТА и КУМИТЭ	10 ч.
Аттестация на пояса. (10 кю, 9 кю, 8 кю, 7 кю).	4 ч.
Комплекс упражнений для показательных выступлений.	8 ч.

2 год

Таблица 7

Содержание	количество часов
Воинские традиции стран Юго-Восточной Азии (Индии, Китая Японии, Кореи и т. д.). История возникновения каратэ (путь пустой руки). Основатель стиля «Сетокан» Гитин Фунакоси.	4 ч.
Техника безопасности при работе с партнером. Приемы первой помощи при травмах.	2 ч.
Терминология каратэ. Культура общения во время занятий.	2 ч.
Знание о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм Правила гигиены.	2 ч.
Влияние физических упражнений на организм	2 ч.
Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание; маховые и пружинистые упражнения.	12 ч.
Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения с внешним отягощением; прыжки, многоскоки. Отработка ударов по	12 ч.

снарядам.	
Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения; упражнения с отягощением. Работа по снарядам в обусловленном времени.	8 ч.
Страховки при падении: вперед, назад, набок; группировки, кувырки (вперед, назад).	2 ч.
6 КЮ (зеленый пояс)	
<p>КИХОН:</p> <p>(на 5 шагов вперед или назад)</p> <p>в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи: ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>АГЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>ГЭДАН-БАРАЙ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в кокуцу-дачи: СЮТО-УКЭ</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИ</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ: МАВАСИ-ГЭРИ</p> <p>в кибэ-дачи: ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ</p> <p>ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ</p>	10 ч.
<p>КУМИТЭ:</p> <p>Санбон кумитэ: (3 варианта)</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни:</p> <p>ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН,</p> <p>МАЭ-ГЭРИ</p> <p>УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой:</p> <p>АГЭ-УКЭ, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ</p>	10 ч.

<p>контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ</p> <p>УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙ</p> <p>контратакует ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ</p> <p>УКЭ: отступает в кокуцу-дачи с защитой: ДЗЁДАН ХАЙВАН МОРОТЭ-УКЭ, МОРОТЭ УЧИ- УДЭ-УКЭ, СУКУИ-УКЭ</p> <p>контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p>	
<p>КАТА:</p> <p>1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН.</p>	10 ч.
<p>Кумитэ-ката:</p> <p>1. Шоко-йон</p> <p>2. Чуку-ичи</p>	5 ч.
5 КЮ (красный пояс)	
<p>КИХОН:</p> <p>(на 5 шагов вперед или назад)</p> <p>в дзенкуцу-дачи САНБОН-ЦУКИ № 1: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ, ОЙ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи САНБОН-ЦУКИ № 2: ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН, ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ</p>	10 ч.

<p>ЧУДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи АГЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи СОТО-УДЭ-УКЭ, в киба-дачи ЭНПИ-УЧИ, УРАКЭН</p> <p>в дзенкуцу-дачи УЧИ-УДЭ-УКЭ, КИЦАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в кокуцу-дачи СЮТО-УКЭ, в дзенкуцу-дачи НУКИТЭ</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ РЭН-ГЭРИ: МАЭ-ГЭРИ ЧУДАН, ДЗЁДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ МАВАСИ-ГЭРИ</p> <p>в киба-дачи: ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ. ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ</p>	
<p>КУМИТЭ:</p> <p>Кихон иппон кумитэ: (8 вариантов)</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН 2 раза УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН 2 раза УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи МАЭ-ГЭРИ 2 раза УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2</p> <p>ТОРИ: атакует ЙОКО-ГЭРИ-КЭКОМИ 1 раз УКЭ: защищается и атакует вариантом № 1</p> <p>ТОРИ: атакует МАВАСИ-ГЭРИ 1 раз УКЭ: защищается и атакует вариантом № 1</p>	8 ч.
<p>КАТА:</p> <p>1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН. 4. ХЭЙАН ЙОНДАН.</p>	8 ч.

Кумитэ-ката: 1. Чуку-ни 2. Чуку-сан	5 ч.
Обучение технике исполнения КАТА и КУМИТЭ в условиях соревнований.	10 ч.
Тактико-техническая подготовка КАТА и КУМИТЭ	10 ч.
Аттестация на пояса. (6 кю, 5 кю).	4 ч.
Комплекс упражнений для показательных выступлений: синхронные ката ХЭЙАН 1-4	8 ч.

3 год

Таблица 8

Содержание	количество часов
Воинские традиции стран Юго-Восточной Азии (Индии, Китая Японии, Кореи и т. д.). История возникновения каратэ (путь пустой руки). Основатель стиля «Сетокан» Гитин Фунакоси.	2 ч.
Техника безопасности при работе с партнером. Приемы первой помощи при травмах.	2 ч.
Терминология каратэ. Культура общения во время занятий.	2 ч.
Знание о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм Правила гигиены.	2 ч.
Влияние физических упражнений на организм	2 ч.
Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание; маховые и пружинистые упражнения.	12 ч.
Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения с внешним отягощением; прыжки, многоскоки. Отработка ударов по снарядам.	12 ч.
Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения; упражнения с отягощением.	8 ч.

Работа по снарядам в обусловленном времени.	
Страховки при падении: вперед, назад, набок; группировки, кувырки (вперед, назад).	4 ч.
4 КЮ (синий пояс)	
<p>КИХОН:</p> <p>(на 5 шагов вперед или назад)</p> <p>в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи: ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>АГЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>ГЭДАН-БАРАЙ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в кокуцу-дачи: СЮТО-УКЭ</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИ</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ: МАВАСИ-ГЭРИ</p> <p>в кибэ-дачи: ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ</p> <p>ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ</p>	10 ч.
<p>КУМИТЭ:</p> <p>Кихон иппон кумитэ:</p> <p>(21 вариант)</p> <p>ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН</p> <p>УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: МАЭ-ГЭРИ</p> <p>УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ</p>	10 ч.

УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки	
ТОРИ: МАВАСИ-ГЭРИ	
УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки	
КАТА: 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН. 4. ХЭЙАН ЙОНДАН. 5. ХЭЙАН ГОДАН.	10 ч.
Кумитэ-ката: 1. Чуку-Йон 2.Джоку-Ичи	5 ч.
3 КЮ (светло-коричневый пояс)	
КИХОН: (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ УЧИ-УДЭ-УКЭ ГЭДАН-БАРАЙ В кокуцу-дачи: СЮТО-УКЭ В дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИ МАВАСИ-ГЭРИ УСИРО-ГЭРИ МАЭ НИ В кибэ-дачи ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ	10 ч.
КУМИТЭ: Кихон иппон кумитэ: (21 вариант: хидари, миги) ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН (хидари, миги)	8 ч.

УКЭ: 5 вариантов	
ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН (хидари, миги)	
УКЭ: 5 вариантов	
ТОРИ: МАЭ-ГЭРИ (хидари, миги)	
УКЭ: 5 вариантов	
ТОРИ: ЙОКО- ГЭРИ КЭКОМИ (хидари, миги)	
УКЭ: 3 варианта	
ТОРИ: МАВАСИ-ГЭРИ (хидари, миги)	
УКЭ: 3 варианта	
КАТА: 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН. 4. ХЭЙАН ЙОНДАН. 5. ХЭЙАН ГОДАН. 6. ТЕККИ СЁДАН.	8 ч.
Кумитэ-ката: 1. Джоку-Ни 2. Джоку-Сан	5 ч.
Обучение технике исполнения КАТА и КУМИТЭ в условиях соревнований.	10 ч.
Тактико-техническая подготовка КАТА и КУМИТЭ	10 ч.
Аттестация на пояса. (4 кю, 3 кю).	4 ч.
Комплекс упражнений для показательных выступлений: синхронные ката ХЭЙАН 1-4	8 ч.

Планируемые результаты

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (см. таб. № 1).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств

Таблица 1

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)								
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15
Рост						+	+	+	+
Мышечная масса						+	+	+	+
Быстрота			+	+	+				+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+
Сила							+	+	+
Выносливость (аэробные возм.)		+	+	+	+	+	+		+
Анаэробные возможности								+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+		
Координация	+	+	+	+	+	+	+	+	

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 3 года.
Продолжительность образовательного процесса:

Таблица 2

№	Группа занимающихся	Сроки обучения	Кол-во час. в неделю	Кол-во час. в год
1.	Группа начального обучения	1 год	4,5 часа	162 часа
2.	Группа углубленного обучения	2 года	4,5 часа	162 часа
3.	Группа совершенствования	3 года	4,5 часа	162 часа

При работе с обучающимися используются различные формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в различных соревнованиях и аттестациях на пояса.
- Укрепление психофизического здоровья учащихся.
- Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
- Формирование у детей целостного представления о ФК и ее возможностях
- Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий каратэ

- Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности
- Сплочение детского коллектива объединения.

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- технику безопасности при работе с партнером;
- специальную терминологию.

Должны уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 10-9 кю;

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:

- специальную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- элементы кихон и ката для уровня 9-8 кю;

Должны уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 9-8 кю;
- выполнять элементы базового кумитэ.

К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- тактику и стратегию поединка.

Должны уметь:

- выполнять элементы кихон и ката 7-6 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны; 6
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. История развития каратэ, как вида спорта.	4	4		
2.	Правила техники безопасности при занятиях каратэ.	2	2		
3.	Терминология каратэ	2	2		
4.	Знание о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний.	2	2		
5.	Упражнения на гибкость.	12		12	
6.	Скоростно-силовые упражнения.	12		12	
7.	Упражнения на выносливость.	8		8	
8.	Страховки при падении.	4		4	
9.	Кихон.	20		20	
10.	Кумитэ.	18		18	
11.	Ката.	18		18	

12.	Кумитэ-ката	10		10	
13.	Технико-тактическая подготовка.	10		10	
14.	Соревновательная подготовка	10		10	
15.	Комплекс упражнений для показательных выступлений.	8		8	
16.	Промежуточная аттестация	4		4	Экзамен на пояс
	Итого:	162			

2 год обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. История развития каратэ, как вида спорта.	4	4		
2.	Правила техники безопасности при занятиях каратэ.	2	2		
3.	Терминология каратэ	2	2		
4.	Знание о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм	1	1		

	и заболеваний.				
5.	Влияние физических упражнений на организм	1	1		
6.	Упражнения на гибкость.	12		12	
7.	Скоростно-силовые упражнения.	12		12	
8.	Упражнения на выносливость.	8		8	
9.	Страховки при падении.	4		4	
10.	Кихон.	20		20	
11.	Кумитэ.	18		18	
12.	Ката.	18		18	
13.	Кумитэ-ката	10		10	
14.	Технико-тактическая подготовка.	10		10	
15.	Соревновательная подготовка	10		10	
16.	Комплекс упражнений для показательных выступлений.	8		8	
17.	Промежуточная аттестация	4		4	Экзамен на пояс
	Итого:	162			

3 год обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. История развития каратэ, как вида спорта.	2	2		
2.	Правила техники безопасности при занятиях каратэ.	2	2		
3.	Терминология каратэ	2	2		
4.	Знание о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний.	2	2		
5.	Влияние физических упражнений на организм	2	2		
6.	Упражнения на гибкость.	12		12	
7.	Скоростно-силовые упражнения.	12		12	
8.	Упражнения на выносливость.	8		8	
9.	Страховки при падении.	4		4	
10.	Кихон.	20		20	
11.	Кумитэ.	18		18	

Аттестация									Аттестация на пояса
Всего часов	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Объем	на 1 группу - 162 ч., на 2 группы - 324 ч.								

Аттестация учащихся. Оценочные материалы

В целях контроля и оценки результативности занятий в начале и конце полугодия проводятся тесты по ОФП:

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

Промежуточный контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (в конце года).

Методическое обеспечение

Основные средства обучения:

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, фляг, рондад и т.д.)
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

Минимальное количество необходимого спортивного инвентаря:

- Кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа);
- Боксерские мешки;
- Боксерские лапы;
- Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг);
- Жгут резиновый (4 –х метровый);
- Силовые тренажеры – 2 штуки
- Татами (45 кв.м.);
- Гимнастическая скамейка;
- Перекладина;

Необходимое количество спортивного инвентаря для более полной реализации программы:

- Электронные приборы, для расчета силовых и скоростных качеств спортсмена.
- Груша боксерская.
- Мешок боксерский «горизонтальный».
- Видеопроектор.
- Футы.
- Бинты эластичные.
- Аптечка универсальная.
- Кувалда металлическая (от 3 до 12 кг) .

Рекомендуемые упражнения

Общая физическая подготовка.

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости - это многоуровневая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью совершенствования силы, гибкости, координационных способностей, увеличения выносливости к динамическим и статическим усилиям, работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние.

Наиболее приемлемым началом разминки является **бег**, во время которого выполняются дополнительные упражнения.

- Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений;
- Бег приставными шагами одним, а затем другим боком, при этом руки необходимо держать полусогнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед - это так называемая «стойка боксера».
- Бег приставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при передвижении правым боком правая рука несколько выставлена вперед и расположена выше, а левая - несколько ниже и ближе к корпусу.
- Бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки, имитируют движение подхода на бросок.
- Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат,
- Бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении.

- Свободный бег в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук.
- Беговая нагрузка с прыжками.
- Прыжки с разворотом на 360 градусов, что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат.
- Бег с кувырками.
- Бег с отжиманиями и т. д.

Развитие силовых способностей.

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности- это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке каратистов широко применяются и упражнения с отягощением весом собственного тела, в которых основным фактором противодействия являются сила тяжести тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является *работа собственным телом*:

- отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, волнами вперед и назад, с перекатами с одной руки на другую и т. п.), отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.
- упражнения на подтягивание своего веса из положения вися, выходы переворотом из вися, выходы силой из вися, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками.
- приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге,
- ходьба на носках ног,
- отжимания партнера ногами в положении лежа на спине ;
- упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые проделываются с партнером при взаимном сопротивлении.

Необходимо обязательное совмещение силовой подготовки с динамическими упражнениями, иначе мышцы теряют мобильность и при достаточной силе не могут выполнять динамичную работу на больших скоростях.

Рекомендуемые упражнения:

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора.

Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.

2. Махи ногами с дополнительным отягощением(манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения.

Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

2. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.

Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий увеличивается постепенно, доводя предельное их количество до 70-80 раз и более в одном подходе. Упражнения усложняются, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.

4. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»). Из исходного положения в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в исходное положение. Повторять 10-20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом исходного положения, или как самостоятельное упражнение, в том числе и разминке.

5. Поднимание ног из положения лежа на спине.

Из и.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги держать прямо, Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ногах и с разным количеством повторений на один счет.

6. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.

Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь, поочередно вправо-

влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вернуться в и.п.

7. Сгибание туловища из положения лежа на спине.

Из и. п. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в и. п.

Для усложнения это упражнение можно выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).

8. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.

Из и.п. стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди, стопу расслабить: выполнить 20-30 круговых движений наружу, а затем столько же вовнутрь. Равновесие сохранять с помощью круговых движений разноименной руки. Повторить то же для другой ноги. Весь цикл из четырех действий можно выполнять и на один счет. В одной серии повторять от 20 до 60 раз. За одну тренировку можно периодически включать 2-4 серии таких подскоков.

9. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет:

а) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу, опуская правую ногу, повторить подскок на левой;

б) выполнить то же, но на другой ноге;

в) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу к плечу через сторону; опуская правую ногу повторить подскок на левой ноге;

г) выполнить то же, но для другой ноги.

10. Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди.

Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.

11. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.

Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

12. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.

13. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.

14. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)

Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.

15. Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.

16. Толкание стены кулаками или основанием ладони.

Стоя лицом к стене в стойке дзэнкуцу-дати ударной частью кулака прямой руки упереться в опору (стену). Удерживать мышечное напряжение в 2-3 подходах по 5-6 напряжений продолжительностью по 4-6 секунд, с усилием 80-90% от максимального. Стоя боком к стене в стойке кйба-дати, упереться основанием ладони в опору. Режим выполнения тот же, как и в предыдущем упражнении.

Развитие выносливости.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Главным условием развития выносливости является выполнение упражнения за продолжительное время, несмотря на усталость. Изменяя интенсивность упражнения, время его выполнения, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха, можно избирательно подбирать нагрузку по ее преимущественному воздействию на различные компоненты выносливости.

Совершенствование двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к увеличению выносливости. Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких как кроссовый бег или спортивные игры.

Таким образом, воспитывая выносливость в аспекте специальной подготовки каратиста, необходимо:

во-первых, обеспечить развитие специальной тренировочной выносливости, которая позволит эффективно использовать возрастающие по объему и интенсивные специфические тренировочные нагрузки;

во-вторых, добиться максимально возможных показателей соревновательной выносливости, что выразилось бы в стабильной работоспособности на соревнованиях.

Рекомендуемые упражнения:

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.

2. Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
4. Переход из смешанного вися согнувшись сзади на гимнастической стенке в вис прогнувшись и обратно.
5. Переход из вися в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
6. Толчком наскочить в упор на брусья-отжимание-соскок и т.д., в темпе.

В тех случаях, когда интенсивность отдельных подготовительных упражнений относительно невелика, их эффективность при воспитании выносливости может быть повышена с помощью методов перманентно-круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерывным, «поточным» выполнением всех упражнений, включаемых в «круг» (обычно 8-12 видов упражнений) и отсутствием интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках занятия (до 2-3 раз и более).

Развитие гибкости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм.. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

Рекомендуемые упражнения:

Прежде всего для разогрева мышц необходимы вращательные и скручивающие упражнения. Это круговые движения головой, наклоны вверх-вниз, вправо-влево. Повороты головы в сторону. То же самое проделываем с кистями рук и стопами ног. Упершись руками в колени (ноги вместе), делаем круговые движения в одну, затем в другую стороны. Повторяем эти вращения, поставив ноги на ширину плеч.

1. Исходное положение (и. п.) - основная стойка у опоры. Махи прямой ногой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше прежнего.
2. И. п. - в упоре стоя на одном колене, свободная нога в сторону. Махи отведенной ногой; то же, но круговые движения;
3. И. п. - стоя на краю скамьи (возвышения), ступни вместе, пружинистые наклоны вперед, как можно ниже.
4. И. п. - сесть, ноги скрестно, ладони положить на затылок. Пружинистые наклоны туловища вперед в максимальной амплитуде.
5. И. п. - сед в «барьерном шаге» (одна нога выпрямлена вперед, другая согнута и отведена в сторону). Присоединение отведенной ноги к выпрямленной и возвращение в исходное положение.

6. И. п. - лежа на животе, взяться правой рукой за носок правой согнутой ноги. Пружинистые притягивания стопы к голове.

7. И. п. - «полушпагат» (одна нога согнута, другая выпрямлена назад, руки на полу, туловище прямо). Пружинистые наклоны туловища назад.

8. И. п. - основная стойка у гимнастической стенки (или любой другой опоры). Медленно скользя ступнями, одна нога вперед, другая назад, пружинисто покачивая прямым туловищем вверх-вниз, попытаться сесть в шпагат, держась за опору.

9. И. п. - в широкой стойке, одна нога вперед, другая сзади, опираясь руками о пол, пружинисто покачивая телом вверх-вниз, постепенно разводя и выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны.

В сочетании с правильными дыхательными упражнениями растяжка дает прекрасный эффект, помогающий в становлении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, предотвращению получения травм, отработке контрприемов, когда ваши руки или ноги попали на прием вашего соперника.

Развитие ловкости

Ловкость - это физическое качество, выражающееся в способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Развитие быстроты

Быстрота - комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей учащихся.

Упражнения косвенного влияния заключаются:

- в координации движений при ударах и защитах,
- в передвижении,
- игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.), - специальные упражнения с партнером.

Физические упражнения прямого влияния по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в каратэ:

- маховые движения ногами,
- прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции ,
- с техническими приемами;
- силовыми упражнениями,
- координативными упражнениями,
- статической нагрузкой,

создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координативной подготовки.

В ходе тренировки работа ведется не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Работу над совершенствованием быстроты и скорости движений нельзя проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Одним из средств прироста силы являются резиновые, пружинные и другие амортизаторы и эспандеры. Резиновые и пружинные амортизаторы используют для развития силовой выносливости, которая в видах спорта ациклического характера особенно в тех, где основную роль играет искусство управления движениями и техническое исполнение движений, играет второстепенную роль, особенно по мере роста мастерства спортсмена.

Рекомендуемые упражнения:

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах. Упражнения выполняются по 5-10 одиночных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Эти же упражнения можно вначале выполнять с утяжелителями. Отдых между сериями 1-2 минуты.
2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.
3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.
4. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.

5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.
7. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.
8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.
9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка спортсмена - процесс обучения его основам техники действий, выполняемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста представляет собой процесс управления знаний, умений и навыков.

Техника каратэ - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении каратэ.

Многолетний процесс технической подготовки каратиста можно подразделять на две основные стадии:

- 1) стадию «базовой» технической подготовки,
- 2) стадию углубленного технического совершенствования и овладения вершинами мастерства.

На первой стадии осуществляется начальное обучение технике каратэ, создается богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники каратэ. На занятиях изучаются основы передвижения, принципы нанесения ударов. Со временем двигательные навыки закрепляются и совершенствуются.

От других видов единоборств каратэ отличается своими приемами защиты.

Техника защиты.

Приемы защиты составляют наиболее важный раздел техники, основной целью любого приема защиты является - нейтрализовать атаки противника. Арсенал приемов защиты весьма разнообразен и включает множество разделов:

- техника уходов корпусом от линии атаки (САБАКИ),
- уклоны (КАВАСИ-ВАДЗА),
- освобождение от захватов,
- блоки (руками-ногами).

В базовой технике СЁТОКАН прежде всего рассматриваются блоки, которые различаются по уровням защиты, по тому, какой частью тела выполняются и пр. Блоки могут быть «жесткими» и «мягкими», отводящими. Большинство же относится к ударным, которые можно разделить на выполняемые:

- сверху-вниз; снизу-вверх;
- снаружи-внутри; изнутри-наружу.

Помимо этого существуют и комбинированные блоки, двумя руками одновременно.

Техника самостраховки.

Обучение технике каратэ начинается с изучения техники самостраховки. Несмотря на то, что татами имеют ровную поверхность и обладают достаточной плотностью и упругостью, к умению падать так, чтобы избежать травмы, в каратэ предъявляются повышенные требования. Существует несколько *способов страховки при падениях*:

- Способы самостраховки при падении на бок.

Конечное положение, которое должен принять каратист, следующее:

- лежа на боку, правая рука, выпрямленная в локтевом суставе, развернута ладонью к татами, отведена от туловища под углом примерно 45 градусов.
- Вторая рука отведена от корпуса и приподнята вверх.
- Голова не касается татами, подбородок прижат к груди.
- Ноги согнуты, колени разведены.

Перед тем как принять конечное положение, еще до соприкосновения туловища

с татами, каратист должен нанести сильный упреждающий удар рукой по татами. Важным элементом является плотное сведение выпрямленных пальцев и полное выпрямление руки в локтевом суставе.

Этот удар по татами вызывает амортизирующий эффект, предотвращающий сотрясение внутренних органов от удара при падении. Плотно прижатый к груди подбородок не позволит удариться головой о татами, поможет избежать сотрясения мозга. Разведенные ноги оберегают от удара коленные суставы и промежность.

Существует еще один способ избежать травмы нижних конечностей. После нанесения упреждающего удара выпрямленной рукой по татами и приземления на бок, выпрямленные ноги приподнимаются вверх.

Необходимо уточнить, что приведенные конечные положения, которые необходимо принять после падения, являются модельными. В ходе тренировок, и уж тем более соревнований, не всегда удастся соблюсти все рекомендации. Критерием правильности выполнения самостраховки является отсутствие травмы при падении.

Последовательность обучения имеет следующий алгоритм:

1. . Изучение и запоминание конечного положения
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на бок из положения сидя;
4. Падение на бок из положения сидя в прыжке;
5. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках;
6. Падение на бок из стойки;
7. Падение на бок из стойки в прыжке;
8. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;
9. Падение на бок после броска партнера.

Способы самостраховки при падении на спину.

В целях обеспечения безопасности при падении на спину каратист принимает следующее положение:

- подбородок прижат к груди (это исключает удар затылком о татами, оберегая от сотрясения мозга),
- колени сведены и подтянуты к животу (это оберегает поясничный отдел позвоночника и почки от удара о татами),
- выпрямленные в локтевых суставах руки отведены от туловища под углом примерно 45 - 60° (ладони развернуты к татами, пальцы сведены).

Прежде чем принять это положение при падении на спину, еще до касания спиной, каратист должен нанести одновременный упреждающий удар руками по татами, чтобы амортизируя свое падение, предохранить внутренние органы от повреждения.

Самостраховка при падении вперед.

Существуют два основных способа:

Первый принципиально не отличается от механизмов, применяемых при падении на бок и на спину. Главным элементом и здесь является амортизирующий удар по татами. Для

этого согнутые в локтевых суставах руки разворачиваются ладонями вперед (пальцы плотно прижаты друг к другу) и первыми касаются татами.

Выпрямленные ноги чуть разведены в стороны.

Второй способ напоминает падение волейболистов после приема мяча в падении:

- Руки слегка согнуты в локтевых суставах, ладони развернуты вперед, пальцы разведены.

- Голова отводится назад и поворачивается в сторону.

- Ноги отводятся назад за счет пригибания позвоночника в пояснице.

После падения первыми касаются татами пальцы, затем идет плавное опускание на грудь, затем на живот и последними касаются татами бедра. Такой способ оберегает от сотрясения внутренние органы, лицо и коленные суставы от травм.

Тактическая подготовка.

Тактика каратэ - это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

Смысл тактики спортсмена, занимающегося каратэ, заключается в использовании таких способов ведения поединка (состязания), какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Основаспортивно-тактического мастерства - это тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики.

В каратэ средствами тактики являются:

- дистанция,
- передвижения,
- стойки,
- переносы веса тела с ноги на ногу,
- смена темпа ритма,
- атака,
- защита,

- контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов):

1. ГОХОН КУМИТЭ
2. САНБОН КУМИТЭ
3. КИХОН - ИППОН КУМИТЭ
4. ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ
5. ДЗЮ КУМИТЭ

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о поединке;
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
- решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Тактически грамотный ученик умеет рационально использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки.

Поэтому на занятиях по каратэ тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место.

Календарно-тематический план

по ДОП «Каратэ»

на _____ учебный год

1 год обучения, группа №1 для детей 7-9 лет

№ занятия п/п	Название раздела. Темы раздела. Темы занятия.	Объем часов	Форма занятий	Деятельность педагога с учетом программы воспитания
1	Техника безопасности при работе с партнёром. Терминология каратэ. Знание о гигиене. Профилактика травм. Правила гигиены. Влияние физических упражнений на организм.	2		<ul style="list-style-type: none"> Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
2	Упражнения на гибкость Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.	2		
3	Скоростно-силовые упражнения Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения,	2		

	многоскоки. Отработка ударов по специальным снарядам.			<ul style="list-style-type: none"> • Побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации; • Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; • Использование воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения;
4	Упражнения на выносливость Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).	1		
5	Страховки при падении Страховки при падении: вперед, назад, набок. Обучение кувырмам, группировкам	1		
6	Кихон 8 КЮ (жёлтый пояс): (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кибэ-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ	4		
	Всего за сентябрь: 12 часов			
7	Упражнения на гибкость Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.	2		
8	Скоростно-силовые упражнения Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов	2		
9	Упражнения на выносливость Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).	2		
10	Кихон 8 КЮ (жёлтый пояс): (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН	2		

	<p>ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кибя-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Применение на занятии интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, которые учат детей командной работе и взаимодействию с другими людьми; • Организация форм работ, предполагающих использование современных инструментов образования (интернет, онлайн-конференции, трансляции, дистанционные формы).
11	<p>Кумитэ 8 КЮ (жёлтый пояс): КУМИТЭ: Санбон кумитэ: (2 варианта) ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ Ч. ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН</p>	2		
12	<p>Ката 8 КЮ (жёлтый пояс): ХЭЙАН НИНДАН.</p>	4		
13	<p>Кумитэ-ката:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шоку-Ичи 2. Шоку-Ни 	4		
	Всего за октябрь: 18 часов			
14	<p>Упражнения на гибкость</p> <p>Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.</p>	2		
15	<p>Скоростно-силовые упражнения</p> <p>Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов</p>	2		
16	<p>Упражнения на выносливость</p> <p>Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).</p>	2		

17	<p align="center">Страховки при падении</p> <p>Страховки при падении: вперед, назад, набок. Обучение кувырмам, группировкам</p>	1	
18	<p align="center">Кихон</p> <p align="center">8 КЮ (жёлтый пояс):</p> <p>(на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кибя-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ</p>	3	
19	<p align="center">Кумитэ</p> <p align="center">8 КЮ (жёлтый пояс):</p> <p>КУМИТЭ: Санбон кумитэ: (2 варианта) ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ Ч. ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН</p>	3	
20	<p align="center">Ката</p> <p align="center">8 КЮ (жёлтый пояс):</p> <p align="center">ХЭЙАН НИНДАН.</p>	3	
21	<p align="center">Кумитэ-ката:</p> <p>1. Шоку-Ичи 2. Шоку-Ни</p>	2	
	Всего за ноябрь: 18 часов		
22	<p align="center">Упражнения на гибкость</p> <p>Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.</p>	2	
23	<p align="center">Скоростно-силовые упражнения</p> <p>Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание,</p>	2	

	приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов			
24	Упражнения на выносливость Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).	2		
25	Кихон 8 КЮ (жёлтый пояс): (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кибя-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ	2		
26	Кумитэ 8 КЮ (жёлтый пояс): КУМИТЭ: Санбон кумитэ: (2 варианта) ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ Ч. ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН	2		
27	Ката 8 КЮ (жёлтый пояс): ХЭЙАН НИНДАН.	3		
28	Кумитэ-ката: 1. Шоку-Ичи 2. Шоку-Ни	3		
	Всего за декабрь: 16 часов			
	Итого за I полугодие			
29	Упражнения на гибкость Упражнения на гибкость: упражнения на осанку;	2		

	упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.			
30	<p>Скоростно-силовые упражнения</p> <p>Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов по специальным снарядам.</p>	2		
31	<p>Упражнения на выносливость</p> <p>Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).</p>	2		
32	<p>Страховки при падении</p> <p>Страховки при падении: вперед, назад, набок. Обучение кувырмам, группировкам</p>	1		
33	<p>Кихон 8 КЮ (жёлтый пояс): (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кибя-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ</p>	2		
34	<p>Кумитэ 8 КЮ (жёлтый пояс): КУМИТЭ: Санбон кумитэ: (2 варианта) ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ Ч. ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН</p>	2		
35	<p>Ката</p> <p>8 КЮ (жёлтый пояс): ХЭЙАН НИНДАН.</p>	2		
36	<p>Кумитэ-ката:</p>	1		

	1. Шоку-Сан 2. Шоку-Ён			
37		2		Экзамен на 8 КЮ (защита жёлтого пояса)
	Всего за январь: 16 часов			
38	Упражнения на гибкость	2		
39	Скоростно-силовые упражнения	2		
40	Упражнения на выносливость	2		
41	Страховки при падении	1		
42	Кихон 7 КЮ (оранжевый пояс): (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кибэ-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ	2		
43	Кумитэ 7 КЮ (оранжевый пояс): КУМИТЭ: Санбон кумитэ: (2 варианта) ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ Ч. ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН	3		
44	Ката 7 КЮ (оранжевый пояс):	2		

	ХЭЙАН НИНДАН.			
45	Кумитэ-ката: 1. Шоку-Сан 2. Шоку-Ён	2		
	Всего за февраль: 16 часов			
46	Упражнения на гибкость	2		
47	Скоростно-силовые упражнения	2		
48	Упражнения на выносливость	2		
49	Кихон 7 КЮ (оранжевый пояс)	2		
50	Кумитэ 7 КЮ (оранжевый пояс)	2		
51	Ката 7 КЮ (оранжевый пояс)	2		
52	Кумитэ-ката	2		
53	Комплекс упражнений показательных выступлений	2		
	Всего за март: 16 часов			
54	Упражнения на гибкость	2		
55	Скоростно-силовые упражнения	2		
56	Упражнения на выносливость	2		

57	Кумитэ	2		
58	Ката	2		
59	Кумитэ-ката	2		
60	Обучение технике исполнения КАТА и тактическим действиям КУМИТЭ в условиях соревнований	2		
61	Комплекс упражнений показательных выступлений Синхронные ката ХЭЙАН 1-4	2		
	Всего за апрель: 16 часов			
62	Упражнения на гибкость	2		
63	Скоростно-силовые упражнения	2		
64	Упражнения на выносливость	2		
65	Кихон	2		
66	Кумитэ	2		
67	Кумитэ-ката	2		
68	Обучение технике исполнения КАТА и тактическим действиям КУМИТЭ в условиях соревнований	2		
69		2		Экзамен на 7 КЮ (защита оранжевого пояса)
	Всего за май: 16 часов			
	Итого за год Дано часов: 162			

Календарно-тематический план

по ДОП «Каратэ»

на _____ учебный год

2 год обучения, группа №2 для детей 10-12

№ занятия п/п	Название раздела. Темы раздела. Темы занятия.	Объём часов	Форма занятий	Деятельность педагога с учетом программы воспитания
1	Техника безопасности при работе с партнёром. Терминология каратэ. Знание о гигиене. Профилактика травм. Правила гигиены. Влияние физических упражнений на организм.	2		<ul style="list-style-type: none"> • Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности; • Побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации; • Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; • Использование воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского
2	Упражнения на гибкость Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.	2		
3	Скоростно-силовые упражнения Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов по специальным снарядам.	2		
4	Упражнения на выносливость Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).	1		
5	Страховки при падении Страховки при падении: вперед, назад,	1		

	набок. Обучение кувырмам, группировкам			поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения;
6	<p style="text-align: center;">Кихон</p> <p style="text-align: center;">7 КЮ (оранжевый пояс):</p> <p>(на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кибя-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ</p>	4		<ul style="list-style-type: none"> • Применение на занятии интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, которые учат детей командной работе и взаимодействию с другими людьми; • Организация форм работ, предполагающих использование современных инструментов образования (интернет, онлайн-конференции, трансляции, дистанционные формы).
	Всего за сентябрь: 12 часов			
7	<p style="text-align: center;">Упражнения на гибкость</p> <p>Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.</p>	2		
8	<p style="text-align: center;">Скоростно-силовые упражнения</p> <p>Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов</p>	2		
9	<p style="text-align: center;">Упражнения на выносливость</p> <p>Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).</p>	2		
10	<p style="text-align: center;">Кихон</p> <p style="text-align: center;">7 КЮ (оранжевый пояс):</p> <p>(на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ –</p>	2		

	Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).			
17	Страховки при падении Страховки при падении: вперед, назад, набок. Обучение кувиркам, группировкам	1		
18	Кихон 7 КЮ (оранжевый пояс): (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кйба-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ	3		
19	Кумитэ 7 КЮ (оранжевый пояс): КУМИТЭ: Санбон кумитэ: (2 варианта) ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ Ч. ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН	3		
20	Ката 7 КЮ (оранжевый пояс): ХЭЙАН САНДАН.	3		
21	Кумитэ-ката: 1. Чуку-Ичи 2. Чуку-Ни	2		

	Всего за ноябрь: 18 часов		
22	Упражнения на гибкость Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.	2	
23	Скоростно-силовые упражнения Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов	2	
24	Упражнения на выносливость Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).	2	
25	Кихон 7 КЮ (оранжевый пояс): (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кибя-дачи: ЙОКО – ГЭРИ ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ	2	
26	Кумитэ 7 КЮ (оранжевый пояс): КУМИТЭ: Санбон кумитэ: (2 варианта) ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ Ч. ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ –	2	

	УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН			
27	Ката 7 КЮ (оранжевый пояс): ХЭЙАН САНДАН.	3		
28	Кумитэ-ката: 1. Чуку-Ичи 2. Чуку-Ни	3		
	Всего за декабрь: 16 часов			
	Итого за I полугодие Дано часов: 64			
29	Упражнения на гибкость Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.	2		
30	Скоростно-силовые упражнения Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов по специальным снарядам.	2		
31	Упражнения на выносливость Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).	2		
32	Страховки при падении Страховки при падении: вперед, назад, набор. Обучение кувырмам, группировкам	1		
33	Кихон 7 КЮ (оранжевый пояс): (на 5 шагов вперед или назад)	2		

	<p>в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кйба-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ</p>			
34	<p>Кумитэ 7 КЮ (оранжевый пояс): КУМИТЭ: Санбон кумитэ: (2 варианта) ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ Ч. ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН</p>	2		
35	<p>Ката 7 КЮ (оранжевый пояс): ХЭЙАН САНДАН.</p>	2		
36	<p>Кумитэ-ката: 1. Чуку-Ичи 2. Чуку-Ни</p>	1		
37		2		
	Всего за январь: 16 часов			
38	Упражнения на гибкость	2		
39	Скоростно-силовые упражнения	2		

40	Упражнения на выносливость	2	
41	Страховки при падении	1	
42	<p>Кихон</p> <p>6 КЮ (зелёный пояс): (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кибя-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ</p>	2	
43	<p>Кумитэ</p> <p>6 КЮ (зелёный пояс): КУМИТЭ: Санбон кумитэ: (2 варианта) ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ Ч. ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН</p>	3	
44	<p>Ката</p> <p>6 КЮ (зелёный пояс): ХЭЙАН ЁНДАН.</p>	2	
45	<p>Кумитэ-ката:</p> <p>1. Чуку-Сан 2. Чуку-Ён</p>	2	

	Всего за февраль: 16 часов		
46	Упражнения на гибкость	2	
47	Скоростно-силовые упражнения	2	
48	Упражнения на выносливость	2	
49	Кихон 6 КЮ (зелёный пояс)	2	
50	Кумитэ 6 КЮ (зелёный пояс)	2	
51	Ката 6 КЮ (зелёный пояс)	2	
52	Кумитэ-ката	2	
53	Комплекс упражнений показательных выступлений	2	
	Всего за март: 16 часов		
54	Упражнения на гибкость	2	
55	Скоростно-силовые упражнения	2	
56	Упражнения на выносливость	2	
57	Кумитэ 6 КЮ (зелёный пояс)	2	
58	Ката 6 КЮ (зелёный пояс)	2	
59	Кумитэ-ката	2	

60	Обучение технике исполнения КАТА и тактическим действиям КУМИТЭ в условиях соревнований	2	
61	Комплекс упражнений показательных выступлений Синхронные ката ХЭЙАН 1-4	2	
	Всего за апрель: 16 часов		
62	Упражнения на гибкость	2	
63	Скоростно-силовые упражнения	2	
64	Упражнения на выносливость	2	
65	Кихон 6 КЮ (зелёный пояс)	2	
66	Кумитэ 6 КЮ (зелёный пояс)	2	
67	Кумитэ-ката	2	
68	Обучение технике исполнения КАТА и тактическим действиям КУМИТЭ в условиях соревнований	2	
69		2	
	Всего за май: 16 часов		
	Итого за год Дано часов: 162		

Календарно-тематический план

по ДОП «Каратэ»

на _____ учебный год

2 год обучения, группа №1 для детей 10-12 лет

Календарно-тематический план

по ДОП «Каратэ»

на _____ учебный год

3 год обучения, группа №2 для детей 10-12 лет

№ занятия п/п	Название раздела. Темы раздела. Темы занятия.	Объем часов	Форма занятия	Деятельность педагога с учетом рабочей программы воспитания
1	Техника безопасности при работе с партнёром. Терминология каратэ. Знание о гигиене. Профилактика травм. Правила гигиены. Влияние физических упражнений на организм.	2		<ul style="list-style-type: none"> Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
2	<p align="center">Упражнения на гибкость</p> Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.	2		<ul style="list-style-type: none"> Побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;
3	<p align="center">Скоростно-силовые упражнения</p> Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов по специальным снарядам.	2		<ul style="list-style-type: none"> Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на
4	<p align="center">Упражнения на выносливость</p> Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).	1		

5	Страховки при падении Страховки при падении: вперед, назад, набок. Обучение кувырмам, группировкам	1		занятия социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
6	Кихон 6 КЮ (зелёный пояс): (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кйба-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЭАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ	4		• Использование воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения;
	Всего за сентябрь: 12 часов			• Применение на занятии интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, которые учат детей командной работе и взаимодействию с другими людьми;
7	Упражнения на гибкость Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.	2		• Организация форм работ, предполагающих использование современных инструментов образования (интернет, онлайн-конференции, трансляции, дистанционные формы).
8	Скоростно-силовые упражнения Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов	2		
9	Упражнения на выносливость Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).	2		

10	<p align="center">Кихон</p> <p align="center">6 КЮ (зелёный пояс):</p> <p>(на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кйба-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ</p>	2		
11	<p align="center">Кумитэ</p> <p align="center">6 КЮ (зелёный пояс):</p> <p>КУМИТЭ: Санбон кумитэ: (2 варианта) ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5- й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ Ч. ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН</p>	2		
12	<p align="center">Ката</p> <p align="center">6 КЮ (зелёный пояс):</p> <p align="center">ХЭЙАН САНДАН.</p>	4		
13	<p align="center">Кумитэ-ката:</p> <p>1. Чуку-Ичи 2. Чуку-Ни</p>	4		
	Всего за октябрь: 18 часов			
14	<p align="center">Упражнения на гибкость</p> <p>Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.</p>	2		
15	<p align="center">Скоростно-силовые упражнения</p> <p>Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного</p>	2		

	<p>тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов</p>			
16	<p>Упражнения на выносливость</p> <p>Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).</p>	2		
17	<p>Страховки при падении</p> <p>Страховки при падении: вперед, назад, набок. Обучение кувырмам, группировкам</p>	1		
18	<p>Кихон</p> <p>6 КЮ (зелёный пояс): (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кйба-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ</p>	3		
19	<p>Кумитэ</p> <p>6 КЮ (зелёный пояс): КУМИТЭ: Санбон кумитэ: (2 варианта) ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5- й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ Ч. ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН</p>	3		
20	<p>Ката</p> <p>6 КЮ (зелёный пояс): ХЭЙАН САНДАН.</p>	3		
21	<p>Кумитэ-ката:</p>	2		

	1. Чуку-Ичи 2. Чуку-Ни			
	Всего за ноябрь: 18 часов			
22	Упражнения на гибкость Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.	2		
23	Скоростно-силовые упражнения Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов	2		
24	Упражнения на выносливость Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).	2		
25	Кихон 6 КЮ (зелёный пояс): (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кибэ-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ	2		
26	Кумитэ 6 КЮ (зелёный пояс): КУМИТЭ: Санбон кумитэ: (2 варианта) ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5- й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ Ч.	2		

	ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН		
27	Ката 6 КЮ (зелёный пояс): ХЭЙАН САНДАН.	3	
28	Кумитэ-ката: 1. Чуку-Ичи 2. Чуку-Ни	3	
	Всего за декабрь: 16 часов		
	Итого за I полугодие Дано часов: 64		
29	Упражнения на гибкость Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.	2	
30	Скоростно-силовые упражнения Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов по специальным снарядам.	2	
31	Упражнения на выносливость Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).	2	
32	Страховки при падении Страховки при падении: вперед, назад, набок. Обучение кувырмам, группировкам	1	

33	<p>Кихон</p> <p>6 КЮ (зелёный пояс): (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кйба-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ</p>	2		
34	<p>Кумитэ</p> <p>6 КЮ (зелёный пояс): КУМИТЭ: Санбон кумитэ: (2 варианта) ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5- й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ Ч. ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН</p>	2		
35	<p>Ката</p> <p>6 КЮ (зелёный пояс): ХЭЙАН САНДАН.</p>	2		
36	<p>Кумитэ-ката:</p> <p>1. Чуку-Ичи 2. Чуку-Ни</p>	1		
37		2		
	Всего за январь: 16 часов			
38	Упражнения на гибкость	2		
39	Скоростно-силовые упражнения	2		

40	Упражнения на выносливость	2		
41	Страховки при падении	1		
42	<p>Кихон</p> <p>5 КЮ (красный пояс): (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ В КОКУЦУ ДАЧИ: ШУТО УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кйба-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ</p>	2		
43	<p>Кумитэ</p> <p>5 КЮ (красный пояс): КУМИТЭ: Санбон кумитэ: (2 варианта) ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5- й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ Ч. ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН</p>	3		
44	<p>Ката</p> <p>5 КЮ (красный пояс): ХЭЙАН ЁНДАН.</p>	2		
45	<p>Кумитэ-ката:</p> <p>1. Чуку-Сан 2. Чуку-Ён</p>	2		

	Всего за февраль: 16 часов		
46	Упражнения на гибкость	2	
47	Скоростно-силовые упражнения	2	
48	Упражнения на выносливость	2	
49	Кихон 5 КЮ (красный пояс)	2	
50	Кумитэ 5 КЮ (красный пояс)	2	
51	Ката 5 КЮ (красный пояс)	2	
52	Кумитэ-ката	2	
53	Комплекс упражнений показательных выступлений	2	
	Всего за март: 16 часов		
54	Упражнения на гибкость	2	
55	Скоростно-силовые упражнения	2	
56	Упражнения на выносливость	2	
57	Кумитэ 5 КЮ (красный пояс)	2	
58	Ката 5 КЮ (красный пояс)	2	
59	Кумитэ-ката	2	

60	Обучение технике исполнения КАТА и тактическим действиям КУМИТЭ в условиях соревнований	2		
61	Комплекс упражнений показательных выступлений Синхронные ката ХЭЙАН 1-4	2		
	Всего за апрель: 16 часов			
62	Упражнения на гибкость	2		
63	Скоростно-силовые упражнения	2		
64	Упражнения на выносливость	2		
65	Кихон 5 КЮ (красный пояс)	2		
66	Кумитэ 5 КЮ (красный пояс)	2		
67	Кумитэ-ката	2		
68	Обучение технике исполнения КАТА и тактическим действиям КУМИТЭ в условиях соревнований	2		
69		2		
	Всего за май: 16 часов			
	Итого за год Дано часов: 162			