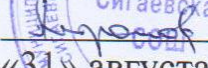


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сигаевская средняя общеобразовательная школа

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол №12  
«30» августа 2023 г.

Утверждено руководителем ОУ  
 Э.К. Антропова  
«31» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Карате Киокушинкай»**

(1 год обучения, возраст учащихся 6-18 лет)

Уровень: базовый

Составитель:  
Пентин Алексей Валентинович,  
тренер, педагог дополнительного  
образования

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- **Направленность (профиль) программы** – физкультурно-спортивная.
- **актуальность программы** - *актуальность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ» определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта, физическое и личностное развитие обучающихся, воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В личностном плане *актуальность* программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

- **отличительные особенности программы** - в данной программе уровень – стартовый, в группы творческого объединения «Каратэ» принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде каратэ, в том числе и те, у кого есть незначительные отклонения в состоянии здоровья. Принципиальным в этом отношении является выдвижение задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ-до» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирования навыков для самостоятельных занятий.

**адресат программы** - программа рассчитана на группы детей в возрасте от 7-ми до 12-ти лет. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте 7-9 лет. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка.

Для детей 10-12-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. Особенности возрастного развития создают предпосылки для включения подростков в активные занятия спортом. Потребности в двигательной активности, физических нагрузках, общении и самоутверждении проявляются в единстве, и их удовлетворение на занятиях каратэ-до происходит в первую очередь.

- **условие набора учащихся.** Для обучения принимаются все желающие учащиеся с 7 до 12 лет, имеющие допуск врача.

- **объем программы** – программа «Каратэ» рассчитана на три года. Для освоения программы 1-го года обучения отводится 108 занятий в год, при условии допуска врача к данным занятиям. Для 2-го и 3-го годов обучения отводится по 108 занятий в год, по 216 часов.

- **формы организации образовательного процесса** - форма обучения – очная. В ходе обучения детей проводятся **групповые занятия – тренировки**. Также применяются и нетрадиционные формы проведения занятий:

- соревнования;
- показательные выступления, фестивали, спортивные праздники.

- **режим занятий** – занятия 1-го года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 2-го и 3-го годов обучения 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 1ч.30 мин. с обязательным 10 минутным перерывом.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** создание условий для саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации (по количеству выпускников, работающих по данному виду деятельности, реализующих полученные умения и навыки по окончании учебного заведения) детей и подростков через организацию досуговой работы в секции каратэ. Весь учебный материал излагается по годам обучения, что позволяет тренеру - преподавателю дать единое направление в тренировочном процессе. Каждый год обучения решает определенные задачи.

*Первый год обучения решает следующие задачи:*

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
2. Овладение основами техники базовых упражнений.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности.
4. Привитие интереса к занятиям спортом.
5. Воспитание дисциплинированности.

*Второй год обучения решает следующие задачи:*

1. Укрепление здоровья и улучшение физической подготовленности.
2. Овладение основами техники каратэ.
3. Привитие интереса к занятиям каратэ.
4. Приобретение соревновательного опыта в соревнованиях по ката каратэ.
5. Воспитание настойчивости, целеустремленности и самодисциплины.

*Третий год обучения решает следующие задачи:*

1. Укрепление здоровья и улучшение физической и функциональной подготовленности.
2. Овладение основами техники каратэ.
3. Поддержание интереса к занятиям каратэ.
4. Приобретение соревновательного опыта в соревнованиях по бесконтактным правилам.
5. Воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств.

### **1. Оздоровительные задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

### **2. Образовательные задачи:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами ведения боя;
- знание истории и современного развития каратэ, роли и формирования здорового образа жизни;
- совершенствование техники и тактики каратэ

### **3. Воспитательные задачи:**

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств.
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

### 1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1.Учебный план

№	Предметная область	ГНП 1 года обучения	ГНП 2 года обучения	ГНП 3 года обучения	Формы аттестации
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	Рассказ, беседа
2	<b>ОФП и СФП</b>	<b>60</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	Практически е занятия
3	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>101</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	
	Основы техники и тактики	94	96	96	Спаринги
	Промежуточная и итоговая аттестация	3	3	3	Сдача нормативов
	Участие в соревнованиях	7	9	9	соревнования
4	Другие виды спорта и подвижные игры	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	Практически е занятия
5	Технико-тактическая подготовка	<b>28</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	Спаринги, практические занятия
	Итого:	<b>216 часов</b> <b>108 занятий по 2 часа</b>	<b>216</b> <b>108 занятий по 2 часа</b>	<b>216</b> <b>108 занятий по 2 часа</b>	

#### 1.3.2.Содержание учебного плана

##### *для этапа начальной подготовки 1 года обучения*

**Тема 1.** Техника безопасности. Общефизическая подготовка.

**ТЕОРИЯ:** Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство. Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** иметь интерес к регулярным занятиям спортом.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** опрос, беседа.

**Тема 2.** Профилактика травматизма. СФП. ОФП.

**ТЕОРИЯ:** Предупреждение травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Запрещенные действия в каратэ. Общие сведения о травмах. Первая помощь при травмах.

Важными задачами предупреждения спортивного травматизма являются:

- знание причин возникновения телесных повреждений и их особенностей в различных видах физических упражнений;
- разработка мер по предупреждению спортивных травм.

Существуют внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы - состояние утомления, переутомления, перетренировка, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, возможные перерывы в занятиях.  
**ПРАКТИКА:**

Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** уметь организовывать учебно-тренировочный процесс.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** беседа, опрос.

**Тема 3.** О специфике стиля кекусинкай и принципах организации.

**ТЕОРИЯ:** История спортивной школы, достижения и традиции. Традиции каратэ.

**ПРАКТИКА:** Стойка. Блок.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** уметь применять на практике полученные знания. Знать элементы каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** беседа.

**Тема 4.** Стойки (боевые, тренировочные). ОФП.

**ТЕОРИЯ:** Что означает термин стойка и блок. Означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые несут верхнюю часть тела.

**ПРАКТИКА:** Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** уметь организовывать учебно-тренировочный процесс, овладение умениями.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** показательные упражнения.

**Тема 5.** Обучение базовой техники.

**ТЕОРИЯ:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки спортсменов. Индивидуализация техники борьбы. Понятия о психической подготовке. Волевые качества каратиста.

**ПРАКТИКА:** Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** стремиться к физическому развитию.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы, осваивать технику.

**Тема 6.** Перемещение в стойках.

**ТЕОРИЯ:** Перемещение в стойках с выполнением техники ударов и блоков.

**ПРАКТИКА:** Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Разучивание стоек.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** освоить технику стойки ожидания и боевую.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы, осваивать технику.

**Тема 7.** Повторение базовой техники. Отработка техники на месте. ОФП.

**ТЕОРИЯ:** Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Разучивание стоек.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки,

кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** Демонстрировать правильное выполнение техники, знать элементы и приемы каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы, осваивать технику. Сдача нормативов.

#### **Тема 8.** Разучивание блоков. Прямые удары руками. ОФП.

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями, проникающий прямой удар.

**ПРАКТИКА:** Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** Демонстрировать правильное выполнение техники, знать элементы и приемы каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы, осваивать технику.

#### **Тема 9.** ОФП. Боковые удары руками. Отработка на три шага.

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов руками. Изучение кихон-азов каратэ. Многократное повторение ударов – шлифуется техника исполнения и развивается специфическая реакция.

**ПРАКТИКА:** научить принципам распределения силы и тактики, понимание техники заложено в практике. Организация занимающихся без партнера на месте.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** самоконтроль.

#### **Тема 10.** Удары ногами – маэ-гери. ОФП.

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов. Атакующие действия ногами, фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** знать элементы и приемы каратэ, демонстрировать защитную технику.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

#### **Тема 11.** Удары руками – ой-цуки, гяку-цуки, какэ-цуки.

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов руками. Изучение кихон-азов каратэ. Многократное повторение ударов – шлифуется техника исполнения и развивается специфическая реакция.

**ПРАКТИКА:** научить принципам распределения силы и тактики, понимание техники заложено в практике. Организация занимающихся без партнера на месте.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

#### **Тема 12.** ОФП. Удары руками шита.

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов руками. Изучение шита-азов каратэ. Многократное повторение ударов – шлифуется техника исполнения и развивается специфическая реакция.

**ПРАКТИКА:** осваивать технику блоков, навыки по самостоятельному выполнению упражнений.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы

### **Тема 13.** ОФП. Акробатика. Удары ногами.

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов. Атакующие действия ногами, фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из вися.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** знать элементы и приемы каратэ, демонстрировать защитную технику.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

### **Тема 14.** Кихон. Связка ударов руками. Легкий спаринг. ОФП.

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов руками. Изучение кихон-азов каратэ. Многократное повторение ударов – шлифуется техника исполнения и развивается специфическая реакция у партнеров.

**ПРАКТИКА:** научить принципам распределения силы и тактики, понимание техники заложено в практике. Организация занимающихся с партнером на месте. Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из вися.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** зачетные бои.

### **Тема 15.** ОФП. Упражнения на выносливость.

**ТЕОРИЯ:** Разнообразные растяжки на повышение гибкости мышц и увеличения подвижности суставов.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из вися. Растяжки.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** стремление к физическому развитию, интерес к занятиям каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** тестирование.

### **Тема 16.** Кихон. Все удары на киа-тэ.

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов руками. Изучение кихон-азов каратэ. Многократное повторение ударов – шлифуется техника исполнения и развивается специфическая реакция у партнеров.

**ПРАКТИКА:** научить принципам распределения силы и тактики, понимание техники заложено в практике. Организация занимающихся с партнером на месте.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.



**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 17.** ОФП. Кихон- все удары на киа-тэ.

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов руками. Изучение кихон-азов каратэ. Многократное повторение ударов – шлифуется техника исполнения и развивается специфическая реакция у партнеров.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Научить принципам распределения силы и тактики, понимание техники заложено в практике. Организация занимающихся с партнером на месте.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 18.** Все удары руками и ногами.

**ТЕОРИЯ:** Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Правильно и своевременно выполнять технические приемы.

**ПРАКТИКА:** правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 19.** ОФП. Кихон- стойки, блоки, удары.

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов руками. Изучение кихон-азов каратэ. Многократное повторение ударов – шлифуется техника исполнения и развивается специфическая реакция у партнеров.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Научить принципам распределения силы и тактики, понимание техники заложено в практике. Организация занимающихся с партнером на месте.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 20.** Кихон-отработка ударов на три шага.

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов руками. Изучение кихон-азов каратэ. Многократное повторение ударов – шлифуется техника исполнения и развивается специфическая реакция у партнеров.

**ПРАКТИКА:** освоить навыки по самостоятельному выполнению упражнений.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** укрепление психофизического здоровья каратистов.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 21.** Кихон-отработка ударов на три шага. Легкий спаринг.

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов руками. Изучение кихон-азов каратэ. Многократное повторение ударов – шлифуется техника исполнения и развивается специфическая реакция у партнеров.

**ПРАКТИКА:** освоить навыки по самостоятельному выполнению упражнений, технику ведения боя.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** укрепление психофизического здоровья каратистов.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** проверка результатов групповой работы.

**Тема 22.** ОФП. Кихон – стойки, удары.



**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов руками. Изучение кихон-азов каратэ. Многократное повторение ударов – шлифуется техника исполнения и развивается специфическая реакция у партнеров.

**ПРАКТИКА:** научить принципам распределения силы и тактики, понимание техники заложено в практике. Организация занимающихся с партнером на месте. Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувьрки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из вися.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** зачетные бои.

### **Тема 23.** Связка ударов. Легкий спаринг.

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком

**ПРАКТИКА:** Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** освоить технику, развитие выносливости.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** зачетные бои.

### **Тема 24.** ОФП. Связка ударов руками. Легкий спаринг.

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*).

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувьрки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из вися.

Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** освоить технику, развитие выносливости.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** зачетные бои.

### **Тема 25.** Повторение. Спаринг.

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком

**ПРАКТИКА:** Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** освоить технику, развитие выносливости.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** зачетные бои.

### **Тема 26.** Перемещение в стойках. Прямые удары руками.

**ТЕОРИЯ:** Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Правильно и своевременно выполнять технические приемы.

**ПРАКТИКА:** правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

### **Тема 27.** Кихон-блоки. Упражнения на выносливость.

**ТЕОРИЯ:** Разнообразные растяжки на повышение гибкости мышц и увеличения подвижности суставов. Техника защиты.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из вися. Растяжки.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** стремление к физическому развитию, интерес к занятиям каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** тестирование.

### **Тема 28.** ОФП. Работа на силу.

**ТЕОРИЯ:** Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Правильно и своевременно выполнять технические приемы.

**ПРАКТИКА:** правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** соревнования.

### **Тема 29.** Ката.

**ТЕОРИЯ:** Ката – условный поединок с несколькими противниками. Создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

**ПРАКТИКА:** учить схему передвижений.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** продемонстрировать правильное выполнение техники.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** групповая работа.

### **Тема 30.** Кихон – удары на киа-тэ. Работа на скорость. ОФП.

**ТЕОРИЯ:** распределение силы и тактики при ведении боя.

**ПРАКТИКА:** знакомство с тактическими особенностями боя.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** овладение основами знаний и умений в области каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

### **Тема 31.** Кихон – удары на киа-тэ. Работа на скорость. ОФП.

**ТЕОРИЯ:** распределение силы и тактики при ведении боя.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад.

Знакомство с тактическими особенностями боя.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** овладение основами знаний и умений в области каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

### **Тема 32.** Кихон-отработка ударов на три шага. Легкий спаринг.

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов руками. Изучение кихон-азов каратэ. Многократное повторение ударов – шлифуется техника исполнения и развивается специфическая реакция у партнеров.

**ПРАКТИКА:** освоить навыки по самостоятельному выполнению упражнений, технику ведения боя.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** укрепление психофизического здоровья каратистов.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** проверка результатов групповой работы.

**Тема 33.** Самооборона. ОФП. Работа на силу и скорость.

**ТЕОРИЯ:** Самооборона и ее виды. : распределение силы и тактики при ведении боя.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад.

Знакомство с тактическими особенностями боя.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** овладение основами знаний и умений в области каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 34.** Упражнения на выносливость. ОФП. Легкий спаринг.

**ТЕОРИЯ:** Разнообразные растяжки на повышение гибкости мышц и увеличения подвижности суставов. Техника защиты.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса. Растяжки.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** стремление к физическому развитию, интерес к занятиям каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** зачетные бои.

**Тема 35.** Повторение ударов руками и ногами. Спаринг.

**ТЕОРИЯ:** Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Правильно и своевременно выполнять технические приемы.

**ПРАКТИКА:** правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы, бои.

**Тема 36.** Повторение ударов руками и ногами. Спаринг.

**ТЕОРИЯ:** Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Правильно и своевременно выполнять технические приемы.

**ПРАКТИКА:** правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы, бои.

**Тема 37.** ОФП. Удары руками. Спаринг.

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*).

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: освоить технику, развитие выносливости.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: зачетные бои.

### **Тема 38.** Повторение базовой техники. ОФП.

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: освоить технику, развитие выносливости.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: зачетные бои.

### **Тема 39.** Связка ударов. Легкий спаринг.

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*).

ПРАКТИКА: демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: освоить технику, развитие выносливости.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: зачетные бои.

### **Тема 40.** Кихон. Связка ударов руками. Спаринг. ОФП.

ТЕОРИЯ: Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Правильно и своевременно выполнять технические приемы.

ПРАКТИКА: правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: задания для самостоятельной работы.

### **Тема 41.** Повторение. Удары руками. Спаринг.

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: освоить технику, развитие выносливости.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: зачетные бои.

### **Тема 42.** Перемещение в стойках. ОФП. Прямые удары руками.

ТЕОРИЯ: Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Правильно и своевременно выполнять технические приемы.

ПРАКТИКА: правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: задания для самостоятельной работы.

### **Тема 43.** Кихон – удары на киа-тэ. Работа на силу и скорость.

ТЕОРИЯ: распределение силы и тактики при ведении боя.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед,

бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад.

Знакомство с тактическими особенностями боя.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** овладение основами знаний и умений в области каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 44.** Упражнения на выносливость. Легкий спаринг. Набивка пресса.

**ТЕОРИЯ:** Разнообразные растяжки на повышение гибкости мышц и увеличения подвижности суставов. Техника защиты.

**ПРАКТИКА:** Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** демонстрировать правильное выполнение техники. Нарбатывать боевой опыт.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 45.** ОФП. Кихон – удары ногами кин-гери, хидза-гери.

**ТЕОРИЯ:** разучивание блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки.

**ПРАКТИКА:** демонстрировать правильное выполнение техники.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** овладение основами знаний и умений в области каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 46.** ОФП. Кихон – все удары на киа-тэ. Ката тайкёку.

**ТЕОРИЯ:** ката тайкёку. Распределение силы и тактики при ведении боя.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад.

Знакомство с тактическими особенностями боя.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** овладение основами знаний и умений в области каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 47.** Все удары руками и ногами.

**ТЕОРИЯ:** Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Правильно и своевременно выполнять технические приемы.

**ПРАКТИКА:** правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 48.** ОФП. Кихон – стойки, блоки, удары.

**ТЕОРИЯ:** Разнообразные растяжки, развитие силы основных вышечных групп. Стойка дати. Виды блоков и ударов.

**ПРАКТИКА:** Передвигаться в стойке. Нарбатывать скорость ударов.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** аттестация на пояс.

**Тема 49.** Отработка ударов на три шага. Ката тайкёку.

**ТЕОРИЯ:** ката тайкёку. Распределение силы и тактики при ведении боя.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения

туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувьрки вперед и назад.

Знакомство с тактическими особенностями боя.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: овладение основами знаний и умений в области каратэ.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: задания для самостоятельной работы.

**Тема 50.** Кихон – отработка ударов на три шага на киа-гэ. Легкий спаринг.

ТЕОРИЯ: Распределение силы и тактики при ведении боя.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувьрки вперед и назад.

Знакомство с тактическими особенностями боя.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: овладение основами знаний и умений в области каратэ.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: задания для самостоятельной работы, зачетные бои.

**Тема 51.** ОФП. Удары ногами – ёко-гери, кин-гери, хидза-гери.

ТЕОРИЯ: Перемещение в стойках с выполнением техники ударов и блоков.

ПРАКТИКА: правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: различать одноименное и разноименное положение ног. Накапливать боевой опыт.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: задания для самостоятельной работ.

**Тема 52.** Повторение. Удары руками – ой-цуки, гяку-цуки, какэ-цуки. Спаринг.

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: освоить технику, развитие выносливости.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: зачетные бои.

**Тема 53.** Повторение базовой техники. Отработка техники на месте. ОФП.

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: освоить технику, развитие выносливости.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: зачетные бои.

**Тема 54.** Сдача нормативов по технике ката.

ТЕОРИЯ: техника ката.

ПРАКТИКА: демонстрация безошибочных техник.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: Прохождение на теста на 10 кю.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: тестирование на 10 кю.

**Тема 55.** Связка ударов – ой-цуки, гяку-цуки, маэ-гери. Легкий спаринг.

ТЕОРИЯ: разучивание блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки.

**ПРАКТИКА:** демонстрировать правильное выполнение техники.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** овладение основами знаний и умений в области каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 56.** Кихон. Связка ударов руками. Легкий спаринг. ОФП.

**ТЕОРИЯ:** закрепление техники блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки.

**ПРАКТИКА:** демонстрировать правильное выполнение техники.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** овладение основами знаний и умений в области каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 57.** Повторение. Удары руками – ой-цуки, гяку-цуки, какэ-цуки. Спаринг.

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком

**ПРАКТИКА:** Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** освоить технику, развитие выносливости, знать терминологию.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** зачетные бои.

**Тема 58.** Перемещение в стойках. ОФП. Прямые удары руками.

**ТЕОРИЯ:** Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Правильно и своевременно выполнять технические приемы.

**ПРАКТИКА:** правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** развивать выносливость, умения распределять силы.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** групповая работа над заданием.

**Тема 59.** Кихон – отработка ударов на три шага. Легкий спаринг.

**ТЕОРИЯ:** Распределение силы и тактики при ведении боя.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувьрки вперед и назад.

Знакомство с тактическими особенностями боя.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** овладение основами знаний и умений в области каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 60.** Самооборона. ОФП. Работа на силу и скорость.

**ТЕОРИЯ:** передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков.

**ПРАКТИКА:** развивать выносливость, умение распределять силы.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** уметь самостоятельно планировать тренировочный процесс.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** сдача нормативов.

**Тема 61.** Упражнения на выносливость. ОФП. Спаринг.

**ТЕОРИЯ:** Разнообразные растяжки на повышение гибкости мышц и увеличения подвижности суставов. Техника защиты.

**ПРАКТИКА:** Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** демонстрировать правильное выполнение техники. Нарбатывать боевой опыт.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.



**Тема 62.** Акробатика со скакалкой. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре.

ТЕОРИЯ: Снаряды в каратэ. Создание системы обороны и нападения.

ПРАКТИКА: удары руками по макиваре, упражнения со скакалкой.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: развитие выносливости, умения распределять силы.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: задания для самостоятельной работы.

**Тема 63.** Кихон. Связка ударов руками. Легкий спаринг. ОФП.

ТЕОРИЯ: закрепление техники блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки.

ПРАКТИКА: продемонстрировать правильное выполнение техники.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: овладение основами знаний и умений в области каратэ.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: задания для самостоятельной работы, аттестация на пояс.

**Тема 64.** ОФП. Упражнения на выносливость. Удары руками шита.

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки на повышение гибкости мышц и увеличения подвижности суставов. Техника защиты.

ПРАКТИКА: Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: продемонстрировать правильное выполнение техники. Нарбатывать боевой опыт.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: задания для самостоятельной работы.

**Тема 65.** Кихон – отработка ударов на три шага. Ката тайкёку.

ТЕОРИЯ: ката тайкёку. Распределение силы и тактики при ведении боя.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувьрки вперед и назад.

Знакомство с тактическими особенностями боя.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: овладение основами знаний и умений в области каратэ.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: задания для самостоятельной работы.

**Тема 66.** Кихон – отработка ударов на три шага киа-тэ. Легкий спаринг.

ТЕОРИЯ: Распределение силы и тактики при ведении боя.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувьрки вперед и назад.

Знакомство с тактическими особенностями боя.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: овладение основами знаний и умений в области каратэ.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: зачетные бои, задания для самостоятельной работы.

**Тема 67.** ОФП. Удары ногами – ёко-гери, кин-гери, хидза-гери.

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: освоить технику, развитие выносливости, знать терминологию.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: зачетные бои.

**Тема 68.** Повторение базовой техники. Отработка техники на месте. ОФП.

ТЕОРИЯ: Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Разучивание стоек.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из вися.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: Демонстрировать правильное выполнение техники, знать элементы и приемы каратэ.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: задания для самостоятельной работы, осваивать технику. Сдача нормативов.

**Тема 69.** Связка ударов – повторение. Легкий спаринг.

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*).

ПРАКТИКА: демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: освоить технику, развитие выносливости.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: зачетные бои.

**Тема 70.** Кихон. Связка ударов руками. Спаринг. ОФП.

ТЕОРИЯ: Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Правильно и своевременно выполнять технические приемы.

ПРАКТИКА: правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: задания для самостоятельной работы.

**Тема 71.** Повторение. Спаринг.

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*).

ПРАКТИКА: демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: освоить технику, развитие выносливости.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: зачетные бои.

**Тема 72.** Перемещение в стойках. ОФП.

ТЕОРИЯ: Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Правильно и своевременно выполнять технические приемы.

ПРАКТИКА: достижение мастерства, овладение эффективной техникой блока.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: осваивать навыки по развитию физической подготовки.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: зачетные бои.

**Тема 73.** СФП. Акробатика. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре.

ТЕОРИЯ: Снаряды в каратэ. Создание системы обороны и нападения.

ПРАКТИКА: удары руками по макиваре, упражнения со скакалкой.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: демонстрировать правильное выполнение техники.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: задания для самостоятельной работы.

**Тема 74.** Удары ногами – ёко-гери, кин-гери, хидза-гери. Работа со скакалкой.

ТЕОРИЯ: Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Правильно и своевременно выполнять технические приемы.

ПРАКТИКА: правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы, бои.

**Тема 75.** Удары руками какэ-цуки, шитэ-цуки. ОФП.

**ТЕОРИЯ:** разнообразные растяжки, схема ударов. Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувьрки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

**ПРАКТИКА:** демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** осваивать технику блоков, навыки по самостоятельному выполнению упражнений.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 76.** Акробатика. Техника блоков (укэ-ваза).

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, ногами. Разучивание элементов акробатики.

**ПРАКТИКА:** выполнять практические задания: разминка конечностей, ходьба по кругу, упражнения на гибкость, формирование правильной осанки.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** развивать выносливость, умение распределять силы.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 77.** СФП. Растяжки. ТТП. Имитация те-ваза: гяку-цкичу-дан.

**ТЕОРИЯ:** Ката – условный поединок с несколькими противниками. Моздание системы круговой обороны. Растяжки. Как правильно и своевременно выполнять технические приемы.

**ПРАКТИКА:** основные приемы с учетом индивидуальных способностей, с учетом контроля ударов руками и ногами.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** развивать выносливость, умение распределять силы.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы

**Тема 78.** Кихон. Связка ударов руками. Легкий спаринг. ОФП.

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*).

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувьрки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** демонстрировать чувство дистанции. Корректировать ударную технику.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы

**Тема 79.** СФП. Имитация ударов ногами: кеаге, чудан.

**ТЕОРИЯ:** Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Правильно и своевременно выполнять технические приемы.

**ПРАКТИКА:** правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** развитие выносливости, умение распределять силы.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 80.** Повторение базовой техники. Отработка техники на месте. ОФП.

**ТЕОРИЯ:** Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Разучивание стоек.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** корректировать ударную силу. Демонстрировать правильное выполнение.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы

**Тема 81.** Удары ногами на киа-тэ. Ката – тайкёку. Легкий спаринг.

**ТЕОРИЯ:** ката тайкёку. Распределение силы и тактики при ведении боя.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад.

Знакомство с тактическими особенностями боя.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** овладение основами знаний и умений в области каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 82.** Удары руками- ой-цуки, гяку-цуки. Набивка пресса. ОФП.

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком

**ПРАКТИКА:** Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** освоить технику, развитие выносливости.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** зачетные бои.

**Тема 83.** Блоки – сот-укэ. Отработка блока. Спаринг.

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов руками. Изучение кихон-азов каратэ. Многократное повторение ударов – шлифуется техника исполнения и развивается специфическая реакция у партнеров.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Научить принципам распределения силы и тактики, понимание техники заложено в практике. Организация занимающихся с партнером на месте.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** осваивать технику блоков, навыки по самостоятельному выполнению упражнений.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 84.** Повторение. Удары руками –ой-цуки, гяку-цуки, какэ-цуки. Спаринг.

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком

**ПРАКТИКА:** Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** освоить технику, развитие выносливости.  
**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** зачетные бои.

**Тема 85.** Перемещение в стойках. ОФП. Прямые удары руками.

**ТЕОРИЯ:** Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Правильно и своевременно выполнять технические приемы.

**ПРАКТИКА:** правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 86.** ОФП. Стойки: хейсоку-дачи. СФП.

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов руками. Изучение кихон-азов каратэ. Многократное повторение ударов – шлифуется техника исполнения и развивается специфическая реакция у партнеров.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Научить принципам распределения силы и тактики, понимание техники заложено в практике. Организация занимающихся с партнером на месте.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** развитие выносливости, умение распределять силы.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 87.** ОФП. СФП. Акробатика. Техника блоков.

**ТЕОРИЯ:** закрепление техники блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. Многократное повторение ударов.

**ПРАКТИКА:** демонстрировать правильное выполнение техники. Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** овладение основами знаний и умений в области каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы, аттестация на пояс.

**Тема 88.** Акробатика. Техника блоков.

**ТЕОРИЯ:** Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Правильно и своевременно выполнять технические приемы.

**ПРАКТИКА:** правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела. Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** развитие выносливости, умение распределять силы.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 89.** Повторение базовой техники. Отработка на месте. ОФП.

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком

**ПРАКТИКА:** Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** освоить технику, развитие выносливости.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** зачетные бои.

**Тема 90.** СФП. Акробатика. Отработка ударов по макиваре. ОФП.

**ТЕОРИЯ:** Снаряды в каратэ. Создание системы обороны и нападения.

**ПРАКТИКА:** удары руками по макиваре, упражнения со скакалкой. Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** продемонстрировать правильное выполнение техники.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 91.** Блоки ути-укэ. Отработка блоков. Спаринг.

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов руками. Изучение кихон-азов каратэ. Многократное повторение ударов – шлифуется техника исполнения и развивается специфическая реакция у партнеров.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Научить принципам распределения силы и тактики, понимание техники заложено в практике. Организация занимающихся с партнером на месте.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** осваивать технику блоков, навыки по самостоятельному выполнению упражнений.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

**Тема 92.** СФП. Растяжки. ТТП. Имитация те-ваза: гяку-цкичудан.

**ТЕОРИЯ:** Ката – условный поединок с несколькими противниками. Моздание системы круговой обороны. Растяжки. Как правильно и своевременно выполнять технические приемы.

**ПРАКТИКА:** основные приемы с учетом индивидуальных способностей, с учетом контроля ударов руками и ногами.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** развивать выносливость, умение распределять силы.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы

**Тема 93.** Повторение. Удары руками. Спаринг.

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком

**ПРАКТИКА:** Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** освоить технику, развитие выносливости.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** зачетные бои.

**Тема 94.** Перемещение в стойках. ОФП. Удары руками.

**ТЕОРИЯ:** Разнообразные растяжки, развитие силы основных мышечных групп. Стойка дати. Виды блоков и ударов.

**ПРАКТИКА:** Передвигаться в стойке. Нарбатывать скорость ударов.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** аттестация на пояс.

**Тема 95.** Кихон. Связка ударов руками. Спаринг.

**ТЕОРИЯ:** закрепление техники блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки.

**ПРАКТИКА:** демонстрировать правильное выполнение техники.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** овладение основами знаний и умений в области каратэ.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы, аттестация на пояс.

#### **Тема 96.** Повторение базовой техники. ОФП.

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком

**ПРАКТИКА:** Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** освоить технику, развитие выносливости.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** зачетные бои.

#### **Тема 97.** Связка ударов руками и ногами. Легкий спаринг.

**ТЕОРИЯ:** закрепление техники блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки.

**ПРАКТИКА:** демонстрировать правильное выполнение техники.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** развивать скоростно-силовые способности. Нарбатывать боевой опыт.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** зачетные бои.

#### **Тема 98.** Кихон. Легкий спаринг. ОФП.

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов руками. Изучение кихон-азов каратэ. Многократное повторение ударов – шлифуется техника исполнения и развивается специфическая реакция у партнеров.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Научить принципам распределения силы и тактики, понимание техники заложено в практике. Организация занимающихся с партнером на месте.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** осваивать технику блоков, навыки по самостоятельному выполнению упражнений.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** задания для самостоятельной работы.

#### **Тема 99.** Повторение. Спаринг.

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов руками. Изучение кихон-азов каратэ. Многократное повторение ударов – шлифуется техника исполнения и развивается специфическая реакция у партнеров.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Научить принципам распределения силы и тактики, понимание техники заложено в практике. Организация занимающихся с партнером на месте.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** осваивать технику блоков, навыки по самостоятельному выполнению упражнений.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** соревнования.



**Тема 100.** Перемещение в стойках. ОФП.

ТЕОРИЯ: Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Правильно и своевременно выполнять технические приемы.

ПРАКТИКА: достижение мастерства, овладение эффективной техникой блока.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: осваивать навыки по развитию физической подготовки.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: зачетные бои.

**Тема 101.** Акробатика. Техника блоков.

ТЕОРИЯ: закрепление техники блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. Многократное повторение ударов.

ПРАКТИКА: демонстрировать правильное выполнение техники. Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: овладение основами знаний и умений в области каратэ.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: задания для самостоятельной работы, аттестация на пояс.

**Тема 102.** Кихон. Связка ударов руками. Легкий спаринг. ОФП.

ТЕОРИЯ: закрепление техники блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки.

ПРАКТИКА: демонстрировать правильное выполнение техники.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: овладение основами знаний и умений в области каратэ.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: задания для самостоятельной работы, аттестация на пояс.

**Тема 103.** ОФП. Стойка: хейсоку-дачи. СФП.

ТЕОРИЯ: перемещение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения.

ПРАКТИКА: распределение силы и тактики. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и понимание того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: демонстрировать правильное выполнение техники.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: задания для самостоятельной работы, аттестация на пояс.

**Тема 104.** ОФП. СФП. Техника блоков.

ТЕОРИЯ: закрепление техники блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. Многократное повторение ударов.

ПРАКТИКА: демонстрировать правильное выполнение техники. Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: овладение основами знаний и умений в области каратэ.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: задания для самостоятельной работы, аттестация на пояс.

**Тема 105.** СФП. Акробатика. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре.

ТЕОРИЯ: Снаряды в каратэ. Создание системы обороны и нападения.

ПРАКТИКА: удары руками по макиваре, упражнения со скакалкой. Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: демонстрировать правильное выполнение техники.

ФОРМА КОНТРОЛЯ: задания для самостоятельной работы.

**Тема 106.** Сдача нормативов.

Теория: Техника ката. Боевые задания. Нормы ОФП.

**ПРАКТИКА:** Сдача норм ОФП. Сзача норм на 10 кю.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** безошибочное выполнение техники.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** Тесты, нормативы.

**Тема 107.** Проведение соревнований.

**ТЕОРИЯ:** спортивная форма. Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных тактико-технических и морально-волевых, физических воздействий в бою по стилю и манере противника. Тактика каратиста – это уровень его техники, физической и психологической подготовки

**ПРАКТИКА:** Спаринги.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** продемонстрировать правильное выполнение техники.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** соревнования.

**Тема 108.** Проведение соревнований.

**ТЕОРИЯ:** спортивная форма. Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных тактико-технических и морально-волевых, физических воздействий в бою по стилю и манере противника. Тактика каратиста – это уровень его техники, физической и психологической подготовки

**ПРАКТИКА:** Спаринги.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** продемонстрировать правильное выполнение техники.

**ФОРМА КОНТРОЛЯ:** соревнования.

## УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для этапа начальной подготовки 2 года обучения 216 часов (108 занятий)

№ занятия	Тема занятия	Теория	Практика	Ожидаемые результаты	Формы контроля
1	Т.Б. на занятиях каратэ, как вида спорта. Упражнения на растяжку мышц ног, спины.	Инструктаж по Т.Б. СФП	Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.	Определять и кратко характеризовать каратэ, как вид спорта. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Инструктаж по Т.Б.
2	История каратэ. Правила. Этикет	История каратэ.	Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой.	Знать историю каратэ, основателя каратэ.	Беседа, опрос.
3	Повторение. Техника ударов руками.	Стойка камайтэ дачи. Базовая постановка	Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей	Осваивать технику стойки, технику ударов руками.	Задания для самостоятельной работы

		удара.	тела. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно.		
4	Теоретическая подготовка. Игра «Быстрый мяч»	Развитие ловкости, быстроты, выносливости	Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно.	Осваивать навыки по развитию физической подготовки	Соревнования
5	Техника ударов ногами. Силовые упр-ия.	Базовая постановка удара ногами.ОФП	Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из вися.	Осваивать технику ударов ногами.	Задания для самостоятельной работы
6	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	Стойка фудо дачи. Перемещение в камайтэ дачи.	Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Разучивание стоек.	Осваивать технику стойки ожидания, различать стойки ожидания и боевую.	Задания для самостоятельной работы

7	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники рук.	Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Разучивание стоек.	Демонстрировать правильное выполнение техники рук.	Задания для самостоятельной работы
8	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники ног.	Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. Разучивание стоек.	Демонстрировать правильное выполнение техники ударов ног.	Задания для самостоятельной работы
9	Отработка ударов по лапам.	Постановка техники удара на лапах.	Удары по лапам, отработка мишеней.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений.	Задания для самостоятельной работы
10	Разучивание блока Джодан- укэ. Работа на мешках.	Защитная техника Джодан укэ. Постановка ударов на мешках.	Использование силы удара под ритм. Вращение предплечья ,работу бедра, положение локтя, блок-атака.	Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений	Задания для самостоятельной работы
11	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	Защитная техника Сото укэ. Постановка ударов на лапах.	Использование силы удара под ритм. Вращение предплечья ,работу бедра, положение локтя, блок-атака.	Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений	Задания для самостоятельной работы
12	Работа по отработке блоков. ОФП.	Постановка ударов.	Использование силы удара под ритм. Вращение предплечья ,работу бедра, положение локтя, блок-атака.	Осваивать технику блоков, навыки по самостоятельному выполнению упражнений	Задания для самостоятельной работы

13	Разучивание блока Учи-Укэ. Работа по грушам.	Защитная техника Учи укэ.	Использование силы удара под ритм. Вращение предплечья ,работу бедра, положение локтя, блок-атака.	Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений	Задания для самостоятельной работы
14	Работа по отработке блоков. ОФП.	Постановка ударов. Работа в парах.	Использование силы удара под ритм. Вращение предплечья ,работу бедра, положение локтя, блок-атака.	Осваивать технику блоков, навыки по самостоятельному выполнению упражнений	Задания для самостоятельной работы
15	Разучивание блока Мая гедан барай. Спаринги	Защитная техника мая, гедан барай. Работа в парах применяя защитную технику.	Использование силы удара под ритм. Вращение предплечья ,работу бедра, положение локтя, блок-атака. Демонстрировать приемы изученных ката.	Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений	Групповая работа над заданием.
16	Передвижение в стойке с блоками.	Камайтэ дачи с защитной техникой. Отработка в парах.	Использование силы удара под ритм. Вращение предплечья ,работу бедра, положение локтя, блок-атака. Демонстрировать приемы изученных ката.	Демонстрировать правильное выполнение защитной техники в передвижении.	Спаринги
17	10 спарингов. Упражнения на растяжку мышц рук, ног, спины.	Боевые задания в спарингах. СФП	показать принципы распределения силы и тактики, понимание техники заложено в практике. Организация занимающихся с партнером на месте.	Развивать выносливость, умение распределять силы	Групповая работа над заданием.
18	Теоретическая подготовка. Игра «Быстрый мяч»	Развитие ловкости, быстроты, выносливости	правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.	Осваивать навыки по развитию физической подготовки	Соревнования

19	Разучивание блока Сэйкэн дзедан-укэ Работа на лапах.	Защитная техника Сэйкэн дзедан-укэ Постановка ударов на лапах.	Использование силы удара под ритм. Вращение предплечья ,работу бедра, положение локтя, блок-атака.  Демонстрировать приемы изученных ката.	Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений	Задания для самостоятельной работы
20	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя.	Постановка удара на лапах. Знакомство с техникой ведения боя.	Использование силы удара под ритм. Вращение предплечья ,работу бедра, положение локтя, блок-атака.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений.  Осваивать технику ведения боя.	Задания для самостоятельной работы
21	Дистанция как понятие.	Дистанция в бою. Боевые задания в спарингах.	Показать принципы распределения силы и тактики, понимание техники заложено в практике. Организация занимающихся с партнером на месте.	Различать дистанции дальнего и ближнего боя. Уметь видеть дистанцию, применять.	Спаринги.
22	Разучивание техники морото цуки в уровнях гедан, чудан, джодан.	Морото цуки. уровни удара.	Показать атакующие и оборонительные действия, технику передвижения.	Знакомство с техникой морото. Правильно выполнять технику.	Задания для самостоятельной работы
23	Разучивани стойки Йой-дати.	Стойка Йой-дати. Боевые задания в спарингах.	Показать принципы распределения силы и тактики, понимание техники заложено в практике. Организация занимающихся с партнером на месте.	Осваивать технику.  Развитие выносливости.	Спаринги.
24	Передвижение в стойке Дзенкуцу дачи с ударами морото цуки.	Передвижение в стойке Дзенкуцудачи с	Использовать духовные и физические силы с условием строгого контроля ударов	Демонстрировать правильное выполнение техники.	Задания для самостоятельной работы



		техникой рук морото цуки.			
25	Работа по отработке блоков и стоек. ОФП.	Постановка ударов. Работа в парах.	Использовать духовные и физические силы с условием строгого контроля ударов	Осваивать технику блоков, навыки по самостоятельному выполнению упражнений	Групповая работа над заданием.
26	Передвижение в стойке Дзенкуцу дачи с ударами ног	Передвижение в стойке Дзенкуцудачи с выполнением техники ног.	Использовать духовные и физические силы с условием строгого контроля ударов	Демонстрировать правильное выполнение техники. Развитие выносливости, умения распределять силы.	Групповая работа над заданием.
27	Работа в группах на развитие скоростно-силовых способностей.	Боевые задания в спарингах.	Использовать духовные и физические силы с условием строгого контроля ударов	Развивать выносливость, умение распределять силы.	Спаринги.
28	Передвижение в стойке фудо-дати.	Передвижение в стойке	показать принципы распределения силы и тактики, понимание техники заложено в практике. Организация занимающихся с партнером на месте.	Демонстрировать правильное выполнение техники	Задания для самостоятельной работы
29	Повторение Удары Дзенкуцу дачи с ударами морото цуки и мая гери.	Дзенкуцудачи с техникой рук морото цуки и техники ног.	Использовать духовные и физические силы с условием строгого контроля ударов	выполнение техники. Развитие выносливости, умения распределять силы.	Задания для самостоятельной работы
30	Работа по отработке блоков и стоек. ОФП.	Постановка ударов. Работа в парах.	освоить навыки по самостоятельному выполнению упражнений, технику ведения боя.	Осваивать технику блоков, навыки по самостоятельному выполнению упражнений	Групповая работа над заданием

31	Работа по лапам на отработку ударов сэйкэн моротэ-цуки.	Постановка удара цки на лапах. Боевые задания в спарингах.	правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Развитие силовых способностей.	Спаринги
32	Работа в парах на тактику боя. Защита в бою.	Тактика боя. Техника защиты в бою. Боевые задания в спарингах.	Использовать духовные и физические силы с условием строгого контроля ударов	Знакомство с тактическими особенностями боя. Применять знания о тактике в бою.	Спаринги.
33	Разучивание Такьёку ката сана ити..	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	Использовать духовные и физические силы с условием строгого контроля ударов	Демонстрировать правильное выполнение техники.	Спаринги
34	Работа по лапам отработка ударов гери.	Постановка ударов на лапах.	Использование силы удара под ритм. Вращение предплечья ,работу бедра, положение локтя, блок-атака.  Демонстрировать приемы изученных ката.	Проявлять выносливость при отработке ударов.  Демонстрировать правильное выполнение техники.	Задания для самостоятельной работы
35	Работа по отработке блоков и стоек. ОФП.	Постановка ударов. Работа в парах.	освоить навыки по самостоятельному выполнению упражнений, технику ведения боя.	Осваивать технику блоков, навыки по самостоятельному выполнению упражнений	Зачетные бои
36	Теоретическая подготовка. Игра «Гандбол»	Развитие ловкости, быстроты, выносливости	правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.	Осваивать навыки по развитию физической подготовки	Соревнования

37	Повторение Такьёку ката сана ити.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела..	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарабатывать боевой опыт.	Спаринги.
38	Разучивание такьёку ката сана ни.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарабатывать боевой опыт.	Спаринги.
39	Отработка в парах блоков. Набивка прессы.	Выполнение защитной техники.	Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела	Повторить защитную технику. Подготовить мышцы к ударам.	Задания для самостоятельной работы
40	Силовые упр-я.Набивка мышц ног.	СФП. Боевые задания в спарингах.	Использование силы удара под ритм. Вращение предплечья ,работу бедра, положение локтя, блок-атака. Демонстрировать приемы изученных ката.	Развивать выносливость, умение распределять силы. Подготовить мышцы к ударам.	Спаринги.

41	Техника на белый пояс. Ката.	Выполнение техники, требуемой при сдаче экзамена на белый пояс.	Использование силы удара под ритм. Вращение предплечья ,работу бедра, положение локтя, блок-атака.  Демонстрировать приемы изученных ката.	Демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.	Спаринги.
42	Работа по отработке блоков и стоек. ОФП.	Постановка ударов. Работа в парах.	Использование силы удара под ритм. Вращение предплечья ,работу бедра, положение локтя, блок-атака.  Демонстрировать приемы изученных ката.	Осваивать технику блоков, навыки по самостоятельному выполнению упражнений	Групповая работа над заданием
43	20 Боев. Силовые упражнения.	СФП.  Боевые задания в спарингах.	Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема	Развивать выносливость, умение распределять силы.	Зачетные бои
44	Такъёку ката сано ни. Работа по лапам.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема	Проявлять выносливость при отработке ударов.  Демонстрировать правильное выполнение техники.	Проверка результатов групповой работы
45	Техника передвижения в дзенкуцу дачи(мая, вура) работа по груше.	Передвижение в стойке Дзенкуцу дачи. Отработка скоротных ударов по груше.	демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.	Демонстрировать правильное выполнение техники.  Развивать скоростно силовые способности.	Задания для самостоятельной работы

46	Совершенствование связок в передвижении в стойках.	Стойки : дзенкуцу дачи, камайгэ дачи. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарабатывать боевой опыт.	спаринги
47	Разучивание ударов Маякияги, сотокияги, учикияги. Работа по лапам с этими ударами.	Техника ударов прямыми ногами. Постановка ударов на лапах.	правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Проявлять выносливость при отработке ударов	Задания для самостоятельной работы
48	Повторение такьёку ката сано ити. ОФП.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарабатывать боевой опыт.	Спаринги.
49	Повторение такьёку ката санани. Работа на взрыв ударов руками.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Развивать скоростные способности.	Задания для самостоятельной работы
50	Передвижение в боевой стойке во время боя. Развитие скоростно силовых способностей.	Передвижение в стойке камайгэ дачи. СФП	правильное применение силы, скорость движения, распределение и напряжение тела.	Передвигаться в стойке. Нарбатывать скорость ударов.	Задания для самостоятельной работы
51	Работа по отработке блоков и стоек. ОФП.	Постановка ударов. Работа в парах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.	Осваивать технику блоков, навыки по самостоятельному выполнению упражнений	Групповая работа над заданием

52	Сдача нормативов по технике ката. Спаринги.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Спаринги.
53	Теоретическая подготовка. Игра «Баскетбол»	Развитие ловкости, быстроты, выносливости	Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями.	Осваивать навыки по развитию физической подготовки	Соревнования
54	Разучивание положения ой, гьяку. Связки укэ гьяку, укэ ой.	Одноименное и разноименное положение рук.  Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники	Различать одноименное и разноименное положение рук. Нарбатывать боевой опыт.	Спаринги.
55	ОФП Работа на взрыв ударов ног.	ОФП. Боевые задания в спарингах.	Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувьрки вперед и	Развивать выносливость, умения распределять силы.	Спаринги.

			назад. Знакомство с тактическими особенностями боя.		
56	Отработка техники ударов передней ноги в стойке. Работа по мешкам.	Техника передних ударов. Отработка ударов на мешках.	Знакомство с тактическими особенностями боя.	Нарабатывать технику переднего удара. Проявлять качества силы, координации и выносливости.	Задания для самостоятельной работы
57	Разучивание сакуги ката сано ити. Игры на развитие скорости. Набивка.	Техника ката. Игра «Ляпы поясом».	Знакомство с тактическими особенностями боя.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Подготовка мышц ударам.	Групповая работа
58	Повторение сакуги ката сано ни. Работа в парах на технику защиты в бою.	Техника ката. Защита в бою.	демонстрировать безошибочное выполнение техники	Демонстрировать правильное выполнение техники. Применять защиту в бою.	Задания для самостоятельной работы
59	Работа по отработке блоков и стоек. ОФП.	Постановка ударов. Работа в парах.	Знакомство с тактическими особенностями боя.	Осваивать технику блоков, навыки по самостоятельному выполнению упражнений	Групповая работа над заданием
60	20 боев. Терминология каратэ.	Боевые задания в спарингах. Ударные части рук и ног на японском языке.	демонстрировать безошибочное выполнение техники	Развивать выносливость, умения распределять силы. Знать терминологию.	Беседа на практических занятиях.
61	Теоретическая подготовка. Игра «футбол»	Развитие ловкости, быстроты, выносливости	Выполнять обще развивающие упражнения, игра в подвижные игры	Осваивать навыки по развитию физической подготовки	Соревнования

62	Офп	ОФП. Боевые задания в спарингах.	Знакомство с тактическими особенностями боя.	Развивать выносливость, умение распределять силы.	Спаринги.
63	Разучивание клятвы каратэ- до. Знание о гигиене, врачебном контроле. Профилактике травм.	Клятва каратэ до. Знание о гигиене, врачебном контроле. Профилактике травм.	Выучить клятву. Применять знания оказания первой помощи при травмах.	Знать философию каратэ. Понимать и рассказывать определения гигиена, врачебный контроль.	тестирование
64	Разучивание сакуги ката соно ни. Работа на мешках.	Техника ката. Потановка ударов на мешках.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развитие выносливости, умения распределять силы.	Задания для самостоятельной работы
65	Работа по отработке блоков и стоек. ОФП.	Постановка ударов. Работа в парах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники	Осваивать технику блоков, навыки по самостоятельному выполнению упражнений	Зачетные бои
66	Повторение сакуги ката сано ни. Соревновательный этикет.	Техника ката. Этикет. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарбатывать боевой опыт.	Спаринги.
67	Разучивание сакуги ката сано сан.Работа по лапам.	Техника ката. Отработка ударов на лапах.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Отрабатывать силу удара.	Задания для самостоятельной работы
68	Повторение сакуги ката сано сан.ОФП.	Техника ката.ОФП	демонстрировать безошибочное выполнение техники. Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Задания для самостоятельной работы



			кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость		
69	Разучивание стойки санчен дачи. Передвижения. Работа по груше.	Техника Санчен дачи. Отработка ударов по груше.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Знакомство с техникой санчен дачи. Отработка скорости удара.	Задания для самостоятельной работы
70	Повторение стойки санчен дачи с добавлением блоков в передвижении.	Техника Санчен дачи. Боевые задания в спарингах.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарбатывать боевой опыт.	Спаринги.
71	Повторение ката: сакуги, такьёку. Марафон, 100 ударов ногами.	Техника ката. Ударная техника ног.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развитие выносливости, умения распределять силы.	Задания для самостоятельной работы
72	Передвижения в стойках санчен дачи, дзенкуцудачи, камайтэ дачи.	Кросс. Передвижения в стойках санчен дачи, дзенкуцудачи, камайтэ дачи.	Бег по нормативам на время. Боевая стойка, приседания, выпрыгивание в стойке, не изменяя центр тяжести	Развивать выносливость, умение распределять силы.	Задания для самостоятельной работы
73	Теоретическая подготовка. Игра «Быстрый мяч»	Развитие ловкости, быстроты, выносливости	Выполнять обще развивающие упражнения, игра в подвижные игры	Осваивать навыки по развитию физической подготовки	Соревнования
74	Работа на лапах. ОФП	Боевые задания в спарингах.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развивать скоростно- силовые способности. Нарбатывать	

				боевой опыт.	Спаринги.
75	Разучивание ударной техники рук- уракен. Передвижение с уракен в санчен дачи.	Ударная техника рук- уракен. Передвижение с уракен в санчен дачи.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Демонстрировать правильное выполнение техники.	Задания для самостоятельной работы
76	Передвижение в санчендачи с ударной техникой ног.	Санчен дачи. Ударная техника ног. Боевые задания в спарингах.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарабатывать боевой опыт.	Спаринги
77	Работа по отработке блоков и стоек. ОФП.	Постановка ударов. Работа в парах.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Осваивать технику блоков, навыки по самостоятельному выполнению упражнений	Проверка результатов групповой работы
78	Марафон 100 ударов руками. Связки в боевой стойке. Работа по лапам.	Марафон 100 ударов руками. Связки в боевой стойке.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развивать выносливость, умения распределять силы.	Зачетные бои
79	Развитие скоростно силовых способностей. ОФП. Растяжка.	ОФП, СФП. Круговая тренировка.	Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения	Развивать скоростно- силовые способности.	Задания для самостоятельной работы

			туловищем и головой; упражнения на гибкость		
80	Маваша гери джодан в ближней дистанции боя. Работа в парах.	Удары ног в ближней дистанции. Боевые задания в парах.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Демонстрировать чувство дистанции. Корректировать ударную технику.	Задания для самостоятельной работы
81	20 боев. Сакуги ката сано ити, ни, сан.	Боевые задания в спарингах. Техника ката.	демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.	Развитие выносливости, умения распределять силы.	Проверка результатов групповой работы
82	Ударная техника ног и рук в перемещении стоек дзенкуцудачи, санчендачи.	Ударная техника ног и рук в перемещении стоек дзенкуцудачи, санчендачи.	демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.	Корректировать ударную технику. Демонстрировать правильное выполнение.	Задания для самостоятельной работы
83	Повторение такъеку ката сано ито, ни ,сан.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарабатывать боевой опыт.	Спаринги
84	ОФП.Работа с «Блинами».На взрывной удар рук. Работа по лапам.	ОФП. Постановка ударов на лапах. СФП.	Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарабатывать боевой опыт.	Задания для самостоятельной работы

			туловищем и головой; упражнения на гибкость		
85	Работа по отработке блоков и стоек. ОФП.	Постановка ударов. Работа в парах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.	Осваивать технику блоков, навыки по самостоятельному выполнению упражнений	Групповая работа над заданием
86	Кросс, спаринги. Клятва каратэ до.	Боевые задания в спарингах. ОФП.	Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость	Развивать выносливость, умения распределять силы.	Задания для самостоятельной работы
87	Сдача контрольных нормативов по ОФП. Игра «Ляпы поясом»	Отжимания, пресс, присядания. Подтягивания в висе.	Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс,	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Задания для самостоятельной работы

			челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.		
88	Сдача контрольных нормативов технической подготовки.	Техника дзенкуцу дачи, гери, цки, укэ.	демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Спаринги.
89	Кросс. Тактико-техническая подготовка в бою.	ОФП. Тактика ведения боя.	демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.	Развитие выносливости, умения распределять силы.	Задания для самостоятельной работы
90	Сдача нормативов по технике ката. Спаринги.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Спаринги.
91	30 боев.История каратэ до.	Боевые задания в спарингах. История каратэ.	демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.	Нарабатывать боевой опыт. Знать историю каратэ.	Задания для самостоятельной работы, беседа
92	Круговая работа на развитие выносливости.	СФП.ОФП.	Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость	Развитие выносливости, умения распределять силы.	Беседа на практических занятиях

93	Повторение стоек: камайтэ дачи, дзенкуцу дачи со связками.	Стойка камайтэ дачи. Базовая постановка удара.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Осваивать технику стойки, технику ударов руками.	Задания для самостоятельной работы
94	Передвижение в стойках с ударами и блоками	Стойки : камайтэ дачи, дзенкучу дачи. Ударная техника. Блокирующая техника	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение ударной, блокирующей техники.	Задания для самостоятельной работы
95	Работа по лапам. Техника ката.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Проявлять выносливость при отработке ударов. Демонстрировать правильное выполнение техники.	Групповая работа над заданием
96	Работа по лапам. Техника ката.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Проявлять выносливость при отработке ударов. Демонстрировать правильное выполнение техники.	Групповая работа над заданием
97	Такьёку ката сано ни. Спаринги.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарабатывать боевой опыт.	Спаринги.
98	Разучивание ударов руками. Спаринги.	Терминология ударных частей рук. Постановка техники	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Называть ударные части рук. Демонстрировать	Спаринги.

		ударных частей рук. Боевая подготовка.		правильную технику ударов руками. Нарбатывать боевой опыт.	
99	Работа на мешках.Спаринги	Боевые задания в спарингах.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развивать скоростно силовые способности. Нарбатывать боевой опыт.	Спаринги.
100	Наработка чувства дистанции в спарринге.Работа по грушам.	Дистанция в бою. Боевые задания в спарингах.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Различать дистанции дальнего и ближнего боя. Уметь видеть дистанцию, применять.	Зачетные бои
101	Силовые упражнения.20 спарингов.Повторение терминологии	Боевые задания в спарингах. Ударные части рук и ног на японском языке.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развивать выносливость, умения распределять силы. Знать терминологию.	Зачетные бои
102	Отработка блоков в спарринге от ударов ногами.	Выполнение защитной техники.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Повторить защитную технику. Подготовить мышцы к ударам.	Задания для самостоятельной работы
103	Техника ката.Спаринги.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарбатывать боевой опыт.	Спаринги.
104	Работа в парах.Набивка мышц	Атакующие задания в	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Уметь видеть варианты атаки. Готовить мышцы к ударам.	Задания для самостоятельной работы

	ног, пресса.	парах. Отработка ударов.			
105	Силовые упражнения. Спаринги.	СФП. Боевая подготовка.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Спаринги.
106	Сдача нормативов по технике ката. Спаринги.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Спаринги.
107	Спаринги.	Техника передвижения санчедачи.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Проявлять морально волевые качества в бою.	Спаринги.
108	Спаринги.	Техника передвижения санчедачи.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Проявлять морально волевые качества в бою.	Спаринги.

### УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

*для этапа начальной подготовки 3 года обучения 216 часов (108 занятий)*

№ занятия	Тема занятия	Теория	Практика	Ожидаемые результаты	Формы контроля
-----------	--------------	--------	----------	----------------------	----------------



1	Т.Б. на занятиях каратэ, как вида спорта. История каратэ до. Упражнения на растяжку мышц ног, спины.	Инструктаж по Т.Б. СФП	Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувьрки вперед и назад.	Определять и кратко характеризовать каратэ, как вид спорта. Знать историю каратэ, называть основателя стиля. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Беседа, опрос
2	Разучивание ударной части кулака –морото. Удары морото цуки.	Техника морото: Морото цки, морото хизо учи, морото шомен гамен учи.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.	Задания для самостоятельной работы
3	20 спарингов. Силовые упражнения.	СФП. Боевая техника.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развивать выносливость, волевые качества.  Нарабатывать боевой опыт.	Задания для самостоятельной работы
4	Передвижение в стойке санчен дачи с ударами морото цуки.	Выполнение техники морото в передвижении санчен дачи.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.	Задания для самостоятельной работы
5	Работа по парам на лапах, груше. Спаринги.	СФП. Боевая подготовка.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Характеризовать показатели физического развития,	Задания для самостоятельной работы

				Физической подготовки.Развивать скорость удара.	
6	Работа по парам на лапах,груше.Спаринги.	СФП. Боевая подготовка.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Характеризовать показатели физического развития,  Физической подготовки.Развивать скорость удара.	Задания для самостоятельной работы
7	Разучивание ударов тэцуй.Работа по груше	Техника тэцуй: Тэцуй ароши гамен учи, тэцуй ека гамен учи, тэцуй хизо гамен учи.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Развивать силу удара.	Задания для самостоятельной работы
8	Передвижение в санчендачи с ударами тэцуй.ОРУ	Техника тэцуй в передвижении в санчен дачи. ОРУ	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.	Задания для самостоятельной работы
9	Спаринги.Работа по лапам,подушкам,грушам.	Ударные связки в парах  и на учебном материале.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Нарабатывать скорость, взрывность ударных связок.	Задания для самостоятельной работы
10	Техника ката.Спаринги	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники, боевой техники.	Групповая работа над заданием

11	Повторение стоек: камайтэ дачи, дзенкуцу дачи со связками.	Стойка камайтэ дачи. Базовая постановка удара.		Осваивать технику стойки, технику ударов руками.	Задания для самостоятельной работы
12	Передвижение в стойках с ударами и блоками	Стойки : камайтэ дачи, дзенкучу дачи. Ударная техника. Блокирующая техника	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Демонстрировать правильное выполнение ударной, блокирующей техники.	Задания для самостоятельной работы
13	Работа по лапам. Техника ката.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Проявлять выносливость при отработке ударов.  Демонстрировать правильное выполнение техники.	Групповая работа над заданием
14	Такьёку ката сано ни. Спаринги.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.  Нарабатывать боевой опыт.	Групповая работа над
15	Разучивание ударных частей руки. Спаринги.	Терминология ударных частей рук. Постановка техники ударных частей рук. Боевая подготовка.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Называть ударные части рук. Демонстрировать правильную технику ударов руками. Нарбатывать боевой опыт.	Задания для самостоятельной работы
16	Работа на мешках. Спаринги	Боевые задания в спарингах.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развивать скоростно силовые способности. Нарбатывать	Групповая работа над заданием

				боевой опыт.	
17	Наработка чувства дистанции в спарринге. Работа по грушам.	Дистанция в бою. Боевые задания в спарингах.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Различать дистанции дальнего и ближнего боя. Уметь видеть дистанцию, применять.	Групповая работа над заданием
18	Силовые упражнения. 20 спарингов. Повторение терминологии	Боевые задания в спарингах. Ударные части рук и ног на японском языке.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развивать выносливость, умения распределять силы. Знать терминологию.	Групповая работа над заданием
19	Отработка блоков в спарринге от ударов ногами.	Выполнение защитной техники.	Выполнять стойки, держать равновесие, действие ступней, ног, рук, кистей рук контролировать	Повторить защитную технику. Подготовить мышцы к ударам.	Групповая работа над заданием
20	Техника ката. Спаринги.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.  Нарабатывать боевой опыт.	спаринги
21	Передвижения в дзенкуцудачи со связками рук и ног.	Передвижение в стойке Дзенкуцудачи с техникой рук морото цуки и техники ног.	Выполнять стойки, держать равновесие, действие ступней, ног, рук, кистей рук контролировать	Демонстрировать правильное выполнение техники. Развитие выносливости, умения распределять силы.	Задания для самостоятельной работы
22	Спаринги. Работа по грушам. Техника ката.	Техника ката. Тактические задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.  Нарабатывать боевой опыт.	спаринги

23	Разучивание стойки санчен дачи. Спаринги.	Техника Санчен дачи. Отработка ударов.	Разучивание удара. Разучивание техники выполнения блоков.	Знакомство с техникой санчен дачи. Отработка скорости удара.	Задания для самостоятельной работы
24	Работа на грушах лапах и мешках по круговой системе.	СФП. Боевые задания в спарингах.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развивать выносливость, умение распределять силы.	спаринги
25	Спаринги. Силовые упражнения.	Боевая подготовка. Развитие силовых способностей.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Нарабатывать боевой опыт. Развивать силовые способности.	Задания для самостоятельной работы
26	Передвижение в стойке	Стойка дзенкуцудачи.	Разучивание удара. Разучивание техники выполнения блоков.	Демонстрировать правильное выполнение техники	Задания для самостоятельной работы
27	дзенкуцудачи с блоками и ударами гьякуцуки.	Ударная и блокирующая техника в разноименном положении.	Разучивание удара. Разучивание техники выполнения блоков.	выполнение техники.	Задания для самостоятельной работы
28	Работа в парах. Набивка мышц ног, пресса.	Атакующие задания в парах. Отработка ударов.	Разучивание удара. Разучивание техники выполнения блоков.	Уметь видеть варианты атаки. Готовить мышцы к ударам.	Задания для самостоятельной работы
29	Силовые упражнения. Спаринги.	СФП. Боевая подготовка.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	спаринги

30	Передвижение в стойке санчен дачи.Спаринги.	Техника передвижения санчен дачи.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.Проявлять морально волевые качества в бою.	Задания для самостоятельной работы
31	Разучивание ударной части кулака –морото. Удары морото цуки.	Техника морото: Морото цки, морото хизо учи, морото шомен гамен учи.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.	Задания для самостоятельной работы
32	20 спарингов. Силовые упражнения.	СФП. Боевая техника.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развивать выносливость, волевые качества.  Нарабатывать боевой опыт.	спаринги
33	Передвижение в стойке санчен дачи с ударами морото цуки.	Выполнение техники морото в передвижении санчен дачи.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.	Задания для самостоятельной работы
34	Работа по парам на лапах,груше.Спаринги.	СФП. Боевая подготовка.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.Развивать скорость удара.	спаринги

35	Разучивание ударов тэцуй.Работа по груше	Техника тэцуй: Тэцуй ароши гамен учи, тэцуй ека гамен учи, тэцуй хизо гамен учи.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Развивать силу удара.	Задания для самостоятельной работы
36	Передвижение в санчендачи с ударами тэцуй.ОРУ	Техника тэцуй в передвижении в санчен дачи. ОРУ	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.	Задания для самостоятельной работы
37	Спаринги.Работа по лапам,подушкам,грушам.	Ударные связки в парах и на учебном материале.	Распределение силы и тактики при ведении боя	Нарабатывать скорость, взрывность ударных связок.	спаринги
38	Техника ката.Спаринги	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарабатывать боевой опыт.	Задания для самостоятельной работы
39	Техника ката.Работа по грушам.	Техника ката. Отработка связок на грушах..	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарабатывать боевой опыт.	Задания для самостоятельной работы
40	Техника на оранжевый пояс.Спаринги.	Техника на 10 кю. Спаринги.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать знание и выполнение техники. Нарабатывать боевой опыт.	спаринги

41	Развитие скоростно силовых способностей.	Круговая тренировка на развитие скорости.	Выполнять обще развивающие упражнения, игра в подвижные игры	Развивать скорость, силу, Выносливость, волевые качества.	Задания для самостоятельной работы
42	Техника изученных ката.Работа в спарринг парах.	Техника ката на степень 10 кю. Ударные связки в парах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники ката. Нарбатывать боевой опыт.	спаринги
43	Спаринги, ката. История каратэ.	Техника ката на степень 10 кю. Ударные связки в парах.История каратэ.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники ката. Нарбатывать боевой опыт. Знать историю каратэ. Биографию основателя каратэ.	спаринги
44	Техника передвижения в дзенкуцу дачи(мая, вура.) работа по груше.	Передвижение в стойке Дзенкуцу дачи.Отработка скоротных ударов по груше.	Распеделение силы и тактики при ведении боя, достижение мастерства ведения ударов	Демонстрировать правильное выполнение техники.Развивать скоростно силовые способности.	Задания для самостоятельной работы
45	Совершенствование связок в передвижении в стойках. спаринги	Стойки : дзенкуцу дачи,камайтэ дачи. Боевые задания в спарингах.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарбатывать боевой опыт.	спаринги



46	Разучивание ударов Маякияги, сотокияги, учикияги. Работа по лапам с этими ударами.	Техника ударов прямыми ногами. Постановка ударов на лапах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Проявлять выносливость при отработке ударов	Задания для самостоятельной работы
47	Повторение такьёку ката сано ити. ОФП. Спаринги.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарбатывать боевой опыт.	спаринги
48	Повторение такьёку ката сана ни. Работа на взрыв ударов руками.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Развивать скоростные способности.	Задания для самостоятельной работы
49	Передвижение в боевой стойке во время боя. Развитие скоростно силовых способностей.	Передвижение в стойке камайтэ дачи. СФП	Распределение силы и тактики при ведении боя, достижение мастерства ведения ударов	Передвигаться в стойке. Нарбатывать скорость ударов.	Задания для самостоятельной работы
50	Разучивание положения ой, гьяку. Связки укэ гьяку, укэ ой. Спаринги.	Одноименное и разноименное положение рук. Боевые задания в спарингах.	Распределение силы и тактики при ведении боя, достижение мастерства ведения ударов	Различать одноименное и разноименное положение рук. Нарбатывать боевой опыт.	спаринги

51	ОФП Работа на взрыв ударов ног.Спаринги.	ОФП. Боевые задания в спарингах.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развивать выносливость, умения распределять силы.	Групповая работа над заданием
52	Отработка техники ударов передней ноги в стойке.Работа по мешкам.	Техника передних ударов. Отработка ударов на мешках.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Наробатывать технику переднего удара. Проявлять качества силы, координации и выносливости.	Задания для самостоятельной работы
53	Разучивание сакуги ката сано ити. Игры на развитие скорости.Набивка.	Техника ката. Игра «Ляпы поясом».	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.  Подготовка мышц ударам.	Групповая работа над заданием
54	Повторение сакуги ката сано ни. Работа в парах на технику защиты в бою.	Техника ката. Защита в бою.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.  Применять защиту в бою.	спаринги
55	30 боев. Терминология каратэ-до.	Боевые задания в спарингах. Ударные части рук и ног на японском языке.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развивать выносливость, умения распределять силы. Знать терминологию.	спаринги
56	Сдача нормативов по технике ката. Спаринги.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Спаринги.
57	Офп,кросс,спаринги.	ОФП. Боевые задания в спарингах.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развивать выносливость, умение распределять силы.	Групповая работа над заданием

58	Разучивание клятвы каратэ- до.Знание о гигиене, врачебном контроле.	Клятва каратэ до. Знание о гигиене, врачебном контроле. Профилактике травматизма	Выучить клятву. Применять знания оказания первой помощи при травмах.	Знать философию каратэ. Понимать и рассказывать определения гигиена,	Задания для самостоятельной работы
59	Профилактика травм.	травмы. Правила ведения боя, тренировок, соревнований.	Применять знания оказания первой помощи при травмах.	врачебный контроль.	Задания для самостоятельной работы
60	Разучивание сакуги ката соно ни. Работа на мешках.	Техника ката. Потановка ударов на мешках.	Распределение силы и тактики при ведении боя, достижение мастерства ведения ударов	Развитие выносливости, умения распределять силы.	Задания для самостоятельной работы
61	Повторение сакуги ката сано ни. Соревновательный этикет. Спаринги.	Техника ката.Этикет. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарбатывать боевой опыт.	спаринги
62	Разучивание сакуги ката сано сан.Работа по лапам.	Техника ката. Отработка ударов на лапах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Отрабатывать силу удара.	Задания для самостоятельной работы
63	Повторение сакуги ката сано сан.ОФП.	Техника ката.ОФП	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Задания для самостоятельной работы

64	Разучивание стойки санчен дачи. Передвижения. Работа по груше.	Техника Санчен дачи. Отработка ударов по груше.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Знакомство с техникой санчен дачи. Отработка скорости удара.	Задания для самостоятельной работы
65	Повторение стойки санчен дачи с добавлением блоков в передвижении. Спаринги.	Техника Санчен дачи. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарабатывать боевой опыт.	спаринги
66	Повторение ката: сакуги, такьёку. Марафон, 100 ударов ногами.	Техника ката. Ударная техника ног.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Развитие выносливости, умения распределять силы.	Задания для самостоятельной работы
67	Кросс. Передвижения в стойках санчен дачи, дзенкуцудачи, камайтэ дачи.	Кросс. Передвижения в стойках санчен дачи, дзенкуцудачи, камайтэ дачи.	Выполнять обще развивающие упражнения, игра в подвижные игры	Развивать выносливость, умение распределять силы.	Задания для самостоятельной работы
68	Рбота на лапах, Спаринги	Боевые задания в спарингах.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развивать скоростно силовые способности. Нарбатывать боевой опыт.	спаринги
69	Разучивание ударной техники рук-уракен. Передвижение с уракен в санчен дачи.	Ударная техника рук-уракен. Передвижение с уракен в санчен дачи.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.	Задания для самостоятельной работы
70	Передвижение в санчен дачи с ударной техникой	Санчен дачи. Ударная	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.	спаринги

	ног.Спаринги	техника ног.Боевые задания в спарингах.		Нарабатывать боевой опыт.	
71	Марафон 100 ударов руками. Связки в боевой стойке.Работа по лапам.	Марафон 100 ударов руками. Связки в боевой стойке.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развивать выносливость, умения распределять силы.	Задания для самостоятельной работы
72	Развитие скоростно силовых способностей.ОФП.Растяжка.	ОФП,СФП.Круговая тренировка.	Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость	Развивать скоростно силовые способности.	Зачетные бои
73	Маваша гери джодан в ближней дистанции боя. Работа в парах.	Удары ног в ближней дистанции. Боевые задания в парах.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Демонстрировать чувство дистанции. Корректировать ударную технику.	Групповая работа над заданием
74	20 боев. Сакуги ката сано ити,ни,сан.	Боевые задания в спарингах. Техника ката.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развитие выносливости, умения распределять силы.	Групповая работа над заданием

75	Ударная техника ног и рук в перемещении стоек дзенкуцудачи, санчендачи.	Ударная техника ног и рук в перемещении стоек дзенкуцудачи, санчендачи.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Корректировать ударную технику. Демонстрировать правильное выполнение.	Зачетные бои
76	Повторение такъёку ката сано ито, ни ,сан. Спаринги	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарабатывать боевой опыт.	Зачетные бои
77	ОФП. Работа с «Блинами». На взрывной удар рук. Работа по лапам.	ОФП. Постановка ударов на лапах. СФП.	Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарабатывать боевой опыт.	Задания для самостоятельной работы
78	Кросс, спаринги. Клятва каратэ до.	Боевые задания в спарингах. ОФП.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развивать выносливость, умения распределять силы.	спаринги
79	Сдача контрольных нормативов по ОФП. Игра «Ляпы поясом»	Отжимания, пресс, присядания. Подтягивания в висе.	Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	

			туловищем и головой; упражнения на гибкость		
80	Сдача контрольных нормативов технической подготовки.Спаринги.	Техника дзенкуцу дачи, гери, цки, укэ.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	спаринги
81	Кросс. Тактико-техническая подготовка в бою.	ОФП. Тактика ведения боя.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развитие выносливости, умения распределять силы.	Зачетные бои
82	Повторение стойки санчен дачи с добавлением блоков в передвижении.Спаринги.	Техника Санчен дачи.Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Нарабатывать боевой опыт.	Групповая работа над заданием
83	Повторение ката:сакуги,такъеку.Марафон, 100 ударов ногами.	Техника ката. Ударная техника ног.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Развитие выносливости, умения распределять силы.	Групповая работа над заданием
84	Кросс.Передвижения в стойках санчен дачи,дзенкуцудачи, камайтэ дачи.	Кросс. Передвижения в стойках санчен дачи,дзенкуцудачи, камайтэ дачи.	Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость	Развивать выносливость, умение распределять силы.	Задания для самостоятельной работы

85	Работа на лапах, Спаринги	Боевые задания в спарингах.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Развивать скоростно силовые способности. Нарбатывать боевой опыт.	Зачетные бои
86	Повторение сакуги ката сано ни. Работа в парах на технику защиты в бою.	Техника ката. Защита в бою.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Применять защиту в бою.	спаринги
87	Передвижение в стойке санчен дачи с ударами морото цуки.	Выполнение техники морото в передвижении санчен дачи.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.	спаринги
88	Работа по парам на лапах,груше. Спаринги.	СФП. Боевая подготовка.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Характеризовать показатели физического развития, Физической подготовки.Развивать скорость удара.	спаринги
89	Работа по парам на лапах,груше.Спаринги.	СФП. Боевая подготовка.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Характеризовать показатели физического развития, Физической подготовки.Развивать скорость удара.	спаринги
90	Разучивание ударов тэцуй.Работа по груше	Техника тэцуй:	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники. Развивать силу удара.	Задания для самостоятельной работы



		Тецуй ароши гамен учи, тецуй ека гамен учи, тецуй хизо гамен учи.			
91	Передвижение в санчендачи с ударами тэцуй.ОРУ	Техника тецуй в передвижении в санчен дачи. ОРУ	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.	Задания для самостоятельной работы
92	Спаринги.Работа по лапам,подушкам,грушам.	Ударные связки в парах и на учебном материале.	Распределение силы и тактики при ведении боя, достижение мастерства ведения ударов	Нарабатывать скорость, взрывность ударных связок.	спаринги
93	Техника ката.Спаринги	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники, боевой техники.	спаринги
94	Повторение стоек: камайтэ дачи, дзенкуцу дачи со связками.	Стойка камайтэ дачи. Базовая постановка удара.	Распределение силы и тактики при ведении боя, достижение мастерства ведения ударов	Осваивать технику стойки, технику ударов руками.	Задания для самостоятельной работы
95	Передвижение в стойках с ударами и блоками	Стойки : камайтэ дачи,дзенкучу дачи. Ударная техника. Блокирующая техника	Распределение силы и тактики при ведении боя, достижение мастерства ведения ударов	Демонстрировать правильное выполнение ударной, блокирующей техники.	спаринги

96	Работа по лапам. Техника ката.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Проявлять выносливость при отработке ударов.  Демонстрировать правильное выполнение техники.	спаринги
97	Спаринги. Силовые упражнения.	Боевая подготовка. Развитие силовых способностей.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Нарабатывать боевой опыт.  Развивать силовые способности.	спаринги
98	Передвижение в стойке	Стойка дзенкуцу-дачи.	Устойчиво держать равновесие и гармонично скоординировать работу всех частей тела	Демонстрировать правильное выполнение техники	Задания для самостоятельной работы
99	Передвижение в санчендачи с ударами тэцуи. ОРУ	Техника тэцуи в передвижении в санчен дачи. ОРУ	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.	Задания для самостоятельной работы
100	Спаринги. Работа по лапам, подушкам, грушам.	Ударные связки в парах и на учебном материале.	Устойчиво держать равновесие и гармонично скоординировать работу всех частей тела	Нарабатывать скорость, взрывность ударных связок.	спаринги
101	Техника ката. Спаринги	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.  Нарабатывать боевой опыт.	Зачетные бои
102	Техника ката. Работа по грушам.	Техника ката. Отработка связок на грушах..	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники.  Нарабатывать боевой опыт.	Задания для самостоятельной работы

103	Техника на оранжевый пояс.Спаринги.	Техника на 10 кю. Спаринги.	Закрепление тактики боя и особенностями боя.	Демонстрировать знание и выполнение техники. Нарабатывать боевой опыт.	спаринги
104	Развитие скоростно силовых способностей.	Круговая тренировка на развитие скорости.	Выполнять обще развивающие упражнения, игра в подвижные игры	Развивать скорость, силу, Выносливость, волевые качества.	Задания для самостоятельной работы
105	Техника изученных ката.Работа в спарринг парах.	Техника ката на степень 10 кю. Ударные связки в парах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники ката. Нарабатывать боевой опыт.	спаринги
106	Сдача нормативов по технике ката. Спаринги.	Техника ката. Боевые задания в спарингах.	демонстрировать безошибочное выполнение техники. Подготовка на кю тест.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Спаринги.
107	Спаринги, ката. Соревнования.	Правила проведения соревнований.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники ката. Нарабатывать боевой опыт. Знать историю каратэ. Биографию основателя каратэ.	соревнования
108	Спаринги, ката. Соревнования.	Правила проведения соревнований.	демонстрировать безошибочное выполнение техники.	Демонстрировать правильное выполнение техники ката. Нарабатывать боевой опыт. Знать историю каратэ. Биографию основателя каратэ.	соревнования



## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.  Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающегося. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование

Для эффективного освоения реализации программы используются следующие требования:

1. Число обучающихся не должно превышать 20 человек в группах. Это необходимо для осуществления индивидуального подхода, эффективного усвоения техник, формирования качеств необходимых для занятия каратэ.

2. Наличие спортивного зала, отвечающего гигиеническим требованиям: освещённость 200 лк; температура 18С; относительная влажность - 40-45% (в холодный период), 50-55% (в тёплый период).

3. Наличие специального покрытия (татами) в спортивном зале, а также материально-технической базы.

4. Оптимальное использование форм, средств и методов проведения занятий - для повышения результативности.

5. Оптимальное сочетание решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

6. Соблюдение логической последовательности прохождения разделов программы.

7. Ученики 1,2,3 года обучения должны иметь медицинский допуск, позволяющий заниматься каратэ.

Таким образом, создаются оптимальные условия для тренировочных занятий, которые обеспечивают безопасность учебного процесса.

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

**Основными показателями выполнения программных требований** по уровню подготовленности воспитанников являются:

- овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом подготовки;
- выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Виды и формы контроля:** педагогический (промежуточная аттестация в форме контрольно-переводных испытаний) и врачебный.

Педагогический контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных экзаменов на соответствующий «кю».

Контроль за эффективностью общей и физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

**Врачебный контроль предусматривает:**

- 1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

#### **Способы проверки результатов освоения программы**

Педагогический контроль и оценка подготовленности каратистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности спортсменов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с каратистами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы каратистов на основании изучения их

двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки дополнительной программы.

#### **Способы проверки результатов:**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

#### ***Итоговый контроль:***

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;

#### ***Для успешной реализации данной программы необходимо:***

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, малые мячи, скакалки, гимнастическая палка.



## 2.4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль уровня подготовки учащихся ГНП 1, ГНП 2, ГНП 3 года обучения осуществляется один раз в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Для перевода учащихся на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать промежуточную или итоговую аттестацию – сдать контрольные нормативы.

### Диагностическая карта для отслеживания результатов обучения учащихся по программе «Каратэ»

Блок	Планируемые результаты	Диагностический инструментарий	Цель	Ответственно е лицо
Личностные результаты	Учебно-познавательный интерес	Диагностическая карта за развитием учебно-познавательного интереса (авт. Г.В. Репкина, Е.В. Заика)	Определение уровня сформированности учебно-познавательного интереса	педагог
	Личностный смысл в изучении программы	Беседа о значении посещения занятий.	Изучение значимости занятий для личностного роста.	педагог
	Мотивация к посещению	Анкета Н.Г.Лускановой	Выявление мотивации к посещению занятий в т/о	педагог
Метапредметные результаты	Навыки сотрудничества	Наблюдение	Выявление уровня сформированности действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества.	педагог
	Действия контроля и оценки	Предметные пробы	Определение уровня сформированности действий оценки	педагог
	Умение планировать свою деятельность	Предметная проба	Выявление умения планировать свою деятельность	педагог
Предметные результаты	Знания правил поведения на занятиях	Устный опрос	Выявления уровня знания правил поведения на занятиях	педагог
	Умение правильно демонстрировать технику каратэдо	Предметная проба	Выявление умений правильной демонстрации техники Шотокан каратэ	педагог
	Знание схем начальных ката	Предметная проба	Выявления уровня знаний начальных ката	педагог

Знание правил соревнований	Предметная проба	Выявления уровня сформированности правил соревнований в ката и кумитэ	педагог
Умение провести специальную разминку	Предметная проба	Выявление умений проведения специальной разминки для каратэка	педагог

### **Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической, специальной физической**

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты: бег 30 (60) м, челночный бег 3x10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на татами - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз).

**Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки 1, 2, 3 годов обучения (раздел категория)**

№ пп	Физические способности	Контрольные тесты	Возраст	Результат (юноши)	Результат (девушки)
1	Быстрота	Бег 30 м	7	6.1	6.6
			8	6.2	6.3
			9	5.7	5.8
			10	5.6	5.7
			11	5,5	5.7
			12	5.5	5.8
			13	5.0	5.3
2	Координация	Челночный бег 3x10 м	7	9.6	10.1
			8	9.4	9.9
			9	9.2	9.7
			10	9,0	9,5
			11	8,8	9,3
			12	8,6	9,1
			13	8.6	8.9
3	Выносливость	Бег 500 м Бег 500 м Бег 1000 м (мальчики), 500 м (дев.)	7	3.45	4.00
			8	3.15	3.30
			9	3.00	3.15
			10	2.45	3.00
			11	2,30	2,55
			12	2.15	2,50
			13	2.10	2.45
4	Силовая выносливость	Поднимание туловища, лежа на спине за 1 мин.	7	14	12
			8	16	14
			9	18	16
			10	20	18
			11	30	20
			12	35	30
			13	40	35
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	10	10
			8	15	15
			9	20	15
			10	20	20
			11	30	20
			12	35	30
			13	35	30
5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	7	110	105
			8	130	120
			9	150	140
			10	160	150
			11	180	175
			12	190	175
			13	200	180

6	Сила	Подтягивание на	7	2	12
		перекладине (мальчики)	8	3	14
		Подтягивание на низкой	9	4	16
		перекладине	10	5	18
		(девочки)	11	6	19
			12	7	20
			13	8	22

Комплекс контрольных упражнений по технической подготовке включает выполнение обязательной программы при сдаче экзаменационных экзаменов на соответствующий «кю».

### ***МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ***

Занятия каратэ разносторонне воздействуют на организм. Основным является физическое и духовное совершенствование, формирование здорового, гармонично развитого человека.

Для каратэ характерны четкая организация учебно-тренировочного процесса, последовательное овладение техникой с использованием при этом разнообразных методических приемов. От теории к практике и от практики к теории — именно так построена данная программа.

*Методическое обеспечение* дополнительной общеобразовательной программы «Каратэ» включает в себя:

- свод правил соревнований Всемирной (WSKV) и японской (JKA) ассоциации каратэ;
- учебные видеофильмы «Ката Шотокан каратэ»;
- плакаты-схемы «Начальные ката»;
- аттестационную программу на ученические пояса «кю»;
- методическое пособие «Каратэ».

При разработке данной программы были использованы следующие *принципы*:

- *Принцип оздоровительной направленности* заключается в соблюдении основополагающих условий: оптимальная физическая нагрузка; подбор форм, средств, методов, несущих оздоровительный эффект.

- *Принцип специализации*. Специализированная направленность на овладение техникой и тактикой, воспитание волевых качеств, приобретение общего физического развития и т.д.

- *Принцип системности* отражает непрерывность и последовательность учебного процесса - освоения базовых техник, теоретических и практических знаний, соответствующих этапу подготовки, возрасту, квалификации обучающегося; системное чередование нагрузок и отдыха.

- *Принцип повторности и постоянности*: многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий. Число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастными особенностями и квалификацией ученика. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

- *Принцип наглядности*: предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели.

- *Принцип комплексности* программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

- *Принцип вариативности* даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

В данной программе предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов традиционного каратэ: «Технологию обучения навыкам спортивного единоборства Ашихара каратэ детей 7-9 лет» (автор: Коробейников П.В., кандидат пед. наук, 2013г.) и «Методику интегральной подготовки спортсменов».

Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Каратэ» представлено следующими направлениями:

- изучение духовно-нравственных основ каратэ (кодекс каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
- искусство – изучение истории единоборств и каратэ, знакомство с культурой Японии (обычаями, нравами, традициями страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ, выход на спортивный уровень;
- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи.

Важнейшее требование к обучению на занятиях каратэ: дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности; формирование у детей навыков для самостоятельных занятий.

Структура занятия:

1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.
2. Медитация.
3. Бег. Общие развивающие упражнения. Упражнения на растягивание мышц ног.
4. Техника каратэ;
5. Построение. Подведение итогов занятия.

Занятия по традиционному каратэ проводятся не только в залах, но и на открытых площадках. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма.

### **Методическое обеспечение к обучающему блоку.**

#### **При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:**

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;
- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности воспитанника в процессе многолетнего обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности воспитанников; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных воспитанников на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов;

Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС)).

Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

### **Технико-тактическая подготовка**

К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

### **Промежуточная аттестация**

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения учащимися дополнительной программы по киокусинкай после каждого этапа (периода) обучения для перевода на последующий этап (период) обучения.

Задачи промежуточной аттестации:

- выполнение в полном объеме дополнительной программы на этапах спортивной подготовки;
- подготовка учащихся к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд Учреждения по видам спорта.

В Учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- теория и методика физической культуры и спорта – зачет;
- общая и специальная физическая подготовка - сдача контрольно-переводных нормативов;
- избранный вид спорта – выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- технико-тактическая и психологическая подготовка – динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год в сроки, установленными годовым календарным учебным графиком.

Итоги промежуточной аттестации учащихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов, журналах учёта групповых занятий и личных карточках учащихся.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Учащиеся, не выполнившие предъявляемые программой спортивной подготовки требований, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно на основании решения педагога.

### **Итоговая аттестация**

Освоение дополнительной программы по киокусинкай завершается итоговой аттестацией.

Целью итоговой аттестации - определение соответствия уровня подготовки выпускников требованиям дополнительной программы по киокусинкай.

При проведении итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- теория и методика физической культуры и спорта – зачет;
- общая и специальная физическая подготовка - сдача нормативов;
- избранный вид спорта – выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- технико-тактическая и психологическая подготовка – динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для обучающихся

1. Воробьев А.Н. Современная система спортивной тренировки. [Текст] / А.Н. Воробьев – Москва, «Просвещение», 2005.
2. Иванов – Катанский С.А. Базовая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2004.
3. Иванов – Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. [Текст] / С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2006.

### Литература в помощь педагогу

1. Воробьев А.Н. Современная система спортивной тренировки. [Текст] / А.Н. Воробьев – Москва, «Просвещение», 2004.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. [Текст]/Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов-Москва, Издательский центр «Академия», 2006.
3. Груновский А.В. Опыты отечественного боевого искусства. [Текст]/А.В. Груновский – Санкт – Петербург, Издательство «Русская земля», 2005.
4. Иванов – Катанский С.А. Базовая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2005.
5. Иванов – Катанский С.А. Высшая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2004.
6. Иванов – Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2006.
7. Иванов – Катанский С.А. Техника боевого джиу-джитсу. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2004.
8. Кац Я.М. Теория тренировочных нагрузок. [Текст] /Я.М. Кац – Москва, «Просвещение», 2005.
9. Миллер Д. Искусство Дзю-дзюцу: 108 приемов школы Фукуруио. [Текст] /Д. Миллер – Минск, Харвест, 2005.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. [Текст]/ Н.Г. Озолин – ООО издательство АСТ, 2004.
11. Романенко В.А. Круговая тренировка. [Текст]/В.А. Романенко – Москва, Фи С, 2004.
12. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастерства. [Текст]/ Х.Санг. Ким – Ростов на Дону, «Феникс», 2003.
13. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. [Текст] /М.И. Станкин – Москва, Просвещение, 2005.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. [Текст]/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва, «Академия», 2005.