

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«ПРИНЯТО»

Педагогическим Советом ГБОУ школы № 53
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2024, № 1

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ школы № 53
Приморского района Санкт-Петербурга
Е.О.Максимова
Приказ от 02.09.2024, №53/3-од

«ПРИНЯТО»

С учетом мотивированного мнения
Совета родителей (законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол от 29.08.2024, № 1

«ПРИНЯТО»

С учетом мотивированного мнения
Совета обучающихся
Протокол от 29.08.2024, № 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физическое воспитание детей с элементами каратэ

Возраст учащихся: 9-12 лет Срок реализации: 1 год

Разработчик программы
Рузимов Октям Шорипович
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 53
Приморского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург 2024

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Максимова Елена Олеговна,
Директор

28.10.24 13:36 (MSK)

Сертификат 2С49019АF5В9В3178928F21В6775ВВВЕ

Структура программы:

Начинаем с актуальности программы и ее направленности

1. Цель программы

2. Задачи

3. Возраст детей;

Сроки реализации программы

Режим занятий

Формы занятий

4. Общая характеристика курса

5. Планируемые результаты

6. Содержание курса

7. КТП (календарное планирование)

8. Формы контроля

9. Литература (УМК)

Актуальность программы и ее направленности

Дополнительная образовательная программа «КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ» предназначена для оздоровления и физического развития детей младшего школьного возраста путем привлечения их к занятиям каратэ. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники каратэ, необходимые теоретические знания.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, реализует начальный и базовый (обычный) уровень освоения, соответствующий такому виду деятельности, как "Общефизическая подготовка" ("ОФП") – «КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ».

Программа рассчитана на учащихся 9-12 лет. Обучение по образовательной программе "КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ" рассчитано на 1 год. Продолжительность занятия – 1 час. Занятия проводятся в группах обучения 2 раза в неделю.

Образовательная программа разработана в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями* в части определения рекомендуемого режима занятий.

КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, координации, гибкости и укрепление здоровья.

Актуальность. В настоящее время в связи с увеличением часов школьного обучения, домашней подготовки, повышенной компьютеризации наши дети испытывают дефицит физической нагрузки. Занятия борьбой в полной мере решает эти проблемы. Увеличение уровня ежедневной двигательной активности детей и подростков, совершенствование их физических и интеллектуальных способностей, повышение психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма, в конечном счете, должно способствовать сохранению и укреплению здоровья. Упражнения, которые используются в разминке каратэ, воздействуют практически на каждую группу мышц, что приводит к хорошей гибкости, координации и укрепляют мышцы всего тела человека.

В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность) и эстетический вкус, формируются новые и совершенствуются сложившиеся двигательные навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость и др.).

Цели и задачи:

Оздоровление и физическое развитие личности подростков посредством приобщения к занятиям.

Задачи:

Обучающие:

- обучить принципам составления правильного тренировочного плана и правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением общеразвивающих упражнений;
- ознакомить с различными видами спортивного оборудования, их назначением, правилами пользования;
- научить учащихся составлять правильный распорядок дня и подбирать рацион правильного питания;
- научить учащихся составлять правильный тренировочный план;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- научить упражнениям с применением гантелей, скакалок;
- научить комплексу упражнений на развитие различных видов мышц.

Развивающие:

- учить морально-этическому поведению;
- развить у учащихся гибкость;
- развить силу и выносливость;
- укрепить здоровье учащихся;
- развить кругозор учащихся: ознакомить с историей возникновения каратэ, с его видами, с правилами проведения соревнований;
- ознакомить с принципами здорового образа жизни (распорядок дня, правильное питание);
- развить интерес к активному образу жизни.

Воспитывающие:

- воспитать интерес к каратэ, как виду спорта;
- воспитать у учащихся волю, целеустремленность;
- воспитать стремление к достижению спортивных результатов.

Формы и режим работы:

В детское объединение "КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ" принимаются все желающие без предварительного отбора с медицинским допуском. На занятия допускаются дети, которые выполняют правила поведения и техники безопасности. Занятия проходят наиболее эффективно, если в каждой группе занимаются не более 20 детей.

Условия реализации программы Данная программа ориентирована на детей от 9 до 12 лет без специальной подготовки. Принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск.

Целесообразно использовать следующие формы реализации программы:

- групповая
- по звеньям
- индивидуальная
- малые группы

Основная форма работы:

- классно-поурочная по 1 часу
- 2 раза в неделю (64 часов в год)

Формы проведения занятий. Теоретические занятия проводятся в виде лекций, бесед, дискуссий в спортивном зале

Практические занятия проводятся в спортивном зале в виде тренировки с отработкой поставленных задач.

I. Учебно-тематический план

| № | Наименование темы | группа | | |
|---|-------------------------|---------------|-------|--------|
| | | Дети 9-12 лет | | |
| | | Кол-во часов | Теор. | Практ. |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Каратэ как вид спорта | 2 | 1 | 1 |
| 3 | История возникновения и | 2 | 1 | 1 |

| | | | | |
|----|---|-----------|-----------|-----------|
| | развития каратэ | | | |
| 4 | Здоровый образ жизни спортсмена | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Общеразвивающие упражнения | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Техника блоков | 8 | 2 | 6 |
| 7 | Техника ударов руками | 9 | 3 | 6 |
| 8 | Техника ударов ногами | 7 | 1 | 6 |
| 9 | Передвижения в стойках | 5 | 1 | 4 |
| 10 | Изучение «ката» | 12 | 2 | 10 |
| 11 | Подготовка и участие в соревнованиях | 12 | 4 | 8 |
| 12 | Итоговое занятие. | 1 | 1 | 0 |
| | ВСЕГО: | 64 | 19 | 45 |

II. Содержание программы

Вводные занятия. 2 часа.

Теория.

Ознакомление с образовательной программой объединения. План работы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практика.

Знакомство с группой. Организационные вопросы. Просмотр фото и видеоматериалов по каратэ.

Каратэ как вид спорта. 2 часа.

Теория.

Каратэ как вид спортивных занятий.

Основные правила проведения соревнований по каратэ.

Спортивный зал для занятий каратэ. Оборудование спортивного зала для занятий каратэ.

Техника безопасности в спортивном зале.

Практика.

Ознакомление с оборудованием для каратэ.

История возникновения и развития каратэ. 2 часа.

Теория.

Возникновение единоборств в древности. Каратэ на Окинаве, в Японии и распространение по всему миру.

Практика.

Просмотр и обсуждение фото и видеоматериалов.

Здоровый образ жизни спортсмена. 2 часа.

Теория.

Здоровый образ жизни: режим, питание, сон, отказ от вредных привычек и т.п.

Здоровый образ жизни спортсмена: нагрузки, тренировки.

Двигательный аппарат человека: мышцы и суставы.

Основные мышцы человека и их развитие на тренировках.

Мышцы брюшного пресса: прямые, косые и верхние.

Мышцы рук и плеч: двуглавые (бицепсы), трехглавые мышцы плеч (трицепсы).

Пульс человека: измерение и контроль.

Тренировочный процесс. Правильная организация тренировочного процесса.

Тренировочный план. Принципы составления правильного тренировочного плана.

Необходимость восстановления организма после тренировок. Правильное восстановление организма после тренировок.

Практика.

Восстановительные упражнения.

Общеразвивающие упражнения. 2 часа.

Теория.

Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями.

Практика.

Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.

Упражнения на скорость, реакцию.

Бег с переходом на шаг.

Техника блоков. 8 часов.

Теория.

Обучение технике блоков (защиты) руками.

Принципы правильного подхода к выполнению блоков.

Практика.

Обучение технике блоков

-блоки руками на верхний уровень (дзёдануке)

-блоки руками на средний уровень (сото уке)

-блоки руками на средний уровень (учи уке)

-блоки на нижний уровень (сейкен мае гедан барай)

-блоки ногами на нижний уровень (Суноуке)

Техника ударов руками. 9 часов.

Теория.

Обучение технике ударов руками.

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

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

Практика.

-удар руками на верхний уровень (моротэ цуки дзёдан)

-удар руками на средний уровень (моротэ цуки чудан)

-удар руками на нижний уровень (моротэ цуки гедан)

-удар руками на верхний уровень (ой цуки дзёдан)

-удар руками на средний уровень (ой цуки чудан)

-удар руками на нижний уровень (ой цуки гедан)

Набивка ударных поверхностей (работа в парах, отработка ударов руками на макиварах)

Техника ударов ногами. 7 часов.

Теория.

Обучение технике ударов ногами.

удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком. 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.

Практика.

Разучивание и отработка ударов ногами.

- удар ногами на средний уровень (хидзагери)

-удар ногами на нижний уровень (кентекигери)

-удар ногами на средний уровень (мае гери чудан)

- удар на верхний уровень (мае геридзёдан)

-удар ногами на нижний уровень (маваши гери гедан)

-удар ногами на средний уровень (маваши гери чудан)

-удар ногами на верхний уровень (маваши геридзёдан)

Набивка ударных поверхностей.(работа в парах, отработка ударов ногами на макиварах)

Передвижения в стойках. 5 часов.

Теория.

Виды стоек, техника перемещений в стойках, принципы правильного выполнения. В каратэ термин стойка (*дэми*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

Практика.

Упражнения на развитие силы ног – стоять в стойке Киба дачи.

Перемещение в кибя дачи

Обучение стойке Дзенкуцу дачи.

Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

Изучение «ката».12 час.

Теория.

Тайкёкусоноичи, тайкёкусоно ни

Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

Практика.

Изучение ката тайкёкусоноичи по сегментам с последующим соединением элементов.

Изучение ката тайкёкусоно ни по сегментам с последующим соединением элементов.

Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.
2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).
3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.
4. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

Подготовка и участие в соревнованиях.12 часов.

Теория.

Психологическая подготовка к выступлению на соревнованиях. Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов. В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

Практика.

Подготовка к соревнованиям. Проведение соревнований.

Подготовка и участие к соревнованиям различного уровня. Два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами). (Работа в парах, набивка руками и ногами ударных поверхностей)

Итоговое занятие. 1 час.

Теория.

Подведение итогов года. Награждение учащихся грамотами за успешные занятия
окончание учебного года. Планы на летние каникулы.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения дети будут знать:

- о каратэ как о виде спорта и его видах;

- историю возникновения и развития каратэ (единоборств) с древних времен в разных странах;
- знаменитых мастеров каратэ в мировой истории;
- основные правила проведения соревнований по разным категориям;
- технику безопасности в спортивном зале;
- принципы здорового образа жизни любого человека и принципы здорового образа жизни спортсмена;
- необходимую медико-биологическую информацию: о различных мышцах, о пульсе и его измерении и контроле;
- о правильной организации тренировочного процесса;
- принципы составления правильного тренировочного плана;
- о необходимости восстановления организма после тренировок и как правильно это делать;
- значение общеразвивающих упражнений для спортсмена-каратиста;
- различные виды спортивного оборудования (скамья, перекладина, мат гимнастический, гантели, лапы, накладки), их назначение, правила пользования;
- как правильно выполнять основные упражнения с использованием различного спортивного оборудования;
- как правильно психологически настроиться на выступление на соревновании.

К концу первого года обучения дети будут уметь:

- передвигаться в основных стойках (киба-дачи, Дзенкуцу дачи);
- выполнять основные блоки и удары руками и ногами;
- выполнять комплексы «ката»;
- выполнять восстановительные упражнения;
- выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять разные упражнения на развитие различных видов мышц с применением спортивного оборудования;
- уверенно участвовать в турнирах объединения.

Контроль за результативностью учебного процесса

В процессе обучения по программе проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала: текущий, периодический и итоговый.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося, часто применяется такой прием, как запись занятия на видеокамеру с последующим просмотром вместе с учащимися с анализом выполняемых движений.

Периодический контроль проводится в виде соревнований по (ката, кумитэ)

Итоговый контроль проводится ежегодно в конце мая в виде итогового экзамена по каратэ.

Критерии оценки

Физическая подготовка обучающихся на начальном и базовом уровне освоения оценивается по контрольным нормативам

О достижении результатов следует судить:

- по оценке результатов, учащегося – исполнению им упражнений,
- по повышению его уровня в исполнении упражнений (сила, скорость, устойчивость), по выступлению на соревнованиях.

Закончив обучение по данной программе, учащиеся начнут понимать пользу здорового образа жизни.

IV. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития каратэ, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, о защитном оборудовании и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки по каратэ. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти

показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения.

Эффективно применение видеоаппаратуры. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Оздоровительная направленность занятий по каратэ заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека. Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью упражнения выполняются с максимальным количеством повторений. После отдыха (3-4 мин) упражнение повторяется, выполнение упражнения проходит в среднем и медленном темпе и с максимальной скоростью. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки.

Эффективным является также выполнение упражнений с глубоким дыханием. Например, во время исполнения ката, что дает организму восстановиться.

Во время тренировки упражнения выполняются в малом (10 отжиманий, 10 раз пресс, 2 раза подтягиваний), среднем и быстром темпах. Тренировка в постоянном темпе замедляет рост результатов. Условно принято, что в начале тренировки должны выполняться упражнения в спокойном темпе, затем удары, блоки в ускоренном темпе.

Важно не допускать одних и тех же упражнений в ходе одной тренировки и стремиться не допускать их повторения от тренировки к тренировке, т.е. соблюдать принцип чередования.

Обязательным при занятиях каратэ являются врачебный контроль и самоконтроль, позволяющие не допускать резких физических пере напряжений и переутомления.

Для усиления интереса детей к занятиям в объединении "Каратэ" наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

1. В начале освоения каждого нового комплекса упражнений, учащиеся знакомятся с новым видом техники и узнают об их правильном применении.
2. Каждому учащемуся предлагается выполнить упражнения с партнером.

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном: скамьями, перекладиной.

Дети приходят на занятия в специальной спортивной форме – кимоно белого цвета.

Организация учебно-воспитательного процесса

Основная задача учебно-воспитательного процесса – воспитание доминанты

самосовершенствования, которая подразумевает: осознание ребенком целей, задач, возможностей и перспектив своего развития; стремление и участие личности в самостоятельной творческой деятельности.

Опора на положительную установку, отсутствие внешнего принуждения, партнерские отношения сотрудничества создают условия для самосовершенствования. Педагог должен подбирать воспитательные приемы в зависимости от уровня подготовки и индивидуальных психологических особенностей обучающихся.

Учащиеся занимаются в разноуровневых учебных группах, это дает возможность использовать метод "наставничества" – более опытные воспитанники опекают новичков.

Педагогическое наблюдение за учащимся в ходе занятий является основой для выявления его психофизиологического "профиля". Результаты наблюдения заносятся в "Индивидуальную карту физического развития учащегося" и служат для составления индивидуальных планов занятий.

Условия реализации программы

Большое значение имеет оформление зала: учебно-наглядные пособия, плакаты, с изображениями известных спортсменов, благотворно влияют на детскую психику, стимулируют желание заниматься, облегчают усвоение учебного материала, выполняют образовательно-воспитательную функцию.

Необходимо формировать у обучающихся представление о престижности высокого уровня здоровья и гармоничного физического развития, воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. У ребенка должна возникнуть положительная обратная связь – чем больше занимаешься, тем больше хочется заниматься, тем больше ощущение эмоционального комфорта. Результатом учебно-воспитательного процесса должен быть переход обучающихся от пассивно-созерцательного обучения к активно-действенному.

Воспитанников необходимо обучать творческому применению полученных знаний, и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, организации самостоятельных занятий.

V. Учебно-методический комплекс

1. Ловрет Ф.Д. Путь и сила. «София», Киев, 2000 г.
2. Мусаси М. Книга пяти колец. «Евразия», Санкт-Петербург, 2000 г.
3. Мунэнори Я. Хэйхокадэнсё. «Евразия», Санкт-Петербург, 1998

4. Ояма М. Это каратэ. «Гранд», М. 2000 г.
5. Трусов О.В. Киокушин каратэ. «София», Киев, 2000 г.
6. Хаберзетцер Р. Каратэ-до: дух и тело. Краснодар, 1995 г.
7. М. А. Мисакян Каратэ Киокушинкай. Самоучитель. 2007г
8. М. Ояма, «Практика каратэ», 1968, Япония.
9. Дэвид Кук «Сила Каратэ» 1992, Япония
10. М. Ояма «Философия каратэ» 1993, Япония
11. Методическое пособие «Шинкиокушинкай каратэ» 2005, Санкт-Петербург

Календарно-тематическое планирование на 2024 - 2025 учебный год. Физическое воспитание детей с элементами каратэ (9-12 лет)

| № п/п | Часы | | | Сроки реализации | | Тема занятия | Цели | Форма и содержание занятия |
|-------|--------|----------|-------|------------------|------|---|---|-------------------------------------|
| | Теория | Практика | Всего | план | факт | | | |
| 1 | 1 | | 1 | 01.10 | | Вводное занятие | Ознакомление с образовательной программой. План работы на текущий учебный год | Групповая, Беседа (рассказ) |
| 2 | | 1 | 1 | 05.10 | | Вводное занятие | Ознакомление с инвентарём и оборудованием | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| | | | | | | каратэ как вид спорта. 2 часа | | |
| 3 | 1 | | 1 | 08.10 | | Каратэ как вид спорта | Каратэ как вид спортивных занятий | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 4 | | 1 | 1 | 12.10 | | Каратэ как вид спорта | Каратэ как вид спортивных занятий | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| | | | | | | История возникновения и развития каратэ. 2 часа | | |
| 5 | 1 | | 1 | 15.10 | | История возникновения и развития каратэ | Возникновение единоборств в древности | Групповая, Беседа (рассказ) |
| 6 | | 1 | 1 | 19.10 | | История возникновения и развития каратэ | Каратэ на Окинаве, в Японии и распространение по всему миру | Групповая, Беседа (рассказ) |
| | | | | | | Здоровый образ жизни спортсмена. 2 часа | | |
| 7 | 1 | | 1 | 22.10 | | Здоровый образ жизни спортсмена | правильный распорядок дня | Групповая, Беседа (рассказ) |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|-------|--|---------------------------------|--|-------------------------------------|
| 8 | | 1 | 1 | 26.10 | | Здоровый образ жизни спортсмена | Основные мышцы человека и их развитие на тренировках | Групповая, Беседа (рассказ) |
| Общеразвивающие упражнения. 2 часа | | | | | | | | |
| 9 | 1 | | 1 | 02.11 | | Общеразвивающие упражнения | отжимания 10 раз, приседания 15 раз, подъёмы туловища 15 раз, растяжка ног | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 10 | | 1 | 1 | 05.11 | | Общеразвивающие упражнения | отжимания 15 раз, приседания 20 раз, подъёмы туловища 20 раз, растяжка ног | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| Техника блоков. 8 часов | | | | | | | | |
| 11 | 1 | | 1 | 09.11 | | Техника Блоков | Принципы правильного подхода к выполнению блоков | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 12 | 1 | | 1 | 12.11 | | Техника Блоков | Принципы правильного подхода к выполнению блоков | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 13 | | 1 | 1 | 16.11 | | Техника Блоков | Выполнение блока на верхний уровень - сейкен цходануке | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 14 | | 1 | 1 | 19.11 | | Техника Блоков | Выполнение блока на нижний уровень - сейкен мае гедан барай | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 15 | | 1 | 1 | 23.11 | | Техника Блоков | Выполнение блока на средний уровень - сейкен чудан сото уке | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 16 | | 1 | 1 | 26.11 | | Техника Блоков | Выполнение блока на средний уровень - сейкен чудан сото уке | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|-------|--|-----------------------|---|-------------------------------------|
| 17 | | 1 | 1 | 03.12 | | Техника Блоков | Выполнение блока на средний уровень - моротэ учи уке | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 18 | | 1 | 1 | 05.12 | | Техника Блоков | Повторение и отработка ранее изученных блоков | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| Техника ударов руками. 9 часов | | | | | | | | |
| 19 | 1 | | 1 | 07.12 | | Техника ударов руками | Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 20 | 1 | | 1 | 10.12 | | Техника ударов руками | Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (<i>цуки</i>) и удар | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|-------|--|-----------------------|--|-------------------------------------|
| | | | | | | | <i>рукой</i> {учи) | |
| 21 | 1 | | 1 | 12.11 | | Техника ударов руками | Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (<i>цуки</i>) и удар рукой (<i>учи</i>) | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 22 | | 1 | 1 | 14.12 | | Техника ударов руками | Выполнение удара на верхний уровень - сейкен аго учи | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 23 | | 1 | 1 | 17.12 | | Техника ударов руками | Выполнение удара руками на верхний уровень - сейкен ой цуки джодан | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 24 | | 1 | 1 | 21.12 | | Техника ударов руками | Выполнение удара руками на средний уровень - сейкен ой цуки чудан | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 25 | | 1 | 1 | 14.01 | | Техника ударов руками | Выполнение удара руками на нижний уровень - | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|-------|--|-----------------------|---|-------------------------------------|
| 26 | | 1 | 1 | 16.01 | | Техника ударов руками | Выполнение ранее изученных ударов руками сейкен ой цуки гедан | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 27 | | 1 | 1 | 18.01 | | Техника ударов руками | Выполнение ранее изученных ударов руками сейкен ой цуки гедан | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |

Техника ударов ногами. 7 часов

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|-------|--|-----------------------|--|-------------------------------------|
| 28 | 1 | | 1 | 21.01 | | Техника ударов ногами | Удары ногами (гери) так же важны, как и техника рук; фактически, удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес своего тела | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
|----|---|--|---|-------|--|-----------------------|--|-------------------------------------|

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|-------|--|-----------------------|--|-------------------------------------|
| 29 | | 1 | 1 | 23.01 | | Техника ударов ногами | Выполнение удара на нижний уровень - маваши гери гедан | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 30 | | 1 | 1 | 25.01 | | Техника ударов ногами | Выполнение удара на нижний уровень - кинтекигери | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 31 | | 1 | 1 | 28.01 | | Техника ударов ногами | Выполнение удара на средний уровень - мае гери чудан чусоку | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 32 | | 1 | 1 | 30.01 | | Техника ударов ногами | Выполнение удара на верхний уровень - мае гери джодан чусоку | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 33 | | 1 | 1 | 01.02 | | Техника ударов ногами | Выполнение удара на нижний уровень - маваши гери гедан | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 34 | | 1 | 1 | 04.02 | | Техника ударов ногами | Повторение ранее изученных ударов ногами | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |

Передвижения в стойках. 5 часов

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|-------|--|------------------------|--|-------------------------------------|
| 35 | 1 | | 1 | 08.02 | | Передвижения в стойках | Виды стоек, техника перемещений в стойках, | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
|----|---|--|---|-------|--|------------------------|--|-------------------------------------|

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|-------|--|------------------------|--|-------------------------------------|
| | | | | | | | принципы правильного выполнения. В каратэ термин стойка (<i>даты</i>) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. | и показ) |
| 36 | | 1 | 1 | 11.02 | | Передвижения в стойках | Передвижение из стойки дзенкуцу дачи | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 37 | | 1 | 1 | 15.02 | | Передвижения в стойках | Передвижение из стойки дзенкуцу дачи | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 38 | | 1 | 1 | 18.02 | | Передвижения в стойках | Передвижение из стойки камайте дачи | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 39 | | 1 | 1 | 25.02 | | Передвижения в стойках | Повторение передвижений из ранее изученных стоек | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|-------|--|---------------|--|-------------------------------------|
| Изучение «ката». 12 час | | | | | | | | |
| 40 | 1 | | 1 | 27.02 | | Изучение ката | Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|-------|--|---------------|--|-------------------------------------|
| | | | | | | | первого ката и в конце последнего. | |
| 41 | 1 | | 1 | 01.03 | | Изучение ката | Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполбняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего. | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|-------|--|---------------|---|-------------------------------------|
| 42 | | 1 | 1 | 04.03 | | Изучение ката | гайкёкусоноичи - шаг вместе с ударом | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 43 | | 1 | 1 | 11.03 | | Изучение ката | гайкёкусоно ни - изучение схемы | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 44 | | 1 | 1 | 15.03 | | Изучение ката | гайкёкусоно ни - изучение схемы | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 45 | | 1 | 1 | 18.03 | | Изучение ката | гайкёкусоно ни правильные развороты | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 46 | | 1 | 1 | 22.03 | | Изучение ката | гайкёкусоно ни правильные развороты | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 47 | | 1 | 1 | 25.03 | | Изучение ката | гайкёкусоно ни - правильный разворот с блоком | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 48 | | 1 | 1 | 29.03 | | Изучение ката | гайкёкусоно ни - правильный разворот с блоком | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 49 | | 1 | 1 | 01.04 | | Изучение ката | гайкёкусоно ни - шаг вместе с ударом | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 50 | | 1 | 1 | 05.04 | | Изучение ката | гайкёкусоно ни - шаг вместе с ударом | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 51 | | 1 | 1 | 08.04 | | Изучение ката | Повторение ранее изученных ката | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |

Подготовка и участие в соревнованиях. 12 часов

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|-------|--|----------------------------|--|-------------------------------------|
| 52 | 1 | | 1 | 12.04 | | Подготовка к соревнованиям | Психологическая подготовка к выступлению на соревнованиях. Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов. | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 53 | 1 | | 1 | 15.04 | | Подготовка к соревнованиям | Психологическая подготовка к выступлению на соревнованиях. Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов. | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 54 | 1 | | 1 | 19.04 | | Подготовка к | В кумитэ начинающий спортсмен учится | Групповая, Беседа (рассказ |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|-------|--|----------------------------|---|-------------------------------------|
| | | | | | | соревнованиям | правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. | и показ) |
| 55 | 1 | | 1 | 22.04 | | Подготовка к соревнованиям | В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. | Групповая, Беседа (рассказ и показ) |
| 56 | | 1 | 1 | 26.04 | | Подготовка к | Работа в парах, набивка руками и ногами ударных | Парная, Беседа (рассказ и |

| | | | | | | соревнованиям | поверхностей | показ) |
|----|--|---|---|-------|--|----------------------------|--|----------------------------------|
| 57 | | 1 | 1 | 06.05 | | Подготовка к соревнованиям | Работа в парах, набивка руками и ногами ударных поверхностей | Парная, Беседа (рассказ и показ) |
| 58 | | 1 | 1 | 13.05 | | Подготовка к соревнованиям | Работа в парах, набивка руками и ногами ударных поверхностей | Парная, Беседа (рассказ и показ) |
| 59 | | 1 | 1 | 15.05 | | Подготовка к соревнованиям | Работа в парах, набивка руками и ногами ударных поверхностей | Парная, Беседа (рассказ и показ) |
| 60 | | 1 | 1 | 17.05 | | Подготовка к соревнованиям | Работа в парах, набивка руками и ногами ударных поверхностей | Парная, Беседа (рассказ и показ) |
| 61 | | 1 | 1 | 19.05 | | Подготовка к соревнованиям | Работа в парах, набивка руками и ногами ударных поверхностей | Парная, Беседа (рассказ и показ) |
| 62 | | 1 | 1 | 20.05 | | Подготовка к соревнованиям | Работа в парах, набивка руками и ногами ударных поверхностей | Парная, Беседа (рассказ и показ) |
| 63 | | 1 | 1 | 22.05 | | Подготовка к соревнованиям | Работа в парах, набивка руками и ногами ударных поверхностей | Парная, Беседа (рассказ и показ) |

Итоговое занятие

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|-------|--|------------------|---|-------------------|
| 64 | 1 | | 1 | 24.05 | | Итоговое занятие | Подведение итогов года. Награждение учащихся грамотами за успешные занятия | Групповая, беседа |
|----|---|--|---|-------|--|------------------|---|-------------------|