

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ №1»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 01
от «29» 08 2025 года



«Согласовано»

Директор РФСОО АК РТ

Г.Н. Бубнов

«08» 2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КЭМПО – СТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»**

направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: 7-17 лет

срок реализации: 6 лет (1224 часа)

форма реализации: сетевая

автор-составитель:

Харитонов Владимир Константинович,
педагог дополнительного образования
отдела «Олимпиец»

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КЭМПО – стилевое каратэ»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Харитонов Владимир Константинович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	6 лет
5.2.	Возраст обучающихся	7-17 лет
5.3.	Характеристика программы: — тип программы — вид программы — принцип проектирования программы — форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая сетевая, очная, групповые занятия с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	овладение обучающимися техникой каратэ и совершенствование морально-психологических и физических качеств личности через боевое искусство
6.	Формы и методы образовательной деятельности	учебно-тренировочное занятие, игра, соревнование, турнир, первенство, беседа, инструктирование, семинар.
7.	Формы мониторинга результативности	начальный (стартовый) контроль; текущий контроль; промежуточный контроль; итоговый контроль для тех, кто окончил обучение по программе сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, по программе

		кататэ, участие в соревнованиях
8.	Результативность реализации программы	сохранность контингента – 95% (2024-2025) объем освоения дополнительной общеобразовательной программы «КЭМПО – стилевое каратэ» – 100% ЗУН – высокий уровень – 33,1%, средний уровень – 59%, низкий уровень – 7,9% Достижения обучающихся объединеиня: 1 место – Ахтямов Азамат; 2 место – Асташкин Руслан; 2 место – Думаньян Тигран, 3 место – Соколов Данила – всероссийские соревнования по всестилевому каратэ, г. Ижевск (14.03.2025-17.03.2025) 2 место – Думаньян Тигран; 2 место – Иванов Даниил – чемпионат и Первенство Приволжского федерального округа по всестилевому каратэ, г. Саратов (01.03.2025-02.03.2025) 1 место – Ахтямов Азамат, 1 место – Думаньян Тигран, 2 место – Шевелёв Тимур – чемпионат и Первенство Республики Татарстан по всестилевому каратэ, г. Казань (16.02.2025) 1 место – Иванов Даниил – республиканский конкурс по экологическому воспитанию «Экология начинается с меня», г. Набережные Челны (27.01.2025-28.02.2025) 2 место – Коробков Михаил – муниципальный конкурс-выставка рисунков «Мы ценим - мы дорожим», г. Набережные Челны (17.04.2025-31.05.2025) 1 место – 4 обучающихся, 2 место – 5 обучающихся, 3 место – 6 обучающихся – первенство МБУДО «СШЕОР «Кэмпо» по всестилевому каратэ, г. Набережные Челны 25.05.2025)
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2025г. – дата утверждения и последней корректировки программы, утверждена приказом №179 от 29.08.2025г. муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

10.	Рецензенты	Москвин Н.Г. – к.п.н., зав.кафедры физической культуры КФУ г. Наб. Челны
------------	-------------------	---

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	2
Информационная карта образовательной программы	2
Пояснительная записка	5
Учебный (тематический) план	17
Содержание программы	26
Планируемые результаты освоения программы	145
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	174
Организационно-педагогические условия реализации программы	174
Формы контроля	176
Список использованных источников и литературы	183
Приложения	188
Календарный учебный график	200

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обучение по программе «КЭМПО-стилевое каратэ», далее «КЭМПО» дает хорошие результаты в воспитании характера и совершенствовании тела и духа. Тренировочный процесс позволит укрепить здоровье, получить навыки самозащиты, стать увереннее в себе, расширить кругозор.

Каратэ является одним из видов восточных единоборств и значительно отличается от западных единоборств своими стойками, защитами, ударами, перемещениями, а также принципами морально волевой подготовки. Поэтому на начальном этапе обучения особое внимание необходимо уделить приобретению собственно двигательных навыков.

Программа «КЭМПО-стилевое каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа обучения в каратэ разделена по степеням мастерства (кю) обучающегося. Каждая степень осваивается определенный период времени. После прохождения очередного этапа ученик сдает экзамен, который проверяет уровень его подготовки в освоении техники за определенный период времени. Такая программа не дает возможности перескакивать через какие-то разделы техники во имя достижения скороспелых результатов и ведет ученика постепенно и планомерно к освоению сложной техники и ее исполнения на высокой скорости. Многократное выполнение каждого приема приводит к автоматизму его исполнения в экстремальной (боевой) ситуации, то есть к высокому мастерству.

Наряду с обучением базовой технике необходимо развивать и такие физические качества, как силу (без физической силы нет скорости удара, при малой скорости удара нет силы удара), прыгучесть, гибкость, ловкость. Необходима специальная физическая подготовка.

Спортивное каратэ состоит из трех частей:

1. КИХОН – это исполнение боевой техники без партнера.

Цель – освоение техники через многократность повторений до автоматизма и применения ее в экстремальных соревновательных условиях на уровне подсознания.

2. ката(с предметом и без предмета) – это формальные комплексы строго регламентированного исполнения и траектории перемещения, выполняемые solo и в командном исполнении (группа-ката) с воображаемыми противниками (от 4 до 8), где все боевые действия исполнителя и атаки предлагаемых оппонентов predetermined заранее.

К предметам ката относятся различные виды спортивного оружия (шест-бо, меч-боккен, тонфа, нунтяку, весло-кайи др.) аналогично китайскому ушу. Ката являются сущностью традиционного окинавского каратэ, и без них ни один вид боевого искусства методически не строится, и, превратилось бы просто в изучение различных видов боевой гимнастики и техники самозащиты, не развивая эстетического и боевого направления. Постоянное совершенствование ката приводит к мастерству исполнения базовых комбинаций и к полному контролю над своими действиями. Навыки исполнения ката, отработанные до автоматизма, позволяют выполнять связки и перемещения в любой боевой обстановке на уровне подсознания. Правила Всестилевого спортивного каратэ предусматривают выполнение формальных комплексов -ката по следующим дисциплинам:

- ката, выполняемые в разделе ОК :ренгокай, стиливое выполнение, группа ката;
- ката, выполняемые в разделе СЗ: соло-ката без спортивного оружия и соло-ката со спортивным оружием, группа-ката без предмета и с предметом;

– бункай-ката (рензоку-ката), выполняемые в паре или группе с предметом или без предмета соперником или соперниками, демонстрирующие расшифровку приемов ката с соблюдением последовательности и принципов выполнения реального (в рамках правил) боя.

3. КУМИ-ТЭ или поединки – практическое применение боевой техники против одного или нескольких оппонентов. В куми-тэ (вольный бой) используется вся техника ката. Таким образом, кумитэ и ката методически связаны и не отделимы друг от друга представляет собой ката с соблюдением соответствующей дистанции (маай) между оппонентами. Значение кумитэ и ката в каратэ равнозначны. Вовсе стилизованным спортивным каратэ поединки проводятся по трем дисциплинам и подразделяются на:

- поединки проводимые по правилам ограниченного дозированного контакта – ОК-поединки;
- поединки проводимые по правилам полного дозированного контакта – ПК-поединки;
- поединки проводимые по правилам контакта со средствами защиты – СЗ-поединки;
- обусловленные или стилизованные поединки с хореографическим исполнением – энбу.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

1. Конвенция ООН о правах ребенка [1];
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [2];
3. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [3];
4. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [4];
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [5];
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [6];
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [7];
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [8];
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации» [9];
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 No 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением

Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 № 1547-р.) [10]

11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.) [11];

12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети» [12];

13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» [13];

14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [14];

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.) [15];

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.) [17];

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» [18];

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» [19];

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.) [20];

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [21]

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны») [22];

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий») [23];

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024 г.) [24];

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [25];

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 26.12.2024 г.) [26];

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [27];

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» [28];

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [29];

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [30];

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [31];

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [32];

33. Распоряжение правительства Российской Федерации от 17.08.2024г. № 32234-р «Об утверждении реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (ред. от 08.05.2025) [33];

34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст) [34];

35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023 N 24-ЗРТ) [35];

36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦБР, 2023г. [36];

37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [37].

38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [35].

Программа размещена в информационной системе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» <https://xn--16-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/program/1022-kempo-stilevov-karate>

Актуальность программы

данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- формированию и развитию спортивных навыков обучающихся, выявлению, развитию и поддержке талантливых обучающихся;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания обучающихся;

— формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы

данная дополнительная образовательная программа решает основную идею комплексного гармоничного развития обучающихся школьного возраста. Применяемые на занятиях методы обучения и содержательный компонент программы в полной мере отвечают их возрастным особенностям. Индивидуальный подход позволяет даже в рамках групповой формы занятий раскрыть и развить спортивные способности обучающихся. Применение в целостном учебно-тренировочном процессе общепедагогических методов воспитания (беседа, убеждение, примеры) для решения задач морально-психологической подготовки способствует вовлечению обучающихся в социально-активные формы деятельности. Программа является: личностно-ориентированной, разноуровневой, имеющей практическую направленность.

Новизна данной общеобразовательной программы заключается в интеграции различных элементов каратэ: кихон, ката, кумитэ, основанных на философии каратэ и направленных на развитие интеллекта обучающегося, его морально-волевых и нравственных качеств.

Отличительные особенности программы

данная программа была разработана на основе авторской комплексной программы развития личности «КЭМПО» в системе физического воспитания школьников». Программа имеет две лицензии и была модифицирована и адаптирована для реализации в системе дополнительного образования путем корректировки часов учебно-тренировочного процесса и адаптации физических нагрузок обучающихся в системе дополнительного образования детей в 2007г.

Программа имеет личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций. Модульность программы позволяет обучающимся наиболее полно реализовать свой интеллектуальный и физический потенциал.

1. Стартовый уровень: предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном этапе обучающиеся развивают свои общие физические навыки, овладевают базовой техникой каратэ.

2. Базовый уровень: предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний. На данном этапе обучающиеся совершенствуют свои физические навыки, углубляют знания в тактике и технике каратэ.

3. Продвинутый уровень: предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы. На данном этапе обучающиеся продолжают совершенствовать свои базовые знания и навыки владения техникой каратэ, осваивают новые, более сложные элементы и овладевают знаниями в новых областях каратэ.

Переход из одной ступени в другую определяется овладением обучающимися необходимых предметных умений и компетенций в рамках содержательно-тематического направления программы.

Цель программы: овладение обучающимися техникой каратэ и совершенствование морально-психологических и физических качеств личности через боевое искусство.

Задачи программы

Задачи для 1-2 годов обучения:

Обучающие:

- оптимальное развитие физических, психических, интеллектуальных и эмоциональных качеств;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- изучение базовой техники всестилевого каратэ по разделам.

Развивающие:

- развитие коммуникативных качеств;
- формирование начального обучения умению самовыражаться;
- приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).

Воспитательные:

- воспитание личности в целом (интеллектуальное, волевое, моральное и эмоциональное качества);
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю.

Задачи для 3-4 годов обучения:

Обучающие:

- оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное);
- совершенствование техники каратэ;
- совершенствование технико-тактической подготовки обучающегося.

Развивающие:

- развитие общих и специальных физических качеств;
- развитие психомоторных качеств;
- развитие спортивных двигательных умений и навыков.

Воспитательные:

- содействие формированию поведения в соответствии с требованиями общества;
- воспитание чувств гражданственности, патриотизма, толерантности и трудолюбия;
- воспитание потребности в занятиях физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.

Задачи для 5-6 годов обучения:

Обучающие:

- обучение двигательным навыкам каратэ;

- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по каратэ;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся от 7 до 17 лет, проявляющих интерес к восточным единоборствам, желающих реализовать свой физический потенциал в каратэ.

Объем программы

На весь период обучения запланировано 1224 академических часа.

- 1 год обучения – 144 часа, занятия 2 раза в неделю по 2 академических часа.
- 2 год обучения – 216 часов, занятия 3 раза в неделю по 2 академических часа.
- 3 год обучения – 216 часов, занятия 3 раза в неделю по 2 академических часа.
- 4 год обучения – 216 часов, занятия 3 раза в неделю по 2 академических часа.
- 5 год обучения – 216 часов, занятия 3 раза в неделю по 2 академических часа.
- 6 год обучения – 216 часов, занятия 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы организации образовательного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. На всех уровнях программы предполагается участие обучающихся в соревнованиях, что способствует реализации целей и задач программы, повышению мотивации юных спортсменов.

Начало изучения каждой из тем определяется получением методических материалов по теме. Вместе с этими материалами направляются рекомендации по их изучению: сроки освоения темы, правила оформления отчета по теме. На каждый раздел программы обучающийся получает план-график всех необходимых промежуточных мероприятий и сроки их прохождения.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия с их формами, методами и средствами, что отражено в календарно-тематическом плане рабочей программы. Ниже мы перечислим некоторые из них.

1. Теоретические занятия (теория): беседы, семинары, видеолекции, работа с дидактическим материалом (плакаты, схемы, таблицы)

2. Формы и методы организации занятий: на каждом занятии используются комплексные формы с решением воспитательных задач, задач обучения и воспитания физических качеств с фронтальным и групповым методом; занятия с индивидуальным подходом, , занятия на спортивной открытой площадке, товарищеские встречи с другими группами отдела, учебные семинары.

При обучении используются: расчленённый, целостный, игровой методы;

При воспитании физических качеств: равномерный,повторный,соревновательный.

Основные средства, применяемые в учебном процессе

– беговые разминочные упражнения, гимнастические общеразвивающие упражнения (ОРУ);

– общеподготовительные упражнения (ОПУ) с предметом и без предмета в равновесии,акробатические упражнения от простого к сложному элементу,упражнения на формирование осанки и профилактику плоскостопия; бег на выносливость (короткие и длинные дистанции), простейшие силовые упражнения со своим весом и с утяжелителями, лыжная подготовка, плавание(при наличии бассейна), подвижные и спортивные игры и игровые задания, и специальные подвижные игры и игровые задания;

– специально-подготовительные упражнения (СПУ), подводящие к базовым техническим приемам, развивающие упражнения на укрепление мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия, характерные для КЭМПО-каратэ(противоборства,борцовские упражнения (мостик, перевороты с упором головой о маты, забегание на мосту и т.п.)

Первоначальная специализированная подготовка осуществляется в основном выполнением характерных для стилевого традиционного каратэ упражнений на гибкость,сециальных подвижных игр и развивающих упражнений.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на шесть лет обучения.

Режим занятий

Для первого года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Для второго и последующих годов обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы

В конце 2-го года обучения обучающиеся будут знать:

– правила техники безопасности на занятиях по каратэ, правила работы со спортивным инвентарем;

– правила личной гигиены;

– первичные знания из истории спорта, в частности, по каратэ;

– базовые элементы на 10-8 (белый пояс) кю согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

обучающиеся будут уметь:

– соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;

– выполнять базовые элементы на 10-8 (белый пояс) кю согласно контрольно-

переводным нормативам (программе аттестации).

В конце 4-го года обучения обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем на занятиях по каратэ, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- правила судейства, правила поведения спортсменов во время соревнований, действия судей;
- терминологию элементов каратэ в тренировочном режиме;
- самоконтроль спортсмена (контролировать своё состояние на тренировках и во время соревнований; своевременно ставить в известность своего тренера-преподавателя);
- базовые элементы на 7 (жёлтый пояс) – 4 (синий пояс) кю согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять базовые элементы на 7 (жёлтый пояс) – 4 (синий пояс) кю согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации);
- выполнять комплексы специальных упражнений для развития силы, выносливости, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
- рационально распределять силы и технические возможности в процессе соревнования.

По завершении обучения по программе обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарём на занятиях по каратэ, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- правила судейства, правила поведения спортсменов во время соревнований, действия судей;
- терминологию элементов каратэ-до в тренировочном режиме;
- самоконтроль спортсмена (контролировать свое состояние на тренировках и во время соревнований).

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять базовые элементы на 3 (коричневый пояс) кю – I (черный пояс) дан согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации);
- комплексы специальных упражнений для развития силы, выносливости, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
- рационально распределять силы и технические возможности в процессе соревнования.

При проектировании и реализации дополнительной общеобразовательной программы мы ориентировались на метапредметные, предметные и личностные результаты.

Метапредметные результаты освоения общеобразовательной программы «КЭМПО – всестилевое каратэ»:

- знать организацию всей тренировки и уметь разбивать её на составляющие, уметь проводить тренировку самостоятельно и под руководством педагога;

– уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе находить альтернативные способы решения задач, осознанно выбирать эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

– уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов, определять способы действия в рамках предложенных условия и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися обстоятельствами;

– уметь оценивать правильность учебной задачи, собственные возможности её решения.

Предметные результаты освоения общеобразовательной программы «КЭМПО – всестилевое каратэ»:

– овладение высоким уровнем гибкости, быстротой одиночных движений и прыгучестью;

– развитие ловкости, координационных способностей, сил мышц ног и рук, применение прыжковых упражнений с имитацией ударов;

– овладение техникой (удары руками, ногами, блоки, стойки) с 10 кю по 1 кю и I дан;

– овладение технико-тактической подготовкой;

– знание правил соревнований, судейской терминологии и жестов.

Личностные результаты освоения общеобразовательной программы «КЭМПО – всестилевое каратэ»:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Организация воспитательной работы в рамках программы

Проведение воспитательных мероприятий, праздников, мастер-классов в рамках программы. Для развития психических и нравственных качеств добавляются задания эвристического характера, «мозговой штурм», тематические викторины, «виртуальное путешествие в мир боевых искусств», интеллектуально-творческая игра.

Обоснование использования дистанционных образовательных технологий

Программа соответствует Концепции развития единой информационной образовательной среды в Российской Федерации, которая направлена на «обеспечение доступности качественного образования не зависимо от места жительства, социального и материального положения семей обучающихся, самих обучающихся и состояния их здоровья, а также обеспечение максимально равной доступности образовательных программ и услуг дополнительного образования детей, путем установления координационных и

регуляционных мер и механизмов для всех участников информационного образовательного взаимодействия».

В социальной сети «ВКонтакте» создано сообщество «отдел «ОЛИМПИЕЦ» ГДТДиМ № 1» <https://vk.com/club201020332>.

С целью мотивации детей на посещение занятий, своевременного информирования родителей по различным вопросам в специально отведённое время используется онлайн общение в сети Интернет, где родители могут обращаться с педагогом с различными вопросами и проблемами через программы «Mail.Ru», «Zoom», если не смогли пообщаться лично. Так же, если есть необходимость, педагог может самостоятельно связаться с родителями обучающихся по этим системам. В социальной сети ВКонтакте создано сообщество и https://vk.com/berkut_116, где размещаются результаты соревнований и аттестации занимающихся, занятия и задания к занятиям, все ссылки на платформы и сайты предоставляются обучающимся через учебные задания..

Более 25% занятий могут проходить с использованием дистанционного материала. Начиная с июля 2020г. регулярно проводятся онлайн-турниры и семинары по различным направлениям боевых искусств, результаты которых отражаются в конт. системе и EDU, которые стали площадкой для представления материалов выступлений воспитанников. Все выступления есть в дистанционном формате в сообществе объединения.

Основными принципами организации обучения с применением электронных ресурсов и дистанционных технологий являются:

- принцип интерактивности, выражающийся в возможности постоянных контактов всех участников учебного процесса с помощью специализированной информационно-образовательной среды (в том числе, форумы, электронная почта, Интернет-конференции, онлайн-занятия);

- принцип адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий и сетевых средств обучения;

- принцип гибкости, дающий возможность участникам учебного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время.

Основными элементами, применяемыми в программе при изложении материала в дистанционном формате являются:

- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- надомное обучение с дистанционной поддержкой;
- электронные носители мультимедийных приложений;
- электронные наглядные пособия.

В обучении с применением электронных ресурсов и дистанционных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие.

Сетевое взаимодействие

Программа предполагает сетевое взаимодействие, которое строится на партнерских взаимоотношениях на основании соглашения о сотрудничестве в сфере образования и

профориентации обучающихся. Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на основании договора о сотрудничестве с Региональной физкультурно-спортивной общественной организацией Республики Татарстан по адаптивному каратэ и каратэ по правилам Всемирной Федерации каратэ.

Формы подведения итогов реализации программы

- теоретическое тестирование и практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке;
- участие в международных, российских, республиканских и городских соревнованиях по каратэ.

Полученные результаты отражаются в протоколах итогов соревнований и протоколах промежуточной и итоговой аттестации.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- вводный (стартовый) контроль - сентябрь;
- текущий контроль - декабрь;
- промежуточный контроль - май;
- итоговый контроль для тех, кто окончил обучение по программе – май.

В завершении учебного года проводится итоговое занятие, где подводятся итоги работы по программе за год в виде дифференцированного зачета и итогового тестирования, практического экзамена с аттестацией на поясные разряды включающего технические и теоретические разделы по пройденным темам.

Обучающиеся, успешно закончившие обучение по программе, получают свидетельство, спортивную квалификационную книжку и характеристику-рекомендацию для поступления в учебные заведения соответствующего профиля, а также документ, подтверждающий спортивную квалификацию «будо-паспорт», тем самым ориентируя подростков на выбор профиля обучения, направления повышения дальнейшего образования, а также создания условий для дальнейшего повышения своих знаний к профессии «детского тренера», «спортивного судьи».

Учебный (тематический) план

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств обучающихся. Именно их уровень развития позволяет достигать необходимый результат.

Основными инвариантными разделами нашей программы являются следующие разделы: ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка). На базовом и продвинутом уровнях к инвариантным модулям добавляется технико-тактическая подготовка (ТПП). Судейская практика, практика формальных комплексов (ката), самозащита без оружия и техника владения спотивным оружием согласно требованиям и правилам проведения соревнований всестилевого каратэ, которые добавляются на продвинутом уровне, являются вариативными частями данной программы, и обучающиеся выбирают наиболее интересующий их раздел для совершенствования своих навыков и углубления знаний в теории и практике КЭМПО-каратэ. За основу изучения техники стилевого каратэ были взяты требования по двум школам традиционного Японского и Окинавского каратэ-до-сетокан (ЖКА) и годзю-рю (КИОКАИ).

Учебный (тематический) план 1 года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	форма контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Вводное занятие»	4	2	2	беседа	устный опрос
2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»						
1.	«Развитие гибкости»	16	2	14	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
2.	«Развитие ловкости и координации»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
3.	«Развитие быстроты»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
4.	«Развитие силовых качеств»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
5.	«Развитие общей и специальной выносливости»	16	2	14	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
3. «Специальная физическая подготовка (СФП)»						
1.	«Вводное занятие»	2	1	1	беседа	опрос
2.	«Базовые стойки для 10-9 кю»	10	2	8	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
3.	«Базовые удары руками для 10-9 кю»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
4.	«Базовые удары ногами для 10-9 кю»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
5.	«Изучение и совершенствование ударов с ОК (ограниченный	12	2	10	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие

	дозированный контакт) с имитационной формой исполнения в поединках»					
4.	«Участие в соревнованиях»	4	2	2	участие в городских и клубных соревнованиях	протоколы соревнований
5.	«Воспитательная работа»	4	2	2	беседа, просмотр учебных фильмов на патриотические темы	участие в мероприятиях
6.	«Контроль»	6	2	4	промежуточная аттестация	протоколы переводного тестирования
	итого часов	144	27	117		

Учебный (тематический) план 2 года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	форма контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Вводное занятие»	4	2	2	беседа	устный опрос
2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»						
1.	«Развитие гибкости»	22	2	20	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
2.	«Развитие ловкости и координации»	18	2	16	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
3.	«Развитие быстроты»	20	2	18	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
4.	«Развитие силовых качеств»	20	2	18	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
5.	«Развитие общей и специальной выносливости»	18	2	16	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
3. «Специальная физическая подготовка (СФП)»						
1.	«Изучение и совершенствование техники позиций и перемещений для 8 кю»	22	2	20	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
2.	«Изучение и	22	2	20	групповое	контрольное

	совершенствование техники ударов и блоков руками для 8 кю»				тренировочное занятие	занятие
3.	«Изучение и совершенствование техники ударов ногами для 8 кю»	22	2	20	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
4.	«Изучение и совершенствование ударов с ОК (ограниченный дозированный контакт) с имитационной формой исполнения в поединках»	26	2	24	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
4.	«Участие в соревнованиях»	10	2	8	участие в городских и клубных соревнованиях	протоколы соревнований
5.	«Воспитательная работа»	6	2	4	беседа, просмотр учебных фильмов на патриотическую тему	участие в мероприятиях
6.	«Контроль»	6	2	4	промежуточная аттестация	протоколы переводного тестирования
	итого часов	216	26	190		

Учебный (тематический) план 3 года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	форма контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Вводное занятие»	4	2	2	беседа	устный опрос
2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»						
1.	«Развитие гибкости»	16	2	14	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
2.	«Развитие ловкости и координации»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
3.	«Развитие быстроты»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
4.	«Развитие силовых	12	2	10	групповое	выполнение

	качеств»				тренировочное занятие	норматива
5.	«Развитие общей и специальной выносливости»	12	2	10	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
3. «Специальная физическая подготовка (СФП)»						
1.	«Изучение и совершенствование техники позиций и перемещений для 3-2 кю»	18	2	16	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
2.	«Изучение и совершенствование техники ударов руками для 3-2 кю»	16	2	14	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
3.	«Изучение и совершенствование техники ударов ногами для 3-2 кю»	16	2	14	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
4.	«Изучение и совершенствование ударов с ОК и ката»	16	2	14	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
5.	«Изучение и совершенствование ударов с СЗ и ПК и ката»	18	2	16	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
4. «Технико-тактическая подготовка (ТТП)»						
1.	«Техническая и тактическая подготовка в поединках ОК»	10	2	8	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
2.	«Техническая и тактическая подготовка в ката»	10	2	8	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
3.	«Техническая и тактическая подготовка в СЗ и ПК»	16	2	14	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
5.	«Участие в соревнованиях»	10	2	8	участие в городских и региональных соревнованиях	протоколы соревнований
6.	«Воспитательная работа»	8	2	6	беседа, просмотр учебных фильмов на патриотические темы	участие в мероприятиях
7.	«Контроль»	6	2	4	промежуточная	протоколы

					аттестация	переводного тестирования
	итого часов	216	34	182		

Учебный (тематический) план 4 года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	форма контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Вводное занятие»	4	2	2	беседа	устный опрос
2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»						
1.	«Развитие гибкости»	16	2	14	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
2.	«Развитие ловкости и координации»	16	2	14	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
3.	«Развитие быстроты»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
4.	«Развитие силовых качеств»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
5.	«Развитие общей и специальной выносливости»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
3. «Специальная физическая подготовка (СФП)»						
1.	«Изучение и совершенствование техники позиций и перемещений для 3-1кю»	16	2	14	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
2.	«Изучение и совершенствование техники ударов руками для 3-2 кю»	16	2	14	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
3.	«Изучение и совершенствование техники ударов ногами для 3-2 кю»	16	2	14	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
4.	«Изучение и совершенствование ударов с ОК и ката»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
5.	«Изучение и совершенствование ударов с СЗ и ПК и ката»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
4. «Технико-тактическая подготовка (ТПП)»						
1.	«Техническая и тактическая»	10	2	8	групповое тренировочное	контрольное занятие

	подготовку в поединках ОК»				занятие	
2.	«Техническая и тактическая подготовка в ката»	10	2	8	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
3.	«Техническая и тактическая подготовка в поединках СЗ и ПК»	20	2	18	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
5.	«Участие в соревнованиях»	10	2	8	участие в городских и региональных соревнованиях	протоколы соревнований
6.	«Воспитательная работа»	6	2	4	беседа, просмотр учебных фильмов на патриотические темы	участие в мероприятиях
7.	«Контроль»	6	2	4	промежуточная аттестация	протоколы переводного тестирования
	итого часов	216	34	182		

Учебный (тематический) план 5 года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	форма контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Вводное занятие»	2	1	1	беседа	устный опрос
2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»						
1.	«Развитие гибкости»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
2.	«Развитие ловкости и координации»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
3.	«Развитие быстроты»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
4.	«Развитие силовых качеств»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
5.	«Развитие общей и специальной выносливости»	12	2	10	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
3. «Специальная физическая подготовка (СФП)»						
1.	«Изучение и совершенствование	16	2	14	групповое тренировочное	контрольное занятие

	техники позиций и перемещений для 3-2 кю»				занятие	
2.	«Изучение и совершенствование техники ударов руками для 3-1кю»	18	2	16	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
3.	«Изучение и совершенствование техники ударов ногами для 3-1кю»	18	2	16	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
4.	«Изучение и совершенствование ударов с ОК с имитационной формой исполнения в поединках»	18	2	16	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
4. «Технико-тактическая подготовка (ТПП)»						
1.	«Техническая и тактическая подготовка в поединках и ката»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
5. «Практика ката»						
1.	«Изучение и совершенствование ката»	24	2	22	групповое тренировочное занятие, лекция	контрольное занятие
6. «Судейская практика»						
1.	«Судейская терминология и жесты»	8	2	6	групповое занятие, лекция	тест
7.	«Участие в соревнованиях»	18	2	16	участие в городских и региональных соревнованиях	протоколы соревнований
8.	«Воспитательная работа»	6	2	4	беседа, просмотр учебных фильмов на патриотические темы	участие в мероприятиях
9.	«Контроль»	6	2	4	промежуточная аттестация	протоколы переводного тестирования
	итого часов	216	31	185		

Учебный (тематический) план 6 года обучения

№	название раздела,	количество часов	формы	форма
---	-------------------	------------------	-------	-------

п/п	темы	всего	теория	практика	организации занятий	контроля
1.	«Вводное занятие»	2	1	1	беседа	устный опрос
2. «Общая физическая подготовка (ОФП)»						
1.	«Развитие гибкости»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
2.	«Развитие ловкости и координации»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
3.	«Развитие быстроты»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
4.	«Развитие силовых качеств»	14	2	12	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
5.	«Развитие общей и специальной выносливости»	12	2	10	групповое тренировочное занятие	выполнение норматива
3. «Специальная физическая подготовка (СФП)»						
1.	«Изучение и совершенствование техники позиций и перемещений для 2-1кю»	18	2	16	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
2.	«Изучение и совершенствование техники ударов руками для 2-1кю»	18	2	16	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
3.	«Изучение и совершенствование техники ударов ногами для 2-1кю»	18	2	16	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
4.	«Изучение и совершенствование ударов с ОК с имитационной формой исполнения в поединках»	18	2	16	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
4. «Технико-тактическая подготовка (ТТП)»						
1.	«Техническая и тактическая подготовка в поединках и ката»	20	2	18	групповое тренировочное занятие	контрольное занятие
5. «Практика ката»						
1.	«Изучение и совершенствование высших ката без спортивного оружия»	12	2	10	групповое тренировочное занятие, лекция	контрольное занятие

2.	«Соревновательная практика ката со спортивным оружием (ката-соло)»	12	2	10	практическое занятие	зачёт
6. «Судейская практика»						
1.	«Судейская терминология и жесты»	10	2	8	групповое занятие, лекция	тест
7.	«Участие в соревнованиях»	8	2	6	участие в городских и региональных соревнованиях	протоколы соревнований
8.	«Воспитательная работа»	6	2	4	беседа, просмотр учебных фильмов на патриотические темы	участие в мероприятиях
9.	«Контроль»	6	2	4	промежуточная аттестация	протоколы переводного тестирования
	итого часов	216	33	183		

Содержание дополнительной образовательной программы первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (4 часа)

Тема 1.1. «План работы объединения. Цели и задачи нового учебного года. Требования к обучающимся»

Теория: итоги летних каникул. Цели и задачи нового учебного года. Всестилевое каратэ (КЭМПО-каратэ), как вид спорта. История возникновения и развития КЭМПО. Связь КЭМПО-каратэ с другими видами деятельности. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях. Режим работы и отдыха, гигиена, закаливание и рацион питания обучающихся. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Оптимальное сочетание работы и отдыха.

Практика: освоение правил техники безопасности. Знакомство с инвентарем. Комплекс упражнений для выполнения утренней гимнастики. Просмотр компьютерной презентации и видеороликов по теме.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, просмотр компьютерной презентации, просмотр видеороликов, собеседование, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 1.2. «Освоение навыков физической подготовки»

Теория: понятие ОФП. Функции ОФП в подготовке боевых искусств.

Практика: разминка. Ходьба: на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы. Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голеней, с выбрасыванием прямых ног вперед, приставными шагами левым, правым боком, скрестный левым, правым боком, с выпрыгиванием вверх – руки вверх, спину прогнуть, с касанием левой, правой рукой ковра, с ускорением по свистку, с одновременным вращением рук вперед и назад. Ходьба, восстанавливающая дыхание – руки вверх-вдох, руки вниз-выдох. Гусиный шаг. Ходьба: на четвереньках с прямыми ногами (обезьянка), на коленках. Круговая разминка: сжимание, разжимание пальцев рук, вращение кистевых суставов, вращение в локтевых суставах, вращение плечевых суставов вперед-назад. Наклоны, повороты, вращение головы. Наклоны, повороты, вращение туловища. Махи ногами в разные стороны. Вращение в коленных, голеностопных суставах. Выпады вперед и в стороны. Упражнения из положения лёжа на груди: отжимания с прогибанием спины, прогибание с захватом голеней («Лодочка»). Упражнения из положения лёжа на спине: касание прямыми ногами за головой, руки в стороны касание правым носком левой ладони и наоборот. Разминка шеи на коленках в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые. Разминка шеи на прямых ногах в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые). Эстафета.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, разминка, эстафета.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (74 часа)

Тема 2.1. «Подводящие упражнения для выполнения продольного и поперечного шпагата»

Теория: понятие «продольного» и «поперечного» шпагата. Подводящие упражнения для шпагата (наклоны, махи).

Практика: разминка. Освоение силовых упражнений, упражнений на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах. Подвижная игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах.

Тема 2.2. «Освоение базовых маховых упражнений ногами (мах снизу-вверх, в сторону, назад) у станка, взятых из раздела ушу»

Теория: понятие «маха» ногой .Разновидности маховых упражнений. Техника безопасности при выполнении.

*Практика:*разминка. Освоение маховых упражнений ногами, упражнений на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах.Подвижная игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражненийпо подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах.

Тема 2.3. «Освоение базовых упражнений на растягивание мышц спины»

Теория: ознакомление с мышечным корсетом и его тренировка в укреплении мышц и связок.

Практика: разминка. Повторение пройденного материала, упражнений на расслабление мышц спины. Упражнения на растягивание мышц спины, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах. Подвижная игра «Регби на коленях».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражненийпо подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах.

Тема 2.4. «Изучение и совершенствование маховых движений ногами в перемещении.

Подвижная игра «Жучки»

Теория: освоение маховых упражнений ногами в парах. Меры предосторожности во время выполнения.

Практика: разминка (см. 1.2.). Повторение упражнений для выполнения шпагата. Выполнение упражнений для выполнения поперечного и продольного шпагата. Подвижная игра «Жучки».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражненийпо подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах.

Тема 2.5. «Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу») на растягивание, расслабление и дыхание. Часть 1 (1-8 движения). Подвижная игра на выбор»

Теория: ознакомление с техникой брюшного дыхания.

*Практика:*разминка (см. 1.2.). Поэтапное изучение техники комплекса в группе и в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.6. «Изучение и совершенствование маховых движений ногами.Подвижная игра на выбор»

Теория: освоение маховых упражнений ногами в парах. Меры предосторожности во время выполнения.

Практика: разминка (см. 1.2.). Повторение упражнений для выполнения шпагата. Выполнение упражнений для выполнения поперечного и продольного шпагата.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.7. «Изучение и совершенствование маховых движений ногами с отягощениями. Подвижная игра на выбор»

Теория: освоение маховых упражнений ногами с отягощениями. Меры предосторожности во время выполнения.

Практика: разминка (см. 1.2.). Упражнения для выполнения шпагата с отягощениями. Выполнение упражнений для выполнения поперечного и продольного шпагата.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.8. «Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу»). Часть 2 (8-12 движений). Подвижная игра на выбор»

Теория: ознакомление с техникой полного дыхания йогов.

Практика: разминка (см. 1.2.). Поэтапное изучение техники комплекса в группе и в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.9. «Акробатические упражнения для развития ловкости и координации. Подвижная игра»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации. Ознакомление с подвижными играми. Эстафета.

Практика: разминка (см. 1.2.). Освоение самостраховки кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.10. «Освоение упражнений на координационной лестнице»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

Практика: разминка (см. 1.2.). Освоение самостраховки кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, работа с электронным ресурсом «Олимпиада» <https://clck.ru/qivvN>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.11. «Освоение упражнений на координационной лестнице»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

Практика: разминка (см. 1.2.). Освоение самостраховки кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.12. «Освоение прыжков в длину с места, многоскоков, прыжков на заданное расстояние. Выполнение акробатических разнообразных упражнений без предметов и с предметами. Челночный бег с изменением направления»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

*Практика:*разминка (см. 1.2.). Освоениесамостраховкис кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.13. «Освоение прыжков-многоскоков через барьеры»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

*Практика:*разминка (см. 1.2.). Выполнение прыжков-многоскоков. Выполнение прыжков-многоскоков через барьеры.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.14. «Освоение техники на равновесие (стойка на одной ноге и ходьба по рейке или веревке с предметом – «Канатоходец»)»

*Теория:*ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

Практика: разминка(см. 1.2.). Освоениесамостраховкис кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.15. «Освоение упражнений на координационной лестнице»

*Теория:*ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

*Практика:*разминка (см. 1.2.). Освоениесамостраховкис кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.16. «Ознакомление с беговыми упражнениями в эстафете»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития быстроты. Знакомство с подвижными играми.

*Практика:*выполнение упражнений для развития быстроты: подвижные игры, эстафеты, имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений, с ускорением по координационной лестнице.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.17. «Ознакомление с беговыми упражнениями. Челночный бег с вариациями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений для развития быстроты: имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.18. «Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений для развития быстроты: имитация движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.19. «Изучение и совершенствование имитационных ударов ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений ногами с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.20. «Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.21. «Изучение и совершенствование маховых движений ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.22. «Освоение упражнений с резиновым амортизатором руками»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.23. «Освоение техники подтягивания на низкой перекладине»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.24. «Освоение техники подтягивания на стропах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.25. «Освоение техники подтягивания на высокой перекладине в парах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.26. «Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разной частотой выполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.27. «Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа» на одной руке»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с различными вариациями исполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.28. «Освоение техники отжимания из положения «мостик». Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с различными вариациями исполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.29. «Освоение приседа с партнером и малым деревянным грифом-шестом»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разной частотой выполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.30. «Техника упражнений для развития выносливости»

Теория: вводная общая теория. Ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития общей и специальной выносливости в боевых искусствах.

Практика: бег с периодическим изменением скорости. Спортивные игры. Бои с заданием: предпринимать спурты в определенные периоды боя; двухминутные и трехминутные отрезки боя, с последующим их объединением. Прыжки со скакалкой.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.31. «Освоение беговых упражнений на 300м и 500м»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости на 60м, 100м, 300м и 500м. Кросс.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.32. «Освоение беговых упражнений с партнером на плечах или грузом»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.33. «Освоение прыжков со скакалкой и приседаний с гантелями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.34. «Гантельная гимнастика. Способы и упражнения по круговой тренировке»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.35. «Игровая боевая игра «Тэгуми» (вытолкнуть из круга 2х2м) со сменой партнера»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: разминка. Бег с периодическим изменением скорости. Игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.36. «Подвижные игры. Игры с мячом»

Теория: ознакомление с техникой владения мяча. Правила игры.

Практика: игра с мячом с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, игра.

Тема 2.37. «Зачёт по разделу»

Теория: инструкция по проведению зачёта.

Практика: проведение зачёта по пройденным упражнениям ОФП.

Формы и методы проведения занятия: зачет, включённое педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (52 часа)

Тема 3.1. «Вводное занятие»

Теория: ознакомление с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдения чистоты в спортивном сооружении. Морально-психологическая подготовка спортсмена. Задачи СФП на начальном этапе подготовки.

Практика: выполнение упражнений по темам.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.2. «Изучение и совершенствование техники позиций и перемещений 10-9кю»

Теория: ознакомление с базовыми стойками каратэ: хейсоку-дати, мусуби-дати, хачиджи-дати. Позиция «камае», а также дзенкуцу, кибашико, кокутсу-дати, неко-аси-дати. Самоконтроль исполнения позиционных стоек и перемещений.

Практика: ознакомление с техникой выполнения базовых стоек. Техника передвижения назад, в сторону, по кругу, влево и вправо

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.3. «Освоение базовых стоек и позиций»

Теория: изучение базовых стоек каратэ. Самоконтроль исполнения перемещений.

Практика: ознакомление с техникой выполнения передвижений назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.4. «Освоение базовых стоек и позиций в перемещении по «квадрату» и в парах»

Теория: изучение базовых стоек каратэ. Самоконтроль исполнения перемещений.

Практика: ознакомление с техникой выполнения передвижений назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.5. «Освоение базовых стоек и позиций в игровом варианте и в боевой игре»

Теория: изучение базовых стоек каратэ. Самоконтроль исполнения перемещений.

Практика: ознакомление с техникой выполнения передвижений назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.6. «Освоение базовых стоек и позиций»

Теория: изучение базовых стоек каратэ. Самоконтроль исполнения перемещений.

Практика: ознакомление с техникой выполнения передвижений назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.7. «Базовые удары и блоки руками для 10-9 кю»

Теория: ознакомление с базовыми ударами руками: цки-вадза: чоку-вадза, ой-цки, гьякуцки. Ознакомление с блоками руками: уке-ваза: агеукэ -, сотоукэ -, сүто-укэ, геданбарай(харай)-укэ, тейшо-укэ.

Практика: тренировка технически правильного выполнения базовых ударов и блоков руками. Обучение ударам снизу по корпусу, ударам снизу на выходе, ударам снизу руками на входе.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.8. «Освоение прямых ударов «цки» на месте и в движении»

Теория: ознакомление с базовыми ударами руками.

Практика: тренировка технически правильного выполнения базовых ударов.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.9. «Освоение блокирующих действий на месте и в движении»

Теория: ознакомление с базовыми блоками руками.

Практика: тренировка технически правильного выполнения базовых ударов и блоков.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.10. «Изучение ката 5-8 движений «тайкиоку»

Теория: ознакомление с комплексом ката.

Практика: тренировка технически правильного выполнения базовых ударов и блоков.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.11. «Изучение ката 5-8 движений «тайкиоку» в парах»

Теория: ознакомление с комплексом ката и разъяснение техники бункай в парах.

Практика: тренировка технически правильного выполнения базовых ударов и блоков.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.12. «Изучение ката 5-8 движений «тайкиоку с короткой «дзе» шестом»

Теория: ознакомление с комплексом ката и разъяснение техники бункай в парах.

Практика: тренировка технически правильного выполнения базовых ударов и блоков с шестом.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.13. «Изучение и совершенствование ката 5-8 движений «тайкиоку»

Теория: ознакомление с комплексом ката и разъяснение техники бункай в парах.

Практика: тренировка технически правильного выполнения базовых ударов и блоков с шестом.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.14. «Базовые удары ногами»

Теория: знакомство с базовыми ударами ногами для 10-9 кю: гери-ваза: мае, йоко (кеаге, кекоми).

Практика: тренировка технически правильного выполнения базовых ударов ногами. Обучение двойным ударам ногами, ударам из различных положений, боковым, круговым, ударам ногой, махам вперёд, в сторону и назад.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ.

Тема 3.15. «Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, йоко-уширо-гери)»

Теория: ознакомление с базовыми ударами ногами.

Практика: тренировка технически правильного выполнения базовых ударов.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.16. «Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении в парах»

Теория: ознакомление с базовыми ударами ногами.

Практика: тренировка технически правильного выполнения базовых ударов.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.17. «Освоение базовых ударов ногами на снарядах – лапах боксерских»

Теория: ознакомление с базовыми ударами ногами.

Практика: тренировка технически правильного выполнения базовых ударов.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.18. «Совершенствование базовых ударов ногами и руками на месте и в движении до 3-х шагов»

Теория: ознакомление с базовыми ударами и блоками.

Практика: тренировка технически правильного выполнения базовых ударов.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.19. «Совершенствование базовых ударов ногами и руками на месте и в движении до 5-ти шагов»

Теория: ознакомление с базовыми ударами ногами.

Практика: тренировка технически правильного выполнения базовых ударов.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.20. «Совершенствование базовых ударов ногами и руками на месте и в движении до 2-х шагов (нихон-кумитэ-рензоку)»

Теория: ознакомление с базовыми ударами ногами.

Практика: тренировка технически правильного выполнения базовых ударов.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.21. «Изучение и совершенствование ударов с ОК (ограниченный дозированный контакт в накладках)с имитационной формой исполнения в поединках»

Теория: ознакомление с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы,показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.22. «Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (ой-цки, гяку-цки)»

Теория: ознакомление с выполнением имитационных упражнений.

Практика: тренировка имитационных упражнений.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы,показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.23. «Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (мае-гери)»

Теория: ознакомление с выполнением имитационных упражнений.

Практика: тренировка имитационных упражнений.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы,показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.24. «Освоение базовых блоков от ударов руками (учи-, агэ-, тейшо-харайуке)»

Теория: ознакомление с выполнением имитационных упражнений.

Практика: тренировка имитационных упражнений.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы,показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.25. «Освоение и совершенствование дистанции в парах на месте и в движении»

Теория: ознакомление с выполнением упражнений.

Практика: тренировка имитационных упражнений.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы,показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.26. «Совершенствование ударов в парах на месте и в движении»

Теория: ознакомление с выполнением упражнений.

Практика: тренировка имитационных упражнений.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы,показ, демонстрация подводящих упражнений.

Раздел 4. Участие в соревнованиях (4 часа)

Тема 4.1. «Соревнования по подтягиванию»

Теория: объяснение правил соревнования.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная форма.

Тема 4.2. «Соревнования по отжиманию в упоре лёжа»

Теория: объяснение правил соревнования.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная форма.

Раздел 5. Воспитательная работа (4 часа)

Тема 5.1. «Встреча с ветеранами годзюрю каратэ-до и клуба»

Теория: рассказ приглашенного ветерана о спортивной карьере.

Практика: вопросы, ответы.

Формы и методы проведения занятия: групповая, вопросно-ответная форма.

Тема 5.2. «Просмотр фильма о боевых искусствах»

Теория: вводный рассказ.

Практика: просмотр видеофильма о каратэ.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, просмотр видеофильма.

Раздел 6. Контроль (6 часов)

Тема 6.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.3. «Контроль по итогу года. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Содержание дополнительной образовательной программы второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (4 часа)

Тема 1.1. «Правила поведения на занятиях по боевым искусствам. Вводный инструктаж по технике безопасности. План работы на 2 год обучения. Цели и задачи»

Теория: инструктаж по технике безопасности. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Обеспечение безопасности во время проведения тренировок и соревнований.

Практика: освоение правил техники безопасности и пожаробезопасности.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, опрос.

Тема 1.2. «Ознакомление с разновидностями и направлениями боевых искусств – всестилевого и стилевого каратэ. Инструктаж по технике безопасности»

Теория: инструктаж по технике безопасности. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Всестилевое каратэ (КЭМПО-каратэ), как вид спорта. История возникновения. Связь КЭМПО-каратэ с другими видами деятельности. Выдающиеся бойцы мира и Европы. Достижения российских бойцов на международных и всероссийских соревнованиях. Основные правила по разделам всестилевого спортивного каратэ.

Практика: беседа, просмотр компьютерной презентации и видеоролика по теме.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, демонстрация, просмотр компьютерной презентации, видеороликов, собеседование, включённое педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (98 часов)

Тема 2.1. «Освоение навыков физической подготовки»

Теория: понятие ОФП. Функции ОФП в подготовке боевых искусств.

Практика: разминка: ходьба: на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы. Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голеней, с выбрасыванием прямых ног вперед, приставными шагами левым, правым боком, скрестный левым, правым боком, с выпрыгиванием вверх – руки вверх, спину прогнуть, с касанием левой, правой рукой ковра, с ускорением по свистку, с одновременным вращением рук вперед и назад. Ходьба, восстанавливающая дыхание – руки вверх-вдох, руки вниз-выдох. Гусиный шаг. Ходьба: на четвереньках с прямыми ногами (обезьянка), на коленках. Круговая разминка: сжимание, разжимание пальцев рук, вращение кистевых суставов, вращение в локтевых суставах, вращение плечевых суставов вперед-назад. Наклоны, повороты, вращение головы. Наклоны, повороты, вращение туловища. Махи ногами в разные стороны. Вращение в коленных, голеностопных суставах. Выпады вперед и в стороны. Упражнения из положения лёжа на груди: отжимания с прогибанием спины, прогибание с захватом голеней («Лодочка»). Упражнения из положения лёжа на спине: касание прямыми ногами за головой, руки в стороны касание правым носком левой ладони и наоборот. Разминка шеи на коленках в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые. Разминка шеи на прямых ногах в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые). Эстафета.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, эстафета.

Тема 2.2. «Подводящие упражнения для выполнения продольного и поперечного шпагата»

Теория: понятие «продольного» и «поперечного» шпагата. Подводящие упражнения для шпагата (наклоны, махи).

Практика: суставная разминка. Освоение силовых упражнений, упражнений на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах. Подвижная игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах.

Тема 2.3. «Освоение базовых маховых упражнений ногами (мах снизу-вверх, в сторону, назад) у станка, взятых из раздела ушу»

Теория: понятие «маха» ногой. Разновидности маховых упражнений. Техника безопасности при выполнении.

Практика: разминка. Освоение маховых упражнений ногами, упражнений на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах. Подвижная игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах.

Тема 2.4. «Освоение базовых упражнений на растягивание мышц спины»

Теория: ознакомление с мышечным корсетом и его тренировка в укреплении мышц и связок.

Практика: суставная разминка. Повторение пройденного материала, упражнений на расслабление мышц спины. Упражнения на растягивание мышц спины, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах. Подвижная игра «Регби на коленях».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах.

Тема 2.5. «Изучение и совершенствование маховых движений ногами в перемещении.

Подвижная игра «Жучки»

Теория: освоение маховых упражнений ногами в парах. Меры предосторожности во время выполнения.

Практика: Суставная разминка. Повторение упражнений для выполнения шпагата. Выполнение упражнений для выполнения поперечного и продольного шпагата. Подвижная игра «Жучки» (см. приложение 1).

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах.

Тема 2.6. «Изучение и совершенствование маховых движений ногами с отягощениями.

Подвижная игра на выбор»

Теория: освоение маховых упражнений ногами с отягощениями. Меры предосторожности во время выполнения.

Практика: разминка суставная. Повторение изучения техники комплекса в группе и в парах. Выполнение махов с отягощениями на месте. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.7. «Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу») на растягивание, расслабление и дыхание. Часть 1 (1-8 движения). Подвижная игра на выбор»

Теория: ознакомление с техникой брюшного дыхания.

Практика: суставная разминка. Поэтапное изучение техники комплекса в группе и в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.8. «Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу»). Часть 2 (8-12 движений). Подвижная игра на выбор»

Теория: ознакомление с техникой полного дыхания йогов.

Практика: суставная разминка. Поэтапное изучение техники комплекса в группе и в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.9. «Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу»). Часть 3 (12-16 движений). Подвижная игра на выбор»

Теория: ознакомление с техникой полного дыхания йогов.

Практика: суставная разминка. Поэтапное изучение техники комплекса в группе и в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.10. «Совершенствование маховых движений ногами в комбинациях. Подвижная игра»

Теория: ознакомление с техникой полного дыхания.

Практика: суставная разминка. Повторение изучения техники комплекса в группе и в парах. Выполнение махов с отягощениями на месте. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.11. «Совершенствование гимнастического мостика в сочетании с поперечным шпагатом. Подвижная игра»

Теория: совершенствование техники полного дыхания в парах.

Практика: суставная разминка. Повторение изучения техники комплекса в группе и в парах. Выполнение махов с отягощениями на месте. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.12. «Акробатические упражнения для развития ловкости и координации. Подвижная игра»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации. Ознакомление с подвижными играми. Эстафета.

Практика: суставная разминка. Освоение самостраховки кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.13. «Освоение упражнений на координационной лестнице»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

*Практика:*разминка (см. 1.2.). Освоениесамостраховкис кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.14. «Освоение прыжков в длину с места, многоскоков, прыжков на заданное расстояние. Выполнение акробатических разнообразных упражнений без предметов и с предметами. Челночный бег с изменением направления»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

*Практика:*разминка (см. 1.2.). Освоениесамостраховкис кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.15. «Освоение прыжков-многоскоков через барьеры»

*Теория:*ознакомление и совершенствование техники выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

*Практика:*суставная разминка. Выполнение прыжков-многоскоков. Выполнение прыжков-многоскоков через барьеры.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.16. «Освоение техники на равновесие (стойка на одной ноге и ходьба по рейке или веревке с предметом – «Канатоходец»)

*Теория:*ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

Практика: разминка. Освоение самостраховкис кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.17. «Совершенствование упражнений на координационной лестнице»

*Теория:*ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

Практика: разминка по круговой схеме. Освоение самостраховкис кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.18. «Совершенствование упражнений на координационной лестнице»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

*Практика:*суставная разминка. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.19. «Совершенствование техники на равновесие»

*Теория:*ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

*Практика:*разминка. Освоение самостраховки с кувырками через партнера и вперед, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.20. «Совершенствование акробатических упражнения для развития ловкости и координации. Подвижная игра»

*Теория:*ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации. Ознакомление с подвижными играми. Эстафета.

*Практика:*суставная разминка. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.21. «Совершенствование акробатических упражнения для развития ловкости и координации. Упражнение «Колесо». Подвижная игра»

*Теория:*ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации. Ознакомление с подвижными играми. Эстафета.

*Практика:*суставная разминка. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.22. «Ознакомление с беговыми упражнениями в эстафете»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития быстроты. Знакомство с подвижными играми.

*Практика:*выполнение упражнений для развития быстроты: подвижные игры, эстафеты, имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений, с ускорением по координационной лестнице.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.23. «Ознакомление с беговыми упражнениями. Челночный бег с вариациями»

*Теория:*ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений для развития быстроты: имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.24. «Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений для развития быстроты: имитация движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.25. «Изучение и совершенствование имитационных ударов ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений ногами с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.26. «Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.27. «Изучение и совершенствование маховых движений ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.28. «Освоение упражнений с резиновым амортизатором руками»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.29. «Освоение упражнений с резиновым амортизатором ногами»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений ногами с вариативной частотой и из разных исходных положений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.30. «Освоение упражнений с резиновым амортизатором руками»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений ногами с вариативной частотой и из разных исходных положений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.31. «Интерактивная боевая игра «Тэгуми» (вытолкнуть из круга 2х2м) с бросками»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: разминка. Бег с периодическим изменением скорости. Игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.32. «Освоение техники подтягивания на низкой перекладине»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.33. «Освоение техники подтягивания на стропах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.34. «Освоение техники подтягивания на высокой перекладине в парах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.35. «Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разной частотой выполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.36. «Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа» на одной руке»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с различными вариациями исполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.37. «Освоение техники отжимания из положения «мостик». Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с различными вариациями исполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.38. «Освоение приседа с партнером и малым деревянным грифом-шестом»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разной частотой выполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.39. «Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разной частотой выполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.40. «Совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.41. «Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разной частотой выполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.42. «Техника упражнений для развития выносливости»

Теория: вводная общая теория. Ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития общей и специальной выносливости в боевых искусствах.

Практика: бег с периодическим изменением скорости. Спортивные игры. Бои с заданием: предпринимать спурты в определенные периоды боя; двухминутные и трехминутные отрезки боя, с последующим их объединением. Прыжки со скакалкой.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.43. «Освоение беговых упражнений на 300м и 500м»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости на 60м, 100м, 300м и 500м. Кросс.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.44. «Освоение беговых упражнений с партнером на плечах или грузом»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.45. «Освоение прыжков со скакалкой и приседаний с гантелями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.46. «Гантельная гимнастика. Способы и упражнения по круговой тренировке»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтально- групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений

Тема 2.47. «Игровая боевая игра «Тэгуми» (вытолкнуть из круга 2х2м) со сменой партнера»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: разминка. Бег с периодическим изменением скорости. Игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.48. «Интерактивная боевая игра «Тэгуми» (вытолкнуть из круга 2х2м) с бросками»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: разминка. Бег с периодическим изменением скорости. Игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.49. «Зачёт по разделу»

Теория: инструкция по проведению зачёта.

Практика: проведение зачёта по пройденным упражнениям.

Формы и методы проведения занятия: зачет, включённое педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (84 часа)

Тема 3.1. «Изучение и совершенствование техники позиций и перемещений для 6-8 кю»

Теория: ознакомление со стойками хейко, хачиджи (шизентай), мусуби, хейсоку, теиджиикамае: дзенкуцу, кибэ(шико-дати), кокутсу (фудодати).

Практика: освоение выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте. Перемещение в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией. Изменение дистанций по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.2. «Освоение базовых стоек и позиций»

Теория: изучение и совершенствование базовых позиций.

Практика: освоение выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте. Перемещение в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.3. «Освоение базовых стоек и позиций в перемещении по «квадрату» и в парах»

Теория: изучение и совершенствование базовых позиций.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией. Изменение дистанций по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.4. «Освоение базовых стоек и позиций в игровом варианте и в боевой игре «Тэгуми»

Теория: изучение и совершенствование базовых позиций.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией. Изменение дистанций по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.5. «Изучение и совершенствование формальных комплексов тайкиоку-1, гекисай»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.6. «Изучение и совершенствование формальных комплексов тайкиоку-2, гекисай»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.7. «Изучение и совершенствование формальных комплексов гекисай без ударов»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.8. «Изучение и совершенствование формальных комплексов с шестом (6 движений)»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.9. «Изучение и совершенствование формальных комплексов с шестом (8 движений)»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.10. «Освоение базовых стоек и позиций в перемещении по «квадрату» и в парах»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.11. «Изучение и совершенствование техники ударов и блоков руками для 8 кю»

Теория: знакомство с ударами и блоками руками для 8-6 кю (ой-цуки, гьяку-цуки, аге, сото, учи, шуто, геданбарай).

Практика: обучение ударам и простым атакам. Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-рука). Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-рука). Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.12. «Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (гяку-цки, кизами-цки)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваш-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.13. «Освоение базовых ударов руками наснарядах – лапах боксерских»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваш-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.14. «Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 2-х шагов»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.15. «Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 3-х шагов»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.16. «Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 5-ти шагов»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.17. «Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 3-х шагов(сан дан ги)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.18. «Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 4-х шагов(сан дан ги)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.19. «Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 5-ти шагов(сан дан ги)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваш-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.20. «Совершенствование базовых ударов руками с контратакой и броском до 3-х шагов(сан дан ги)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваш-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.21. «Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 1 шага»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваш-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.22. «Изучение и совершенствование техники ударов ногами для 8 кю»

Теория: знакомство с ударами ногами для 8-6 кю: маэ-, йоко- (кеаге, кекоми), маваш-гери, демонстрация ударов ногами в верхний уровень. Принципы работы ударов ногами. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваш-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.23. «Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, ёоко-уширо-гери)»

Теория: принципы работы ударов ногами. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, ёоко-уширо-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.24. «Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении в парах»

Теория: принципы работы ударов ногами. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ- / маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.25. «Освоение базовых ударов ногами на снарядах – лапах боксерских»

Теория: принципы работы ударов ногами по круговой траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, уро-маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.26. «Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 3-х шагов»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.27. «Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 5-ти шагов»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваша-гери. Соблюдение в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.28. «Выполнение ката тайкиоку-1 с включением удара маэ-гери (прямой удар ногой)»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваша-гери. Соблюдение в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.29. «Выполнение ката гекисай-1 с включением удара маэ-гери (прямой удар ногой)»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваша-гери. Соблюдение в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.30. «Освоение ударов руками на «опережение» против удара ногой»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери. Соблюдение в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.31. «Освоение ударов руками на «опережение» против захвата за кимоно»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери. Соблюдение в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.32. «Выполнение ката гекисай-1 с включением удара маэ-гери (прямой удар ногой)»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери. Соблюдение в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.33. «Изучение и совершенствование ударов с ОК(ограниченный дозированный контакт) с имитационной формой исполнения в поединках»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.34. «Изучение и совершенствование ударов руками в движении (ой-цки, гяку-цки)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.35. «Изучение и совершенствование ударов ногами на месте и в движении (мае-гери)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.36. «Изучение и совершенствование блоков от ударов руками (учи-, агэ-, тейшо-харайуке)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.37. «Изучение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.38. «Изучение и совершенствование приемов на ближней дистанции в парах»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваш-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.39. «Изучение и совершенствование на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цкианибарай)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваш-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.40. «Изучение и совершенствование ударов на средней дистанции(кизами / гяку-цки)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками- маэ-, маваш- цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.41. «Изучение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваш-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.42. «Изучение и совершенствование на средней дистанции с финтами»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваш-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.43. «Изучение и совершенствование ближней дистанции с обманными действиями»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваш-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.44. «Изучение и совершенствование приемов на дальней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваш-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.45. «Изучение и совершенствование бросковой техники на ближней дистанции (гяку-цки)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваш-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.46. «Изучение и совершенствование бросковой техники на средней дистанции (ашибарай)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы демонстрация подводящих упражнений.

Раздел 4. Участие в соревнованиях (10 часов)

Тема 4.1. «Соревнования по подтягиванию и прессу»

Теория: объяснение правил соревнования.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная форма.

Тема 4.2. «Соревнования по отжиманию в упоре лёжа»

Теория: объяснение правил соревнования.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная форма.

Тема 4.3. «Эстафета»

Теория: объяснение правил соревнования.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная форма.

Тема 4.4. «Тэгуми»

Теория: объяснение правил соревнования.

Практика: соревнования на клубном или городском уровне.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная форма.

Тема 4.5. «Соревнования на лучшее исполнение техники ката»

Теория: объяснение правил соревнования.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная форма.

Раздел 5. Воспитательная работа (6 часов)

Тема 5.1. «Встреча с ветеранами годзюрю каратэ-до и клуба»

Теория: рассказ приглашенного ветерана о спортивной карьере.

Практика: вопросы, ответы.

Формы и методы проведения занятия: групповая, вопросно-ответная форма.

Тема 5.2. «Просмотр фильма о боевых искусствах»

Теория: вводный рассказ.

Практика: просмотр видеофильма о каратэ.

Формы и методы проведения занятия: групповая, лекция

Тема 5.3. «Поход в городской музей»

Теория: вводный рассказ.

Практика: экскурсия в музей.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, экскурсия, дискуссия.

Раздел 6. Контроль (6 часов)

Тема 6.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.3. «Контроль по итогу года. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Содержание дополнительной образовательной программы третьего года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (4 часа)

Тема 1.1. «План работы объединения. Цели и задачи нового учебного года. Требования к обучающимся»

Теория: итоги летних каникул. Цели и задачи нового учебного года. Всестилевое каратэ (КЭМПО-каратэ), как вид спорта. История возникновения и развития КЭМПО-каратэ. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях. Режим работы и отдыха. Рацион питания обучающихся. Гигиена тела. Закаливание. Понятия: иммунитет, оптимальное сочетание работы и отдыха. Вредные привычки и их последствия.

Практика: освоение правил техники безопасности. Знакомство с инвентарем. Комплекс упражнений для выполнения утренней гимнастики. Просмотр фильмов и видеороликов по теме.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, демонстрация, презентация видеослайдов, видеороликов, собеседование, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 1.2. «Освоение навыков физической подготовки»

Теория: понятие ОФП. Функции ОФП в подготовке боевых искусств.

Практика: разминка общая. Ходьба: на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы. Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голеней, с выбрасыванием прямых ног вперед, приставными шагами левым, правым боком, скрестный левым, правым боком, с выпрыгиванием вверх – руки вверх, спину прогнуть, с касанием левой, правой рукой ковра, с ускорением по свистку, с одновременным вращением рук вперед и назад. Ходьба, восстанавливающая дыхание – руки вверх-вдох, руки вниз-выдох.

Гусиный шаг. Ходьба: на четвереньках с прямыми ногами (обезьянка), на коленках. Круговая разминка: сжимание, разжимание пальцев рук, вращение кистевых суставов, вращение в локтевых суставах, вращение плечевых суставов вперед- назад. Наклоны, повороты, вращение головы. Наклоны, повороты, вращение туловища. Махи ногами в разные стороны. Вращение в коленных, голеностопных суставах. Выпады вперед и в стороны. Упражнения из положения лёжа на груди: отжимания с прогибанием спины, прогибание с захватом голеней («Лодочка»). Упражнения из положения лёжа на спине: касание прямыми ногами за головой, руки в стороны касание правым носком левой ладони и наоборот. Разминка шеи на коленках в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые. Разминка шеи на прямых ногах в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые). Эстафета.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, эстафета.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (68 часов)

Тема 2.1. «Подводящие упражнения для выполнения продольного и поперечного шпагата»

Теория: понятие «продольного» и «поперечного» шпагата. Подводящие упражнения для шпагата (наклоны, махи).

Практика: разминка. Освоение силовых упражнений, упражнений на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах. Подвижная игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах.

Тема 2.2. «Освоение базовых маховых упражнений ногами (мах снизу-вверх, в сторону, назад) у станка, взятых из раздела ушу»

Теория: понятие «маха» ног. Разновидности маховых упражнений. Техника безопасности при выполнении.

Практика: разминка. Освоение маховых упражнений ногами, упражнений на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах. Подвижная игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах.

Тема 2.3. «Освоение базовых упражнений на растягивание мышц спины»

Теория: ознакомление с мышечным корсетом и его тренировка в укреплении мышц и связок.

Практика: разминка. Повторение пройденного материала, упражнений на расслабление мышц спины. Упражнения на растягивание мышц спины, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах. Подвижная игра «Регби на коленях».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах.

Тема 2.4. «Изучение и совершенствование маховых движений ногами в перемещении. Подвижная игра «Жучки»

Теория: освоение маховых упражнений ногами в парах. Меры предосторожности во время выполнения.

Практика: разминка суставная. Повторение упражнений для выполнения шпагата. Выполнение упражнений для выполнения поперечного и продольного шпагата. Подвижная игра «Жучки» (см.приложение 1).

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах.

Тема 2.5. «Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу») на растягивание, расслабление и дыхание. Часть 1 (1-8 движения). Подвижная игра на выбор»

Теория: ознакомление с техникой брюшного дыхания.

Практика: разминка суставная. Поэтапное изучение техники комплекса в группе и в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.6. «Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу») на растягивание, расслабление и дыхание. Часть 2 (8-12 движений). Подвижная игра на выбор»

Теория: ознакомление с техникой полного дыхания йогов.

Практика: разминка суставная. Поэтапное изучение техники комплекса в группе и в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.7. «Гантельная гимнастика. Способы и упражнения по круговой тренировке»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.8. «Игровая боевая игра «Тэгуми» (вытолкнуть из круга 2х2м) со сменой партнера»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: разминка. Бег с периодическим изменением скорости. Игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений, игра.

Тема 2.9. «Акробатические упражнения для развития ловкости и координации. Подвижная игра»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации. Ознакомление с подвижными играми. Эстафета.

Практика: разминка суставная. Освоение самостраховки кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.10. «Освоение упражнений на координационной лестнице»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

*Практика:*разминка. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.11. «Освоение упражнений на координационной лестнице»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

*Практика:*разминка суставная. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.12. «Освоение прыжков в длину с места, многоскоков, прыжков на заданное расстояние. Выполнение акробатических разнообразных упражнений без предметов и с предметами. Челночный бег с изменением направления»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

*Практика:*разминка суставная. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.13. «Освоение прыжков-многоскоков через барьеры»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации

Практика: разминка суставная.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.14. «Освоение техники на равновесие (стойка на одной ноге и ходьба по рейке или веревке с предметом – «Канатоходец»)»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации

Практика: разминка. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.15. «Освоение упражнений на координационной лестнице»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

*Практика:*разминка. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение, зачёт.

Тема 2.16. «Ознакомление с беговыми упражнениями в эстафете»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития быстроты. Знакомство с подвижными играми.

*Практика:*выполнение упражнений для развития быстроты: подвижные игры, эстафеты, имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений, с ускорением по координационной лестнице.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.17. «Ознакомление с беговыми упражнениями. Челночный бег с вариациями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

*Практика:*выполнение упражнений для развития быстроты: имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.18. «Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

*Практика:*выполнение упражнений для развития быстроты: имитация движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.19. «Изучение и совершенствование имитационных ударов ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

*Практика:*выполнение упражнений с имитацией движений ногами с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.20. «Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.21. «Изучение и совершенствование маховых движений ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.22. «Освоение упражнений с резиновым амортизатором руками»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.23. «Освоение техники подтягивания на низкой перекладине»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.24. «Освоение техники подтягивания на стропах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.25. «Освоение техники подтягивания на высокой перекладине в парах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.26. «Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа»

Теория: Ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: Выполнение упражнений с разной частотой выполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.27. «Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа» на одной руке»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с различными вариациями исполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.28. «Освоение техники отжимания из положения «мостик». Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с различными вариациями исполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.29. «Освоение приседа с партнером и малым деревянным грифом-шестом»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разной частотой выполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.30. «Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу»). Полный комплекс. Подвижная игра на выбор»

Теория: ознакомление с техникой полного дыхания йогов.

Практика: разминка суставная. Поэтапное изучение техники комплекса в группе и в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.31. «Развитие общей и специальной выносливости»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития общей и специальной выносливости в боевых искусствах.

Практика: бег с периодическим изменением скорости. Спортивные игры. Бои с заданием: предпринимать спурты в определенные периоды боя; двухминутные и трехминутные отрезки боя, с последующим их объединением. Прыжки со скакалкой.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.32. «Освоение беговых упражнений на 300м и 500м»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости на 60м, 100м, 300м и 500м. Кросс.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.33. «Освоение беговых упражнений с партнером на плечах или грузом»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.34. «Освоение прыжков со скакалкой и приседаний с гантелями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (84 часа)

Тема 3.1. «Изучение и совершенствование техники позиций и перемещений для 6-8кю»

Теория: ознакомление со стойками хейко, хачиджи (шизентай), мусуби, хейсоку, тейджи и камае: дзенкуцу, кибя (шико-дати), кокутсу (фудодати).

Практика: освоение выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте. Перемещение в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией. Изменение дистанций по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.2. «Освоение базовых стоек и позиций»

Теория: изучение и совершенствование базовых позиций.

Практика: освоение выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте. Перемещение в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.3. «Освоение базовых стоек и позиций в перемещении по «квадрату» и в парах»

Теория: изучение и совершенствование базовых позиций.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией. Изменение дистанций по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.4. «Освоение базовых стоек и позиций в игровом варианте и в боевой игре «Тэгуми»

Теория: изучение и совершенствование базовых позиций.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с

выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией. Изменение дистанций по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.5. «Изучение формальных комплексов тайкиоку-1, гекисай»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.6. «Изучение формальных комплексов тайкиоку-2, гекисай»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.7. «Изучение и совершенствование формальных комплексов тайкиоку-1,2, гекисай»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.8. «Совершенствование формальных комплексов тайкиоку-1,2, гекисай»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.9. «Изучение и совершенствование формальных комплексов гекисай без ударов»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы.

Тема 3.10. «Изучение и совершенствование техники ударов и блоков руками для 8 кю»

Теория: знакомство с ударами и блоками руками для 8-6 кю ой-цуки, гьяку-цуки, аге, сото, учи, шуто, геданбарай.

Практика: обучение ударам и простым атакам. Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-рука). Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-рука). Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.11. «Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (гьяку-цки, кизами-цки)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.12. «Освоение базовых ударов руками на месте и в движении в парах»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.13. «Освоение базовых ударов руками на снарядах – лапах боксерских»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.14. «Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 2-х шагов»
Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваш-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.15. «Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 3-х шагов»
Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваш-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.16. «Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 5-ти шагов»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваш-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.17. «Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 3-х шагов(сан дан ги)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваш-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.18. «Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 4-х шагов(сан дан ги)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, мавашки-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.19. «Изучение и совершенствование техники ударов ногами ногами»

Теория: знакомство с ударами ногами для 8-6 кю: маэ-, йоко- (кеаге, кекоми), мавашки-гери, демонстрация ударов ногами в верхний уровень. Принципы работы ударов ногами. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, мавашки-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.20. «Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, йоко-уширо-гери)»

Теория: принципы работы ударов ногами. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, йоко-уширо-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, мавашки-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.21. «Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении в парах»

Теория: принципы работы ударов ногами. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ- / мавашки-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, мавашки-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.22. «Освоение базовых ударов ногами на снарядах – лапах боксерских»

Теория: принципы работы ударов ногами по круговой траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, уро-мавашки-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.23. «Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 3-х шагов»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.24. «Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 5-ти шагов»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери. Соблюдение в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.25. «Выполнение ката тайкиоку-1 с включением удара маэ-гери (прямой удар ногой)»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери. Соблюдение в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.26. «Выполнение ката гекисай-1 с включением удара маэ-гери (прямой удар ногой)»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери. Соблюдение в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.27. «Зачёт по пройденным темам в форме конкурса»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: зачет по темам. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: дифференцированный зачет.

Тема 3.28. «Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (ой-цки, гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: разминка. Тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.29. «Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (мае-гери)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.30. «Освоение базовых блоков от ударов руками (учи-, агэ-, тейшо-харайуке)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.31. «Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции в парах»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.32. «Освоение и совершенствование ударов на средней дистанции (кизами / гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.33. «Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.34. «Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих,

встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.35. «Освоение и совершенствование на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цкианибарай)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.36. «Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.37. «Освоение и совершенствование ближней дистанции с обманными действиями»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.38. «Освоение и совершенствование приемов на дальней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.39. «Освоение и совершенствование бросковой техники на ближней дистанции (гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.40. «Освоение и совершенствование бросковой техники на средней дистанции (ашибарай)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.41. «Подвижные игры. Игры с мячом»

Теория: ознакомление с техникой владения мяча. Правила игры.

Практика: игра с мячом с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, игра.

Тема 3.42. «Зачёт по разделу»

Теория: инструкция по проведению зачёта.

Практика: проведение зачёта по разделам ОК.

Формы и методы проведения занятия: зачет, включённое педагогическое наблюдение.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП) (36 часов)

Тема 4.1. «Ознакомление с высшими формами ката»

*Теория:*изучениеправил стилевого каратэ-до. Разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнованийпо разделам ОК, СЗ-поединкам ката.

*Практика:*разминка.Бой с тенью. Ката.Отработка технических действий в ОК и СЗ поединках, ката. Моделирование хода спортивного поединка в ОК-ката. Совершенствование раздела ката и рензоку-ката.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, работа на снарядах средней интенсивности и в парах.

Тема 4.2. «Изучение высших форм ката: сейюнчин, сисочин»

*Теория:*понятие ката и правила по ката в традиционных боевых искусствах.

*Практика:*разминка. Освоение базовых связок ката-рензоку.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.3. «Изучение высших форм ката: сайфа, сисочин»

Теория: понятие ката высшей категории.

*Практика:*разминка. Освоение базовых связок ката.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.4. «Изучение высших форм ката: сисочин»

Теория: изучение высших форм ката. Принцип выполнения ката на соревнованиях: концентрация и дыхание, устойчивость, дзаншин.

*Практика:*разминка. Освоение базовых связок ката в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.5. «Изучение высших форм ката: сисочин в парах»

*Теория:*изучение высших форм ката. Принципы выполнения ката на соревнованиях

*Практика:*разминка. Освоение базовых связок ката в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.6. «Техническая и тактическая подготовка в ОК-поединках»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

*Практика:*тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.7. «Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.8. «Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.9. «Освоение и совершенствование на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цкианибарай)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: разминка. Тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.10. «Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих,

встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.11. «Освоение и совершенствование ближней дистанции с обманными действиями»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.12. «Техническая и тактическая подготовка в СЗ-поединках»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: разминка. Тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.13. «Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки), подсечки»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: разминка. Тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.14. «Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери) в защитном комплекте»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.15. «Освоение и совершенствование на ближней дистанции в защитном комплекте»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.16. «Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами в защитном комплекте»

Теория: знакомство с выполнением бросков с болевыми приемами с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.17. «Освоение и совершенствование бросков на ближней дистанции с обманными действиями»

Теория: знакомство с выполнением техники бросков из борьбы.

Практика: в парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам и броскам в сочетании.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.18. «Проведение учебно-тренировочных занятий по судейству по программе «КЭМПО – стилевое каратэ» с последующей аттестацией»

Теория: теоретическая информация по действиям судьи соревнований.

Практика: в парах: отработка ударов, бросков, элементов всестилевого каратэ со спортсменами 12-15 лет и старше РФСОО АК РТ. Отработка действий судьи.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, совместное занятие с обучающимися РФСОО АК РТ, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Раздел 5. Участие в соревнованиях (10 часов)

Тема 5.1. «Соревнования по подтягиванию и прессу»

Теория: объяснение правил соревнования.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная форма.

Тема 5.2. «Соревнования по отжиманию в упоре лёжа»

Теория: объяснение правил соревнования.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная форма.

Тема 5.3. «Эстафета»

Теория: объяснение правил соревнования.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная форма.

Тема 5.4. «Тэгуми»

Теория: объяснение правил соревнования.

Практика: соревнования на клубном или городском уровне.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная форма.

Тема 5.5. «Соревнования на лучшее исполнение техники ката»

Теория: объяснение правил соревнования.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная форма.

Раздел 6. Воспитательная работа (8 часов)

Тема 6.1. «Встреча с ветеранами годзю-рю каратэ-до и клуба»

Теория: рассказ приглашенного ветерана о спортивной карьере.

Практика: вопросы, ответы.

Формы и методы проведения занятия: групповая, вопросно-ответная форма.

Тема 6.2. «Просмотр фильма о боевых искусствах»

Теория: вводный рассказ.

Практика: просмотр видеофильма о каратэ.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, просмотр видеофильма, дискуссия.

Тема 6.3. «Праздник, посвящённый Дню здоровья»

Теория: рассказ о здоровом образе жизни, об истории праздника.

Практика: беседа, просмотр видеоролика, игровые задания.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, просмотр видеофильма, дискуссия, игра.

Тема 6.4. «Подготовка и проведение спортивно-воспитательных мероприятий по всестилевому каратэ согласно календарного плана, посвящённых памятным датам РТ и России»

Теория: инструкция участников мероприятия.

Практика: беседа, просмотр видеороликов, игровые задания, спортивные поединки со спортсменами РФСОО АК РТ.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, совместное мероприятие с обучающимися РФСОО АК РТ, просмотр видеофильма, дискуссия, игра.

Раздел 7. Контроль (6 часов)

Тема 7.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 7.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 7.3. «Контроль по итогу года. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Содержание дополнительной образовательной программы четвертого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (4 часа)

Тема 1.1. «План работы объединения. Цели и задачи нового учебного года. Требования к обучающимся».

Теория: итоги летних каникул. Цели и задачи нового учебного года. Всестилевое каратэ (КЭМПО-каратэ), как вид спорта. История возникновения и развития КЭМПО-каратэ. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях. Режим работы и отдыха. Рацион питания обучающихся. Гигиена тела. Закаливание. Понятия: иммунитет, оптимальное сочетание работы и отдыха. Вредные привычки и их последствия.

Практика: освоение правил техники безопасности. Знакомство с инвентарем. Комплекс упражнений для выполнения утренней гимнастики. Просмотр фильмов и видеороликов по теме.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, демонстрация, презентация видеослайдов, видеороликов, собеседование, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 1.2. «Освоение навыков физической подготовки»

Теория: понятие ОФП. Функции ОФП в подготовке боевых искусств.

Практика: разминка общая. Ходьба: на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы. Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голеней, с выбрасыванием прямых ног вперед, приставными шагами левым, правым боком, скрестный левым, правым боком, с выпрыгиванием вверх – руки вверх, спину прогнуть, с касанием левой, правой рукой ковра, с ускорением по свистку, с одновременным вращением рук вперед и назад. Ходьба, восстанавливающая дыхание – руки вверх-вдох, руки вниз-выдох. Гусиный шаг. Ходьба: на четвереньках с прямыми ногами (обезьянка), на коленках. Круговая разминка: сжимание, разжимание пальцев рук, вращение кистевых суставов, вращение в локтевых суставах, вращение плечевых суставов вперед-назад. Наклоны, повороты, вращение головы. Наклоны, повороты, вращение туловища. Махи ногами в разные стороны. Вращение в коленных, голеностопных суставах. Выпады вперед и в стороны. Упражнения из положения лёжа на груди: отжимания с прогибанием спины, прогибание с захватом голеней («Лодочка»). Упражнения из положения лёжа на спине: касание прямыми ногами за головой, руки в стороны касание правым носком левой ладони и наоборот. Разминка шеи на коленках в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые. Разминка шеи на прямых ногах в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые. Эстафеты.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, эстафета.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (74 часа)

Тема 2.1. «Подводящие упражнения для выполнения продольного и поперечного шпагата»

Теория: понятие «продольного» и «поперечного» шпагата. Подводящие упражнения для шпагата (наклоны, махи).

Практика: разминка. Освоение силовых упражнений, упражнений на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах. Подвижная игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп solo и в парах.

Тема 2.2. «Освоение базовых маховых упражнений ногами (мах снизу-вверх, в сторону, назад) у станка, взятых из раздела ушу»

Теория: понятие «маха» ног. Разновидности маховых упражнений. Техника безопасности при выполнении.

Практика: разминка. Освоение маховых упражнений ногами, упражнений на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах. Подвижная игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп solo и в парах.

Тема 2.3. «Освоение базовых упражнений на растягивание мышц спины»

Теория: ознакомление с мышечным корсетом и его тренировка в укреплении мышц и связок.

Практика: разминка. Повторение пройденного материала. Упражнения на расслабление мышц спины. Упражнения на растягивание мышц спины, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах. Подвижная игра «Регби на коленях».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах.

Тема 2.4. «Изучение и совершенствование маховых движений ногами в перемещении. Подвижная игра «Жучки»

Теория: освоение маховых упражнений ногами в парах. Меры предосторожности во время выполнения.

Практика: разминка суставная. Повторение упражнений для выполнения шпагата. Выполнение упражнений для выполнения поперечного и продольного шпагата. Подвижная игра «Жучки» (см. приложение 1).

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах.

Тема 2.5. «Изучение и совершенствование маховых движений ногами с отягощениями. Подвижная игра на выбор»

Теория: освоение маховых упражнений ногами с отягощениями. Меры предосторожности во время выполнения.

Практика: разминка суставная. Повторение изучения техники комплекса в группе и в парах. Выполнение махов с отягощениями на месте. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.6. «Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу») на растягивание, расслабление и дыхание. Часть 1 (1-8 движения). Подвижная игра на выбор»

Теория: ознакомление с техникой брюшного дыхания.

Практика: разминка суставная. Поэтапное изучение техники комплекса в группе и в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.7. «Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу»). Часть 2 (8-12 движений). Подвижная игра на выбор»

Теория: ознакомление с техникой полного дыхания йогов.

Практика: разминка суставная. Поэтапное изучение техники комплекса в группе и в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.8. «Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу»). Полный комплекс. Подвижная игра на выбор»

Теория: ознакомление с техникой полного дыхания йогов.

Практика: разминка суставная. Повторение техники комплекса в группе и в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.9. «Акробатические упражнения для развития ловкости и координации. Подвижная игра»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации. Ознакомление с подвижными играми.

Практика: разминка суставная. Освоение самостраховки кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.10. «Освоение упражнений на координационной лестнице»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

Практика: разминка. Освоение самостраховки кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.11. «Освоение упражнений на координационной лестнице»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации

Практика: разминка суставная. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.12. «Освоение прыжков в длину с места, многоскоков, прыжков на заданное расстояние. Выполнение акробатических разнообразных упражнений без предметов и с предметами. Челночный бег с изменением направления»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: разминка суставная. Освоение самостраховки кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.13. «Освоение прыжков-многоскоков через барьеры»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

Практика: разминка суставная. Выполнение прыжков-многоскоков. Выполнение прыжков-многоскоков через барьеры.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.14. «Освоение техники на равновесие (стойка на одной ноге и ходьба по рейке или веревке с предметом – «Канатоходец»)

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

Практика: разминка. Освоение самостраховки кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.15. «Освоение упражнений на координационной лестнице»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

Практика: разминка. Освоение самостраховки кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.16. «Освоение упражнений на координационной лестнице»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

Практика: разминка. Освоение самостраховки кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.17. «Ознакомление с беговыми упражнениями в эстафете»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития быстроты. Знакомство с подвижными играми.

Практика: выполнение упражнений для развития быстроты: подвижные игры, эстафеты, имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений, с ускорением по координационной лестнице.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qjvvN>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.18. «Ознакомление с беговыми упражнениями. Челночный бег с вариациями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений для развития быстроты: имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.19. «Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений для развития быстроты: имитация движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.20. «Изучение и совершенствование имитационных ударов ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений ногами с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.21. «Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.22. «Изучение и совершенствование маховых движений ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.23. «Освоение упражнений с резиновым амортизатором руками»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.24. «Освоение техники подтягивания на низкой перекладине»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.25. «Освоение техники подтягивания на стропах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.26. «Освоение техники подтягивания на высокой перекладине в парах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.27. «Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разной частотой выполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.28. «Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа» на одной руке»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с различными вариациями исполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.29. «Освоение техники отжимания из положения «мостик». Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с различными вариациями исполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.30. «Освоение приседа с партнером и малым деревянным грифом-шестом»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разной частотой выполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.31. «Техника упражнений для развития выносливости»

Теория: вводная общая теория. Ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития общей и специальной выносливости в боевых искусствах»

Практика: бег с периодическим изменением скорости. Спортивные игры. Бои с заданием: предпринимать спурты в определенные периоды боя; двухминутные и трехминутные отрезки боя, с последующим их объединением. Прыжки со скакалкой.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.32. «Освоение беговых упражнений на 300м и 500м»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости на 60м, 100м, 300м и 500м. Кросс.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.33. «Освоение беговых упражнений с партнером на плечах или грузом»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.34. «Освоение прыжков со скакалкой и приседаний с гантелями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.35. «Гантельная гимнастика. Способы упражнения по круговой тренировке»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.36. «Игровая боевая игра «Тэгуми» (вытолкнуть из круга 2х2м) со сменой партнера»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: разминка. Бег с периодическим изменением скорости. Игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.37. «Подвижные игры. Игры с мячом»

Теория: ознакомление с техникой владения мяча. Правила игры.

Практика: игра с мячом с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, игра.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (76 часов)

Тема 3.1. «Освоение базовых стоек и позиций»

Теория: изучение базовых позиций.

Практика: освоение выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.2. «Совершенствование базовых стоек и позиций»

Теория: совершенствование базовых позиций.

Практика: освоение выполнения новых изучаемых стоек. Перемещение в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.3. «Освоение базовых стоек и позиций в перемещении по «квадрату» и в парах»

Теория: изучение и совершенствование базовых позиций.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией. Изменение дистанций по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.4. «Освоение базовых стоек и позиций в игровом варианте и в боевой игре «Тэгуми»

Теория: изучение и совершенствование базовых позиций.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией. Изменение дистанций по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.4. «Изучение и совершенствование формальных комплексов тайкиоку-1, гекисай»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ,

повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.5. «Изучение и совершенствование формальных комплексов тайкиоку-2, гекисай»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.6. «Изучение и совершенствование формальных комплексов тайкиоку-1, -2, гекисай»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.7. «Изучение и совершенствование формальных комплексов гекисай без ударов»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией. зачет по пройденным темам в форме конкурса

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.8. «Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (гяку-цки, кизами-цки)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками— маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.9. «Освоение базовых ударов руками на месте и в движении в парах»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.10. «Освоение базовых ударов руками на снарядах – лапах боксерских»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.11. «Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 2-х шагов»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.12. «Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 3-х шагов»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.13. «Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 5-ти шагов»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.14. «Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 3-х шагов(сан дан ги)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.15. «Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 4-х шагов(сан дан ги)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции. Дифференцированный зачет.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.16. «Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, ёко-уширо-гери)»

Теория: принципы работы ударов ногами. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, ёко-уширо-гери)

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.17. «Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении в парах»

Теория: принципы работы ударов ногами. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ- / маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.18. «Освоение базовых ударов ногами на снарядах – лапах боксерских»

Теория: принципы работы ударов ногами по круговой траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, уро-маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваша-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.19. «Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 3-х шагов»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваша-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.20. «Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 5-ти шагов»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваша-гери. Соблюдение в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.21. «Выполнение ката тайкиоку-1 с включением удара маэ-гери (прямой удар ногой)»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваша-гери. Соблюдение в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.22. «Выполнение ката гекисай-1 с включением удара маэ-гери (прямой удар ногой)»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваше-гери. Соблюдение в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.23. «Зачёт по пройденным темам в форме конкурса»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: зачет по темам. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: дифференцированный зачет.

Тема 3.24. «Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (ой-цки, гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.25. «Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (мае-гери)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.26. «Освоение базовых блоков от ударов руками (учи-, агэ-, тейшо-харайуке)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.27. «Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции в парах»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.28. «Освоение и совершенствование ударов на средней дистанции (кизами / гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.29. «Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.30. «Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.31. «Освоение и совершенствование на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цкианибарай)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.32. «Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.33. «Освоение и совершенствование ближней дистанции с обманными действиями»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.34. «Освоение и совершенствование приемов на дальней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.35. «Освоение и совершенствование бросковой техники на ближней дистанции (гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.36. «Освоение и совершенствование бросковой техники на средней дистанции (ашибарай)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, расчленённый и целостный методы, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.37. «Игровая боевая игра «Тэгуми» (вытолкнуть из круга 2х2м) со сменой партнера»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: разминка. Бег с периодическим изменением скорости. Игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.38. «Подвижные игры. Игры с мячом»

Теория: ознакомление с техникой владения мяча. Правила игры.

Практика: игра с мячом с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, игра.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП) (40 часов)

Тема 4.1. «Ознакомление с высшими формами ката»

Теория: изучение правил стилевого каратэ-до. Разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований по разделам ОК, СЗ-поединкам ката.

Практика: разминка. Бой с тенью. Ката. Отработка технических действий в ОК и СЗ-поединках, ката. Моделирование хода спортивного поединка в ОК-ката. Совершенствование раздела ката и рензоку-ката.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, работа на снарядах средней интенсивности и в парах.

Тема 4.2. «Изучение высших форм ката: сейюнчин, сисочин»

Теория: изучение правил стилевого каратэ-до. Разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований по разделам ОК, СЗ-поединкам ката.

Практика: разминка. Освоение базовых связок ката.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.3. «Изучение высших форм ката: сайфа, сисочин»

Теория: изучение правил стилевого каратэ-до. Разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований по разделам ОК, СЗ-поединкам ката.

Практика: разминка. Освоение базовых связок ката.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.4. «Изучение высших форм ката: сисочин»

Теория: изучение высших форм ката. Принцип выполнения ката на соревнованиях: концентрация и дыхание, устойчивость, дзаншин.

Практика: разминка. Освоение базовых связок ката в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.5. «Изучение высших форм ката: сисочин в парах»

Теория: изучение высших форм ката. Принципы выполнения ката на соревнованиях.

Практика: разминка. Освоение базовых связок ката в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.6. «Демонстрация высших форм ката»

Теория: объяснение правил и технических сложностей при демонстрации ката.

Практика: разминка. Показ высших ката.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.7. «Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.8. «Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.9. «Освоение и совершенствование на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цкианибарай)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.10. «Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.11. «Освоение и совершенствование ближней дистанции с обманными действиями»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.12. «Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки), подсечки»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: разминка. Тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.13. «Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери) в защитном комплекте»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих,

встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.14. «Освоение и совершенствование на ближней дистанции в защитном комплекте»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: разминка, тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.15. «Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами в защитном комплекте»

Теория: знакомство с выполнением бросков с болевыми приемами с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.16. «Освоение и совершенствование бросков на ближней дистанции с обманными действиями»

Теория: знакомство с выполнением техники бросков из борьбы.

Практика: в парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам и броскам в сочетании.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.17. «Повторение и совершенствование бросков на ближней дистанции с обманными действиями»

Теория: знакомство с выполнением техники бросков из борьбы.

Практика: в парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам и броскам в сочетании.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.18. «Повторение и совершенствование бросков на ближней дистанции с обманными действиями»

Теория: знакомство с выполнением техники бросков из борьбы.

Практика: в парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам и броскам в сочетании.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.19. «Подвижные игры»

Теория: ознакомление с правилами игр.

Практика: командные игры «На прорыв», «Кто быстрее», «Держись за кругом».

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, игра.

Тема 4.20. «Зачёт по разделу»

Теория: инструкция по проведению зачёта.

Практика: проведение зачёта: показательные ката, бросковая техника.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, игра.

Формы и методы проведения занятия: зачет по темам, включённое педагогическое наблюдение.

Раздел 5. Участие в соревнованиях (10 часов)

Тема 5.1. «Эстафета»

Теория: объяснение правил соревнования.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная форма.

Тема 5.2. «Соревнования по отжиманию в упоре лёжа»

Теория: объяснение правил соревнования.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная форма.

Тема 5.3. «Соревнования по базовой технике – кихон»

Теория: объяснение правил соревнования.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная форма.

Тема 5.4. «Соревнования по базовой технике – кихониппон»

Теория: объяснение правил соревнования.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная форма.

Тема 5.5. «Соревнования по базовой технике – кихон ката»

Теория: объяснение правил соревнования.

Практика: соревнования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, индивидуальная форма.

Раздел 6. Воспитательная работа (6 часов)

Тема 6.1. «Встреча с ветеранами годзюрю каратэ-до и клуба»

Теория: рассказ приглашенного ветерана о спортивной карьере.

Практика: вопросы, ответы.

Формы и методы проведения занятия: групповая, вопросно-ответная форма.

Тема 6.2. «Просмотр фильма о боевых искусствах»

Теория: вводный рассказ.

Практика: просмотр видеофильма по истории каратэ.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, просмотр видеофильма, дискуссия.

Тема 6.3. «Поход в музей Боевой Славы»

Теория: вводный рассказ.

Практика: экскурсия в музей.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, экскурсия, дискуссия.

Раздел 7. Контроль (6 часов)

Тема 7.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 7.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 7.3. «Контроль по итогу года. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Содержание дополнительной образовательной программы пятого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Тема 1.1. «План работы объединения. Цели и задачи нового учебного года. Требования к обучающимся»

Теория: итоги летних каникул. Цели и задачи нового учебного года. Всестилевое каратэ (КЭМПО-каратэ), как вид спорта. История возникновения и развития КЭМПО-каратэ.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях. Режим работы и отдыха. Рацион питания обучающихся. Гигиена тела. Закаливание. Иммунитет, оптимальное сочетание работы и отдыха, вредные привычки и их последствия.

Практика: освоение правил техники безопасности. Знакомство с инвентарем. Комплекс упражнений для выполнения утренней гимнастики. Просмотр фильмов и роликов по теме.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, демонстрация, презентация видеослайдов, видеороликов, собеседование, включённое педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (68 часов)

Тема 2.1. «Освоение навыков физической подготовки»

Теория: понятие ОФП. Функции ОФП в подготовке боевых искусств.

Практика: комплекс разминки: ходьба: на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы. Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выбрасыванием прямых ног вперед, приставными шагами левым, правым боком, скрестный левым, правым боком, с выпрыгиванием вверх – руки вверх, спину прогнуть, с касанием левой, правой рукой ковра, с ускорением по свистку, с одновременным вращением рук вперед и назад. Ходьба, восстанавливающая дыхание – руки вверх-вдох, руки вниз-выдох. Гусиный шаг. Ходьба: на четвереньках с прямыми ногами (обезьянка), на коленках. Круговая разминка: сжимание, разжимание пальцев рук, вращение кистевых суставов, вращение в локтевых суставах, вращение плечевых суставов вперед-назад. Наклоны, повороты, вращение головы. Наклоны, повороты, вращение туловища. Махи ногами в разные стороны. Вращение в коленных, голеностопных суставах. Выпады вперед и в стороны. Упражнения из положения лёжа на груди: отжимания с прогибанием спины, прогибание с захватом голени («Лодочка»). Упражнения из положения лёжа на спине: касание прямыми ногами за головой, руки в стороны касание правым носком левой ладони и наоборот. Разминка шеи на коленках в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые. Разминка шеи на прямых ногах в упоре головой и руками в ковер: влево, вправо, вперед, назад, круговые). Эстафета.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, разминка, эстафета.

Тема 2.2. «Подводящие упражнения для выполнения продольного и поперечного шпагата»

Теория: понятие «продольного» и «поперечного» шпагата. Подводящие упражнения для шпагата (наклоны, махи).

Практика: разминка. Освоение силовых упражнений, упражнений на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах. Подвижная игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп solo и в парах.

Тема 2.3. «Освоение базовых маховых упражнений ногами (мах снизу-вверх, в сторону, назад) у станка, взятых из раздела ушу»

Теория: понятие «маха» ногами. Разновидности маховых упражнений. Техника безопасности при выполнении.

Практика: разминка. Освоение маховых упражнений ногами, упражнений на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах. Подвижная игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах.

Тема 2.4. «Освоение базовых упражнений на растягивание мышц спины»

Теория: ознакомление с мышечным корсетом и его тренировка в укреплении мышц и связок.

Практика: разминка. Повторение пройденного материала, упражнений на расслабление мышц спины. Упражнения на растягивание мышц спины, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах. Подвижная игра «Регби на коленях».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах.

Тема 2.5. «Изучение и совершенствование маховых движений ногами в перемещении. Подвижная игра «Жучки»

Теория: освоение маховых упражнений ногами в парах. Меры предосторожности во время выполнения.

Практика: разминка суставная. Повторение упражнений для выполнения шпагата. Выполнение упражнений для выполнения поперечного и продольного шпагата. Подвижная игра «Жучки».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах.

Тема 2.6. «Освоение базового комплекса «СурьяНамаскар» («приветствие Солнцу») на растягивание, расслабление и дыхание, часть 1 (1-8 движений). Подвижная игра на выбор»

Теория: ознакомление с техникой брюшного дыхания.

Практика: разминка суставная. Поэтапное изучение техники комплекса в группе и в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, демонстрация подводящих упражнений по подготовке и растягиванию мышечных групп сольно и в парах.

Тема 2.7. «Освоение базового комплекса «СурьяНамаскар» («приветствие Солнцу»), часть 2 (8-12 движений). Подвижная игра на выбор»

Теория: ознакомление с техникой полного дыхания йогов.

Практика: разминка суставная. Поэтапное изучение техники комплекса в группе и в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах. Включенное педагогическое наблюдение. Зачёт по пройденным темам.

Тема 2.8. «Акробатические упражнения для развития ловкости и координации. Подвижная игра»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации. Ознакомление с подвижными играми – эстафета.

*Практика:*разминка суставная. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед.Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма,показ,демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах.Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.9. «Освоение упражнений на координационной лестнице»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

*Практика:*разминка. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад,через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма,показ,демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах.Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.10. «Освоение упражнений на координационной лестнице»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

*Практика:*разминка суставная. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма,показ,демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах.Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.11. «Освоение прыжков в длину с места, многоскоков, прыжков на заданное расстояние. Выполнение акробатических разнообразных упражнений без предметов и с предметами. Челночный бег с изменением направления»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

*Практика:*разминка суставная. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма,показ,демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах.Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.12. «Освоение прыжков-многоскоков через барьеры»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

*Практика:*разминка суставная.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма,показ,демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах.Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.13. «Освоение техники на равновесие (стойка на одной ноге и ходьба по рейке или веревке с предметом – «Канатоходец»)»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

Практика: разминка. Освоение самостраховки кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах. Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.14. «Освоение упражнений на координационной лестнице»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

Практика: разминка. Освоение самостраховки кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах. Включенное педагогическое наблюдение. Зачёт по теме.

Тема 2.15. «Ознакомление с беговыми упражнениями в эстафете»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития быстроты. Знакомство с подвижными играми.

Практика: выполнение упражнений для развития быстроты: подвижные игры, эстафеты, имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений, с ускорением по координационной лестнице.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах. Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.16. «Ознакомление с беговыми упражнениями. Челночный бег с вариациями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений для развития быстроты: имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах. Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.17. «Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений для развития быстроты: имитация движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах. Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.18. «Изучение и совершенствование имитационных ударов ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений ногами с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах. Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.19. «Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах. Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.20. «Изучение и совершенствование маховых движений ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах. Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.21. «Освоение упражнений с резиновым амортизатором руками»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах. Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.22. «Освоение техники подтягивания на низкой перекладине»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах. Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.23. «Освоение техники подтягивания на стропах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах. Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.24. «Освоение техники подтягивания на высокой перекладине в парах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах. Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.25. «Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа»

Теория: Ознакомление с техникой выполнения упражнений

Практика: Выполнение упражнений с разной частотой выполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах. Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.26. «Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа» на одной руке»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с различными вариациями исполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах. Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.27. «Освоение техники отжимания из положения «мостик». Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с различными вариациями исполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах. Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.28. «Освоение приседа с партнером и малым деревянным грифом-шестом»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разной частотой выполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах. Включенное педагогическое наблюдение.

Тема 2.29. «Базовые упражнения на развитие выносливости»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития общей и специальной выносливости в боевых искусствах.

Практика: бег с периодическим изменением скорости. Спортивные игры. Бои с заданием: предпринимать спурты в определенные периоды боя; двухминутные и трехминутные отрезки боя, с последующим их объединением. Прыжки со скакалкой.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.30. «Освоение беговых упражнений на 300м и 500м»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости на 60м, 100м, 300м и 500м. Кросс.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.31. «Освоение беговых упражнений с партнером на плечах или грузом»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.32. «Освоение прыжков со скакалкой и приседаний с гантелями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.33. «Гантельная гимнастика. Способы и упражнения по круговой тренировке»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.34. «Игровая боевая игра «Тэгуми» («вытолкнуть из круга 2х2м со сменой партнера)»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: разминка. Бег с периодическим изменением скорости. Игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (70 часов)

Тема 3.1. «Освоение базовых стоек и позиций»

Теория: изучение и совершенствование базовых позиций для 3-2кю.

Практика: освоение выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте. Перемещение в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.2. «Освоение базовых стоек и позиций в перемещении по «квадрату» и в парах»

Теория: изучение и совершенствование базовых позиций.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией. Изменение дистанций по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.3. «Освоение базовых стоек и позиций в игровом варианте и в боевой игре «Тэгуми»

Теория: изучение и совершенствование базовых позиций.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией. Изменение дистанций по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.4. «Изучение и совершенствование формальных комплексов сайфа и сейюнчин»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.5. «Изучение и совершенствование формальных комплексов гекисай и сайфа»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.6. «Изучение и совершенствование формальных комплексов гекисай без ударов»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.7. «Изучение и совершенствование формальных комплексов с шестомсушино-кон»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.8. «Освоение базовых стоек и позиций в перемещении по «квадрату»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката-рензоку.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.9. «Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (гяку-цки, кизами-цки)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.10. «Освоение базовых ударов руками на месте и в движении в парах»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.11. «Освоение базовых ударов руками на снарядах-лапах боксерских»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.12. «Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 2-х шагов»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.13. «Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 3-х шагов»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.14. «Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 5-ти шагов»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.15. «Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 3-х шагов (сан дан ги)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.16. «Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 4-х шагов (сан дан ги)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.17. «Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении на 1 шаг»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.18. «Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении(маэ-, ёко-уширо-гери)»

*Теория:*принципы работы ударов ногами.Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении(маэ-, ёко-уширо-гери).

*Практика:*разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами- маэ-, маваши-гери в корпус.Зачётныезоны.Работа в парах на месте и в движении.Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.19. «Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении в парах»

*Теория:*принципы работы ударов ногами.Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении(маэ- / маваши-гери).

*Практика:*разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногамимаэ-, маваши-гери в корпус.Зачётныезоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.20. «Освоение базовых ударов ногами на снарядах-лапах боксерских»

*Теория:*принципы работы ударов ногами по круговой траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, уро-маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.21. «Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 3-х шагов»

*Теория:*принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.22. «Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 5-ти шагов»

*Теория:*принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.23. «Выполнение ката тайкиоку-1 с включением удара маэ-гери(прямой удар ногой)»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.24. «Выполнение ката гекисай-1 с включением удара маэ-гери(прямой удар ногой)»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.25. «Выполнение ката с включением удара маэ-гери-цки»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-, маваши-гери. Соблюдение в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.26. «Зачёт по пройденным темам в форме конкурса»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: зачет по темам. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: дифференцированный зачет.

Тема 3.27. «Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (ой-цки, гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.28. «Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (мае-гери)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.29. «Освоение базовых блоков от ударов руками (учи-, агэ-, тейшо-харайуке)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.30. «Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции в парах»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.31. «Освоение и совершенствование ударов на средней дистанции (кизами / гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.32. «Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.33. «Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.34. «Освоение и совершенствование на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цкианибарай)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.35. «Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих,

встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка(ТТП) (14 часов)

Тема 4.1. «Изучение высших форм ката: сейюнчин, сисочин»

*Теория:*изучение высших форм ката. Принцип выполнения ката на соревнованиях: концентрация и дыхание, устойчивость, дзаншин.

*Практика:*разминка. Освоение базовых связок ката-сейюнчин, сисочин.

*Формы и методы проведения занятия:*фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.2. «Изучение высших форм ката: сайфа, сисочин»

*Теория:*изучение высших форм ката. Принцип выполнения ката на соревнованиях: концентрация и дыхание, устойчивость, дзаншин.

*Практика:*разминка. Освоение базовых связок ката.

*Формы и методы проведения занятия:*фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.3. «Изучение высших форм ката: сисочин»

*Теория:*изучение высших форм ката. Принцип выполнения ката на соревнованиях: концентрация и дыхание, устойчивость, дзаншин.

*Практика:*разминка. Освоение базовых связок ката в парах.

*Формы и методы проведения занятия:*фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.4. «Изучение высших форм ката: сисочин в парах»

*Теория:*изучение высших форм ката. Принципы выполнения ката на соревнованиях.

*Практика:*разминка. Освоение базовых связок ката в парах.

*Формы и методы проведения занятия:*фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.5. «Изучение высших форм ката: сисочин-сансеру»

*Теория:*изучение высших форм ката. Принципы выполнения ката на соревнованиях.

*Практика:*разминка. Освоение базовых связок ката в парах.

*Формы и методы проведения занятия:*фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.6. «Изучение и совершенствование тактических особенностей в поединках ОК»

Теория: контроль дистанции при проведении свободных спаррингов.

Практика: проведение учебных спаррингов по правилам ОК всестилевого каратэ с включением уходов и забеганий.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.7. «Изучение и совершенствование тактических особенностей в поединках ОК с опережением»

Теория: контроль дистанции при проведении свободных спаррингов.

Практика: проведение учебных спаррингов по правилам ОК всестилевого каратэ с включением уходов и забеганий. Принцип первой «руки» в отвлекающей манере.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Раздел 5. Практика ката (24 часа)

Тема 5.1. «Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки) с использованием техники ката»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.2. «Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери) с использованием техники ката»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.3. «Освоение и совершенствование на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цкианибарай) с использованием техники ката»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.4. «Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: разминка-тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.5. «Освоение и совершенствование ближней дистанции с обманными действиями с использованием техники ката»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.6. «Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки), подсечкив СЗ-поединках с использованием техники ката»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: разминка. Тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.7. «Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери) в защитном комплекте»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.8. «Освоение и совершенствование на ближней дистанции в защитном комплекте с использованием техники ката»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.9. «Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами в защитном комплекте с использованием техники ката»

Теория: знакомство с выполнением бросков с болевыми приемами с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.10. «Освоение и совершенствование бросков на ближней дистанции с обманными действиями. с использованием техники ката»

Теория: знакомство с выполнением техники бросков из борьбы.

Практика: в парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам и броскам в сочетании.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.11. «Повторение и совершенствование бросков на ближней дистанции с обманными действиями»

Теория: знакомство с выполнением техники бросков из борьбы.

Практика: в парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам и броскам в сочетании.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.12. «Зачёт по разделу»

Теория: ознакомление с требованием зачета по ката и кумитэ.

Практика: в парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них.

Формы и методы проведения занятия: зачет по темам, включённое педагогическое наблюдение.

Раздел 6. Судейская практика (8 часов)

Тема 6.1. «Судейская терминология и жесты. Изучение правил судейства соревнований по ОК-разделу»

Теория: подробное изучение правил судейства соревнований, изучение терминологии и жестов судей в ОК-разделах по ката.

Практика: судейство по ката на клубном уровне.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение, учебные семинары по судейству, эвристические задания по правилам судейства, «мозговой штурм» на знание правил в форме «вопрос-ответ», действия судей в спортивных ситуациях.

Тема 6.2. «Изучение правил судейства соревнований по ОК-разделу «Поединки»

Теория: подробное изучение правил судейства соревнований, изучение терминологии и жестов судей в ОК-разделах по поединкам.

Практика: судейство в санбон-кумитэ.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение, учебные семинары по судейству, эвристические задания по правилам судейства, «мозговой штурм» на знание правил в форме «вопрос-ответ», действия судей в спортивных ситуациях.

Тема 6.3. «Изучение правил судейства соревнований по ОК-разделу «Поединки»

Теория: подробное изучение правил судейства соревнований, изучение терминологии и жестов судей в ОК-разделах по поединкам. Весовые категории.

Практика: судейство по иппон-кумитэ.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение, учебные семинары по судейству, эвристические задания по правилам судейства, «мозговой штурм» на знание правил в форме «вопрос-ответ», действия судей в спортивных ситуациях.

Тема 6.4. «Изучение правил судейства соревнований по СЗ-разделу «Поединки»

Теория: подробное изучение правил судейства соревнований, изучение терминологии и жестов судей в СЗ-разделах по поединкам.

Практика: судействов СЗ и ПК-кумитэ.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение, учебные семинары по судейству, эвристические задания по правилам судейства, «мозговой штурм» на знание правил в форме «вопрос-ответ», действия судей в спортивных ситуациях.

Раздел 7. Участие в соревнованиях (18 часов)

Судейству на клубных, городских соревнованиях отводится 18 часов, согласно календарному плану отдела. Практические занятия ориентированы на закрепление уже полученных теоретических знаний путем судейства соревнований клубного, межклубного уровня:

-первенство Дворца или городские соревнования в рамках первенства Дворца по ОК-ката и кумитэ среди юношей, начиная с 8 лет.

При этом могут включаться следующие методы и формы: учебные семинары по судейству, практическое судейство по правилам судейства, проведение плановой аттестации на звание «спортивный юный судья» с вручением сертификата по линии Федерации.

Раздел 8. Воспитательная работа (6 часов)

Тема 8.1. «Встреча с ветеранами годзюрю каратэ-до и клуба»

Теория: рассказ приглашенного ветерана о спортивной карьере.

Практика: вопросы, ответы.

Формы и методы проведения занятия: групповая, вопросно-ответная форма.

Тема 8.2. «Просмотр фильма о боевых искусствах»

Теория: вводный рассказ.

Практика: просмотр видеофильма по истории каратэ.

Формы и методы проведения занятия: групповая, дискуссия.

Тема 8.3. «Поход в городской музей»

Теория: вводный рассказ.

Практика: экскурсия в музей.

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, экскурсия, дискуссия.

Раздел 9. Контроль (6 часов)

Тема 9.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 9.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 9.3. «Контроль по итогу года. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Содержание дополнительной образовательной программы шестого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Тема 1.1. «План работы объединения. Цели и задачи нового учебного года. Требования к обучающимся»

Теория: итоги летних каникул. Цели и задачи нового учебного года. Всестилевое каратэ (КЭМПО-каратэ), как вид спорта. История возникновения и развития КЭМПО-каратэ. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях. Режим работы и отдыха. Рацион питания обучающихся. Гигиена тела. Закаливание. Иммуитет. Оптимальное сочетание работы и отдыха. Вредные привычки и их последствия.

Практика: освоение правил техники безопасности. Знакомство с инвентарем. Комплекс упражнений для выполнения утренней гимнастики. Просмотр фильмов и роликов по теме

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, рассказ, демонстрация, презентация видеослайдов, видеороликов, собеседование, включённое педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (68 часов)

Тема 2.1. «Подводящие упражнения для выполнения продольного и поперечного шпагата»

Теория: понятие «продольного» и «поперечного» шпагата. Подводящие упражнения для шпагата (наклоны, махи).

Практика: разминка. Освоение силовых упражнений, упражнений на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах. Подвижная игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: групповая форма, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение, игра.

Тема 2.2. «Освоение базовых маховых упражнений ногами (мах снизу-вверх, в сторону, назад) у станка, взятых из раздела ушу»

Теория: понятие «маха» ногами. Разновидности маховых упражнений. Техника безопасности при выполнении.

Практика: разминка. Освоение маховых упражнений ногами, упражнений на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах. Подвижная игра «Тэгуми».

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.3. «Освоение базовых упражнений на растягивание мышц спины»

Теория: ознакомление с мышечным корсетом и его тренировка в укреплении мышц и связок.

Практика: разминка. Повторение пройденного материала, упражнений на расслабление мышц спины. Упражнения на растягивание мышц спины, связок и сухожилий. Выполнение упражнений в парах. Подвижная игра «Регби на коленях»

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.4. «Изучение и совершенствование маховых движений ногами в перемещении.

Подвижная игра «Жучки»

Теория: освоение маховых упражнений ногами в парах. Меры предосторожности во время выполнения.

Практика: разминка суставная. Повторение упражнений для выполнения шпагата. Выполнение упражнений для выполнения поперечного и продольного шпагата. Подвижная игра «Жучки».

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.5. «Освоение базового комплекса «Сурьянамаскар» («приветствие Солнцу») на растягивание, расслабление и дыхание. Часть 1: -1-8 движений. Подвижная игра»

Теория: ознакомление с техникой брюшного дыхания.

Практика: разминка суставная. Поэтапное изучение техники комплекса в группе и в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.6. «Изучение и совершенствование маховых движений ногами с отягощениями. Подвижная игра»

Теория: ознакомление с техникой брюшного дыхания.

Практика: разминка суставная. Повторение изучения техники комплекса в группе и в парах. Выполнение махов с отягощениями на месте. Подвижная игра.

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.7. «Освоение базового комплекса «Сурьянамаскар» («приветствие Солнцу») . Часть 2: 8-12 движений. Подвижная игра»

Теория: ознакомление с техникой полного дыхания йогов.

Практика: разминка суставная. Поэтапное изучение техники комплекса в группе и в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение, зачёт.

Тема 2.8. «Акробатические упражнения для развития ловкости и координации. Подвижная игра»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации. Ознакомление с подвижными играми. Эстафета

*Практика:*разминка суставная. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед.Подвижная игра –эстафета.

Формы и методы проведения занятия: групповойметод,показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.9. «Освоение упражнений на координационной лестнице»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

*Практика:*разминка. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: групповойметод,показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.10. «Освоение упражнений на координационной лестнице»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

*Практика:*разминка суставная. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

*Формы и методы проведения занятия:*групповойметод,показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.11. «Освоение прыжков в длину с места, многоскоков, прыжков на заданное расстояние. Выполнение акробатических разнообразных упражнений без предметов и с предметами. Челночный бег с изменением направления»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

*Практика:*разминка суставная. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: групповойметод,показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.12. «Освоение прыжков-многоскоков через барьеры»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

*Практика:*разминка суставная. Выполнение прыжков-многоскоков. Выполнение прыжков через барьеры.

Формы и методы проведения занятия: групповойметод,показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.13. «Освоение техники на равновесие (стойка на одной ноге и ходьба по рейке или веревке с предметом – «Канатоходец»)

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

*Практика:*разминка. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.14. «Совершенствование упражнений на координационной лестнице»

Теория: повторение техники выполнения упражнений, необходимых для развития ловкости и координации.

Практика: разминка суставная. Освоение самостраховки с кувырками вперед, назад, через плечо вперед. Подвижная игра – эстафета.

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.15. «Ознакомление с беговыми упражнениями в эстафете»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития быстроты. Знакомство с подвижными играми.

Практика: выполнение упражнений для развития быстроты: подвижные игры, эстафеты, имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений, с ускорением по координационной лестнице.

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.16. «Ознакомление с беговыми упражнениями. Челночный бег с вариациями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений для развития быстроты: имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.17. «Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений для развития быстроты: имитация движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лёжа, сидя). Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.18. «Изучение и совершенствование имитационных ударов ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений ногами с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.19. «Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.20. «Изучение и совершенствование маховых движений ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений. Челночный бег с максимальной или вариативной частотой движений.

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.21. «Освоение упражнений с резиновым амортизатором руками»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с имитацией движений руками с вариативной частотой и из разных исходных положений.

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.22. «Освоение техники подтягивания на низкой перекладине»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.23. «Освоение техники подтягивания на стропах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.24. «Освоение техники подтягивания на высокой перекладине в парах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разными хватами.

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.25. «Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разной частотой выполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.26. «Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа» на одной руке»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с различными вариациями исполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.27. «Освоение техники отжимания из положения «мостик». Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с различными вариациями исполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.28. «Освоение приседа с партнером и малым деревянным грифом-шестом»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений с разной частотой выполнения.

Формы и методы проведения занятия: групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений сольно и в парах, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 2.29. «Общая теория по развитию выносливости»

Теория: вводная общая теория. Ознакомление с техникой выполнения упражнений, необходимых для развития общей и специальной выносливости в боевых искусствах.

Практика: бег с периодическим изменением скорости. Спортивные игры. Бои с заданием: предпринимать спурты в определенные периоды боя; двухминутные и трехминутные отрезки боя, с последующим их объединением. Прыжки со скакалкой.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.30. «Освоение беговых упражнений на 300м и 500м»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости на 60м, 100м, 300м и 500м. Кросс

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.31. «Освоение беговых упражнений с партнером на плечах или грузом»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.32. «Освоение прыжков со скакалкой и приседаний с гантелями»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.33. «Гантельная гимнастика. Способы и упражнения по круговой тренировке»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: бег с периодическим изменением скорости.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповой метод, работа с электронным ресурсом «Олимпиец» <https://clck.ru/qivvN>, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 2.34. «Игровая боевая игра «Тэгуми» (вытолкнуть из круга 2х2м) со сменой партнера»

Теория: ознакомление с техникой выполнения упражнений.

Практика: разминка. Бег с периодическим изменением скорости. Игра – тэгуми.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповой метод, показ, демонстрация подводящих упражнений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (72 часа)

Тема 3.1. «Совершенствование базовых стоек и позиций для 2-1 кю»

Теория: изучение и совершенствование базовых позиций для 2-1 кю.

Практика: освоение выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте. Перемещение в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.2. «Освоение базовых стоек и позиций в перемещении по «квадрату» и в парах»

Теория: изучение и совершенствование базовых позиций.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией. Изменение дистанций по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.3. «Освоение базовых стоек и позиций в игровом варианте и в боевой игре – тэгуми»

Теория: изучение и совершенствование базовых позиций

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией. Изменение дистанций по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.4. «Изучение и совершенствование формальных комплексов сайфа и сейюнчин»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.5. «Изучение и совершенствование формальных комплексов гекисай и сайфа»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.6. «Изучение и совершенствование формальных комплексов гекисай без ударов»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.7. «Изучение и совершенствование формальных комплексов с шестом»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.8. «Изучение и совершенствование формальных комплексов с шестом сушино-кон»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.9. «Освоение базовых стоек и позиций в перемещении по «квадрату»

Теория: изучение базовых позиций по схеме ката-рензоку.

Практика: совершенствование выполнения новых изучаемых стоек. Выполнение имитационных ударов и защитных действий из стойки на месте и в перемещениях с выполнением ударов и защитных действий. Работа над боевой дистанцией.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, дифференцированный зачет.

Тема 3.10. «Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении (гяку-цки, кизами-цки)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками – маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.11. «Освоение и совершенствование ударов руками на месте и в движении в парах»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками – маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.12. «Освоение и совершенствование базовых ударов руками на снарядах»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками – маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.13. «Совершенствование ударов руками на месте и в движении до 2-х шагов»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками – маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.14. «Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 3-х шагов»
Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками – маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.15. «Совершенствование ударов руками на месте и в движении на 1-2 шага»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками – маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.16. «Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 3-х шагов (сан дан-ги)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками – маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.17. «Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 4-х шагов (сан дан-ги)»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками – маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.18. «Совершенствование комбинационных ударов руками с контратакой до 2-х шагов»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов руками – маэ-, маваши-цки в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, дифференцированный зачет.

Тема 3.19. «Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, ёко-уширо-гери)»

Теория: принципы работы ударов ногами. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, ёко-уширо-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами – маэ-, маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.20. «Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении в парах»

Теория: принципы работы ударов ногами. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ- / маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами – маэ-, маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.21. «Освоение базовых ударов ногами на снарядах-лапах боксерских»

Теория: принципы работы ударов ногами по круговой траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, уро-маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами – маэ-, маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.22. «Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 3-х шагов»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении – маваши-гери).

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами – маэ-маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.23. «Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 5-ти шагов»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении – маваши-гери.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами – маэ-маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.24. «Выполнение ката тайкиоку-1 с включением удара маэ-гери(прямой удар ногой)»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении – маваши-гери.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами – маэ-маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.25. «Выполнение ката гекисай-1 с включением удара маэ-гери(прямой удар ногой)»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении – маваши-гери.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами маэ-маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.26. «Выполнение ката гекисай-2 с включением удара маэ-гери(прямой удар ногой)»

Теория: принципы работы ударов ногами по смешанной траектории. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге. Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении – маваши-гери.

Практика: разминка с маховыми движениями ногами. Применение ударов ногами – маэ-маваши-гери в корпус. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.27. «Зачёт по пройденным темам в форме конкурса»

Теория: принципы работы ударов руками. Соблюдение дистанции МА-АЙ в спортивном спарринге.

Практика: зачет по темам. Зачётные зоны. Работа в парах на месте и в движении. Спарринги по заданию. Контроль дистанции.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, дифференцированный зачет.

Тема 3.28. «Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (ой-цки, гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.29. «Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (мае-гери)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.30. «Освоение базовых блоков от ударов руками (учи-, агэ-, тейшо-харайуке)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.31. «Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции в парах»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.32. «Освоение и совершенствование ударов на средней дистанции (кизами / гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.33. «Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.34. «Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.35. «Освоение и совершенствование на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цкианибарай)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Тема 3.36. «Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка в поединках и ката (ТТП) (20 часов)

Тема 4.1. «Изучение высших форм ката: сейюнчин, сисочин»

Теория: ознакомление с исполнением ката повышенной сложности.

Практика: разминка, освоение базовых связок ката-сейюнчин, сисочин.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.2. «Изучение высших форм ката: сисочин»

Теория: ознакомление с исполнением ката сисочин.

Практика: разминка. Освоение базовых связок ката.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.3. «Изучение высших форм ката: сисочин»

Теория: изучение высших форм ката. Принцип выполнения ката на соревнованиях: концентрация и дыхание, устойчивость, дзаншин.

Практика: разминка. Освоение базовых связок ката в парах

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.4. «Изучение высших форм ката: сисочин в парах»

Теория: изучение высших форм ката. Принципы выполнения ката на соревнованиях.

Практика: разминка. Освоение базовых связок ката в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповой, повторно-интервальный методы, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.5. «Изучение высших форм ката: сансеру»

Теория: изучение высших форм ката. Принципы выполнения ката на соревнованиях.

Практика: разминка. Освоение базовых связок ката в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.6. «Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.7. «Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.8. «Освоение и совершенствование на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цкианибарай)»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.9. «Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 4.10. «Освоение и совершенствование ближней дистанции с обманными действиями»

Теория: знакомство с выполнением имитационных упражнений: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Практика: тренировка имитационных упражнений: атакующие, встречные и контратакующие удары руками и ногами и защита от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Раздел 5. Практика ката со спортивным оружием (24 часа)

Тема 5.1. «Изучение высших форм ката – бункай-рензоку, сейюнчин в паре»

Теория: ознакомление с исполнением ката повышенной сложности в парах.

Практика: разминка, освоение базовых связок ката-сейюнчин.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая форма, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/channel/UCbcNH3k6L3wG9VWD5t05M1g>, показ, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.2. «Изучение высших форм ката – сисочинбункай-рензоку»

Теория: ознакомление с исполнением ката сисочин.

Практика: разминка. Освоение базовых связок ката.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.3. «Изучение высших форм ката – сисочин-рензоку»

Теория: изучение высших форм ката. Принцип выполнения ката на соревнованиях: концентрация и дыхание, устойчивость, дзаншин.

Практика: разминка. Освоение базовых связок ката в парах

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.4. «Изучение высших форм ката – сисочин в парах»

*Теория:*изучение высших форм ката. Принципы выполнения ката на соревнованиях.

*Практика:*разминка. Освоение базовых связок ката в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.5. «Изучение высших форм ката – сансеру»

*Теория:*изучение высших форм ката. Принципы выполнения ката на соревнованиях.

*Практика:*разминка. Освоение базовых связок ката в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.6. «Зачёт по пройденным темам»

*Теория:*ознакомление с требованием зачета по пройденным темам.

*Практика:*зачёт, демонстрация высших форм ката.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая, повторно-интервальный метод, дифференцированный зачет.

Тема 5.7. «Изучение высших форм ката с оружием-шестом –суши но кон»

*Теория:*ознакомление с базовой техникой и исполнением ката с шестом.

Практика: разминка, освоение базовых связок ката.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.8. «Изучение высших форм ката с шестом»

*Теория:*ознакомление с исполнением ката шиши но кон.

Практика: разминка. Освоение базовых связок ката.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.9. «Изучение и совершенствование ката с шестом»

*Теория:*изучение высших форм ката. Принцип выполнения ката на соревнованиях: концентрация и дыхание, устойчивость, дзаншин.

Практика: разминка. Освоение базовых связок ката в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.10. «Изучение высших форм катасушинокон в парах»

*Теория:*изучение высших форм ката. Принципы выполнения ката на соревнованиях.

*Практика:*разминка. Освоение базовых связок ката в парах.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение

Тема 5.11. «Изучение высших форм ката с шестом – шиши но кон»

Теория: изучение высших форм ката. Принципы выполнения ката на соревнованиях

Практика: разминка. Освоение базовых связок ката в парах

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма, повторно-интервальный метод, демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение.

Тема 5.12. «Зачёт по пройденным темам»

Теория: ознакомление с требованием зачета по пройденным темам.

Практика: зачёт, демонстрация высших форм ката.

Формы и методы проведения занятия: фронтальная и групповая, повторно-интервальный метод, дифференцированный зачет.

Раздел 6. Судейская практика (10 часов)

Тема 6.1. «Изучение правил судейства соревнований по ОК-разделу»

Теория: подробное изучение правил судейства соревнований, изучение терминологии и жестов судей в ОК-разделах по ката.

Практика: судейство по ката.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма; методы: демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение; учебные семинары по судейству, эвристические задания по правилам судейства, «мозговой штурм» на знание правил форме «вопрос-ответ», действия судей в спорных ситуациях.

Тема 6.2. «Изучение правил судейства соревнований по ОК-разделу «Поединки»

Теория: подробное изучение правил судейства соревнований, изучение терминологии и жестов судей в ОК-разделах по поединкам.

Практика: судейство в санбон-кумитэ.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма; методы: демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение; учебные семинары по судейству, эвристические задания по правилам судейства, «мозговой штурм» на знание правил форме «вопрос-ответ», действия судей в спорных ситуациях.

Тема 6.3. «Изучение правил судейства соревнований по ОК-разделу «Поединки»

Теория: подробное изучение правил судейства соревнований, изучение терминологии и жестов судей в ОК-разделах по поединкам.

Практика: судейство по иппон-кумитэ.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма; методы: демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение; учебные семинары по судейству, эвристические задания по правилам судейства, «мозговой штурм» на знание правил форме «вопрос-ответ», действия судей в спорных ситуациях.

Тема 6.4. «Изучение правил судейства соревнований по СЗ-разделу «Поединки»

Теория: подробное изучение правил судейства соревнований, изучение терминологии и жестов судей в СЗ-разделах по поединкам. Весовые категории 12-17 лет.

Практика: судейство по иппон-кумитэ.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма; методы: демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение; учебные семинары по судейству, эвристические задания по правилам судейства, «мозговой штурм» на знание правил в форме «вопрос-ответ», действия судей в спорных ситуациях.

Тема 6.5. «Изучение правил судейства соревнований по ПК-разделу «Поединки»

Теория: подробное изучение правил судейства соревнований, изучение терминологии и жестов судей в ПК-разделах по поединкам.

Практика: судейство по иппон-кумитэ.

Формы и методы проведения занятия: фронтально-групповая форма; методы: демонстрация подводящих упражнений, включённое педагогическое наблюдение; учебные семинары по судейству, эвристические задания по правилам судейства, «мозговой штурм» на знание правил в форме «вопрос-ответ», действия судей в спорных ситуациях.

Раздел 7. Участие в соревнованиях (8 часов)

Судейству на клубных, городских соревнованиях отводится 8 часов, согласно календарному плану отдела. Практические занятия ориентированы на закрепление уже полученных теоретических знаний путем судейства соревнований клубного, межклубного уровня:

-первенство Дворца или городские соревнования в рамках первенства Дворца по ОК-ката и кумитэ среди юношей, начиная с 8 лет.

При этом могут включаться следующие методы и формы: учебные семинары по судейству, практическое судейство по правилам судейства, проведение плановой аттестации на звание «спортивный юный судья» с вручением сертификата по линии Федерации.

Раздел 8. Воспитательная работа (6 часов)

Тема 8.1. «Встреча с ветеранами годзюрю каратэ-до и клуба»

Теория: рассказ приглашенного ветерана о спортивной карьере.

Практика: вопросы, ответы.

Формы и методы проведения занятия: групповая, вопросно-ответная форма.

Тема 8.2. «Просмотр фильма о боевых искусствах»

Теория: вводный рассказ.

Практика: просмотр видеофильма по истории каратэ.

Формы и методы проведения занятия: групповая, лекция.

Тема 8.3. «Поход в музей боевой Славы»

Теория: лекция о боевых подвигах Советского народа.

Практика: ознакомление с экспонатами музея.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, лекция.

Раздел 9. Контроль (6 часов)

Тема 9.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 9.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 9.3. «Итоговый контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП, СФП.

Практика: сдача нормативов ОФП, СФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Планируемые результаты освоения программы 1-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Вводное занятие»	знает правила поведения на занятии и технику безопасности и ведёт себя в рамках этих правил. Знает виды спортивного КЭМПО	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос
«Общая физическая подготовка»				
«Развитие физических качеств: общая гибкость и специальная гибкость»	знает технику выполнения упражнений на гибкость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на гибкость	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств:	знает технику выполнения упражнений	допускает незначительные ошибки.	допускает значительные ошибки в	наблюдение физической

развитие ловкости»	на ловкость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физические качества в КЭМПО	Выполняет упражнения при подсказке педагога.	технике упражнений на ловкость	подготовки
«Развитие физических качеств: быстрота реакции и общая быстрота»	знает технику выполнения упражнений на быстроту. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физические качества в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на быстроту	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: развитие силы и прыгучести»	знает технику выполнения упражнений на силу и прыгучесть. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на силу и прыгучесть	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: общая и специальная выносливость»	знает технику выполнения упражнений на общую выносливость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на общую выносливость	наблюдение физической подготовки
«Специальная физическая подготовка»				
«Вводное занятие»	знает ТБ при проведении упражнений	знает ТБ при проведении упражнений	плохо знает ТБ при проведении	наблюдение физической подготовки

	СФП, правильно выполняет специальную разминку	СФП, но не всегда следует им. Хорошо выполняет специальную разминку	упражнений СФП, выполняет специальную разминку с ошибками	
«Базовые позиции и перемещения, приемы самостраховки и страховки (для белых, желтых поясов)»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют равновесие, но встают	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются спинами друг к другу, при выполнении падают	наблюдение физической подготовки
«Базовая ударная техника руками (для белых, желтых поясов)»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	знает и исполняет удары неуверенно	наблюдение физической подготовки
«Базовая ударная ногами (для белых, желтых поясов)»	знает и исполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	знает и исполняет удары неуверенно	наблюдение физической подготовки
«Основы спортивной борьбы в партере (удержания, перевороты) и в стойке (задняя подножка)»	знает и выполняет основные элементы в партере уверенно	ребенок физически развит, но не всегда удастся вращение. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение физической подготовки

«Участие в соревнованиях»	выполняет элементы технически правильно. Показывает высокий результат	выполняет элементы технически правильно. Показывает средний результат	выполняет элементы с ошибками. Показывает низкий результат	результаты протоколов
«Воспитательная работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательный	наблюдение-опрос
«Вводный контроль»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 25 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 100 шпагат поперечный (угол в 0) – 173см бег 60 м (сек.) – 10,9 бег 1000 м (мин) – 5,3 подтягивание (раз) – не менее 2 раз отжимание в упор лежа(раз) – 23	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 20 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 98 шпагат поперечный (угол в 0) – 172см бег 60 м (сек.) – 11,1 бег 1000 м (мин) – 5,4 подтягивание (раз) – 1 раз отжимание в упор лежа (раз) – 21	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) менее 20 сек подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 95 шпагат поперечный (угол в 0) – 170см бег 60 м (сек.) – 11,2 бег 1000 м (мин) – 5,5 подтягивание (раз) – 0 отжимание в упор лежа(раз) – 19	результаты протоколов
«Промежуточный контроль»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 26 подъем прямой ноги	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 25 подъем прямой ноги	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – менее 24 подъем	результаты протоколов

	прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 102 шпагат поперечный (угол в 0) – 174 бег 60 м (сек.) – 10,8 бег 1000 м (мин) – 5,2 подтягивание (раз) – 3 отжимание в упор лежа (раз) – 27	прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 100 шпагат поперечный (угол в 0) – 173 бег 60 м (сек.) – 10,9 бег 1000 м (мин) – 5,3 подтягивание (раз) – 2 отжимание в упор лежа (раз) – 23	прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 98 шпагат поперечный (угол в 0) – 172 бег 60 м (сек.) – 11,1 бег 1000 м (мин) – 5,4 подтягивание (раз) – 1 отжимание в упор лежа (раз) – 21	
«Итоговый контроль за год»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 26 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 105 шпагат поперечный (угол в 0) – 175 бег 60 м (сек.) – 10,6 бег 1000 м (мин) – 5,1 подтягивание (раз) – 4 отжимание в упор лежа	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 23 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 103 шпагат поперечный (угол в 0) – 174 бег 60 м (сек.) – 10,8 бег 1000 м (мин) – 5,2 подтягивание (раз) – 2 отжимание в упор лежа	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 20 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 100 шпагат поперечный (угол в 0) – 173 бег 60 м (сек.) – 10,9 бег 1000 м (мин) – 5,3 подтягивание (раз) – 1 отжимание в упор лежа	результаты протоколов

	(раз) – 30	(раз) – 25	(раз) – 23	
--	------------	------------	------------	--

Планируемые результаты освоения программы 2-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Вводное занятие»	знает правила поведения на занятии и технику безопасности и ведёт себя в рамках этих правил. Знает виды спортивной борьбы, разновидности в КЭМПО	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос
«Общая физическая подготовка»				
«Развитие физических качеств: общая гибкость и специальная гибкость»	знает технику выполнения упражнений на гибкость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на гибкость	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: развитие ловкости»	знает технику выполнения упражнений на ловкость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на ловкость	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: быстрота и быстрота»	знает технику выполнения упражнений на быстроту.	допускает незначительные ошибки. Выполняет	допускает значительные ошибки в технике	наблюдение физической подготовки

реакции»	Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	упражнения при подсказке педагога.	упражнений на быстроту	
«Развитие физических качеств: развитие силы и прыгучести»	знает технику выполнения упражнений на силу и прыгучесть. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на силу и прыгучесть	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: общая и специальная выносливость»	знает технику выполнения упражнений на общую выносливость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на общую выносливость	наблюдение физической подготовки
«Специальная физическая подготовка»				
«Вводное занятие»	знает ТБ при проведении упражнений СФП, правильно выполняет специальную разминку	знает ТБ при проведении упражнений СФП, но не всегда следует им. Хорошо выполняет специальную разминку	плохо знает ТБ при проведении упражнений СФП, выполняет специальную разминку с ошибками	наблюдение физической подготовки
«Базовые позиции и перемещения, приемы самостраховки и страховки (для белых,	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь	наблюдение физической подготовки

желтых поясов)»	согласованны	ребятами. Теряют равновесие, но встают	педагога. Не опираются спинами друг к другу, при выполнении падают	
«Базовая ударная техника руками (для белых, желтых поясов)»	знает и выполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и выполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	знает и выполняет удары неуверенно	наблюдение физической подготовки
«Базовая ударная ногами (для белых, желтых поясов)»	знает и выполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога движения согласованны	знает и выполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	знает и выполняет удары неуверенно	наблюдение физической подготовки
«Основы спортивной борьбы в партере (удержания, перевороты) и в стойке (задняя подножка)»	знает и выполняет основные элементы в партере и в стойке уверенно	ребенок физически развит, но не всегда удается вращение. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и выполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение физической подготовки
«Участие в соревнованиях»	выполняет элементы технически правильно. Показывает высокий результат	выполняет элементы технически правильно. Показывает средний результат	выполняет элементы с ошибками. Показывает низкий результат	результаты протоколов
«Воспитательная работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательный	наблюдение опрос
«Вводный контроль»	наклон туловища вперед из и.п.	наклон туловища вперед из и.п.	наклон туловища вперед из и.п.	результаты протоколов

	сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 20 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 105см шпагат поперечный (угол в 0) – 174см бег 60 м (сек.) – 10,7 бег 1000 м (мин) – 4,7 подтягивание (раз) – 3 отжимание в упор лежа (раз) – 28	сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 22 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 103см шпагат поперечный (угол в 0) – 173см бег 60 м (сек.) – 10,9 бег 1000 м (мин) – 4,9 подтягивание (раз) – 2 отжимание в упор лежа (раз) – 26	сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 23 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 100см шпагат поперечный (угол в 0) – 172см бег 60 м (сек.) – 11,2 бег 1000 м (мин) – 5,1 подтягивание (раз) – 1 отжимание в упор лежа (раз) – 24	
«Промежуточный контроль»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 17 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 107 шпагат поперечный (угол в 0) – 175 бег 60 м (сек.) – 10,6 бег 1000 м	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 19 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 108 шпагат поперечный (угол в 0) – 174 бег 60 м (сек.) – 10,7 бег 1000 м	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 2 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 103 шпагат поперечный (угол в 0) – 173 бег 60 м (сек.) – 11,1 бег 1000 м	результаты протоколов

	(мин) – 4,6 подтягивание (раз) – 4 отжимание в упор лежа (раз) – 32	(мин) – 4,8 подтягивание (раз) – 3 отжимание в упор лежа (раз) – 28	(мин) – 5,0 подтягивание (раз) – 2 отжимание в упор лежа (раз) – 26	
«Итоговый контроль за год»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 15 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 110см шпагат поперечный (угол в 0) – 176 бег 60 м (сек.) – 10,4 бег 1000 м (мин) – 4,5 подтягивание (раз) – 5 отжимание в упор лежа (раз) – 35	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 17 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 108см шпагат поперечный (угол в 0) – 175 бег 60 м (сек.) – 10,6 бег 1000 м (мин) – 4,7 подтягивание (раз) – 3 отжимание в упор лежа (раз) – 33	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 18 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 105см шпагат поперечный (угол в 0) – 174 бег 60 м (сек.) – 10,9 бег 1000 м (мин) – 4,9 подтягивание (раз) – 2 отжимание в упор лежа (раз) – 32	результаты протоколов

Планируемые результаты освоения программы 3-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	

«Вводное занятие»	знает правила поведения на занятии и технику безопасности и ведёт себя в рамках этих правил. Знает виды спортивной борьбы, разновидности КЭМПО	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос
«Общая физическая подготовка»				
«Развитие физических качеств: общая и специальная гибкость»	знает технику выполнения упражнений на гибкость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на гибкость	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: развитие общей и специальной ловкости»	знает технику выполнения упражнений на ловкость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на ловкость	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: быстрота и быстрота реакции»	знает технику выполнения упражнений на быстроту. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на быстроту	наблюдение физической подготовки

«Развитие физических качеств: развитие силы и прыгучести»	знает технику выполнения упражнений на силу и прыгучесть. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на силу и прыгучесть	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: общая и специальная выносливость»	знает технику выполнения упражнений на общую выносливость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на общую выносливость	наблюдение физической подготовки
«Специальная физическая подготовка»				
«Вводное занятие»	знает ТБ при проведении упражнений СФП, правильно выполняет специальную суставную разминку	знает ТБ при проведении упражнений СФП, но не всегда следует им. Хорошо выполняет специальную разминку	плохо знает ТБ при проведении упражнений СФП, выполняет специальную разминку с ошибками	наблюдение физической подготовки
«Базовые позиции и перемещения, приемы самостраховки и страховки (для белых, желтых поясов)»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют равновесие, но встают	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются спинами друг к другу, при выполнении падают	наблюдение физической подготовки
«Базовая ударная»	знает и исполняет	знает и исполняет	знает и исполняет	наблюдение физической

техника руками (для белых, желтых поясов)»	элементы уверенно, четко, движения согласованны	элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	удары неуверенно	подготовки
«Базовая ударная ногами (для белых, желтых поясов)»	знает и исполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	знает и исполняет удары неуверенно	наблюдение физической подготовки
«Основы спортивной борьбы в партере (удержания, перевороты) и в стойке (задняя подножка)»	знает и выполняет основные элементы в партере уверенно	ребенок физически развит, но не всегда удается вращение на мосту. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение физической подготовки
«Участие в соревнованиях»	выполняет элементы технически правильно. Показывает высокий результат	выполняет элементы технически правильно. Показывает средний результат	выполняет элементы с ошибками. Показывает низкий результат	результаты протоколов
«Воспитательна я работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательн ый	наблюдение опрос
«Вводный контроль»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 15 подъем прямой ноги	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 18 подъем прямой ноги	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 20 подъем прямой ноги	результаты протоколов

	прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 110 шпагат поперечный (угол в 0) – 175 бег 60 м (сек.) – 10,5 бег 1000 м (мин) – 4,1 подтягивание (раз) – 4 отжимание в упор лежа (раз) – 31	прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 107 шпагат поперечный (угол в 0) – 174 бег 60 м (сек.) – 10,7 бег 1000 м (мин) – 4,5 подтягивание (раз) – 3 отжимание в упор лежа (раз) – 29	прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 105 шпагат поперечный (угол в 0) – 173 бег 60 м (сек.) – 10,8 бег 1000 м (мин) – 4,6 подтягивание (раз) – 2 отжимание в упор лежа (раз) – 28	
«Промежуточный контроль»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 12 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 112см шпагат поперечный (угол в 0) – 176см бег 60 м (сек.) – 10,4 бег 1000 м (мин) – 4,0 подтягивание (раз) – 5 отжимание в упор лежа	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 15 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 110см шпагат поперечный (угол в 0) – 175см бег 60 м (сек.) – 10,5 бег 1000 м (мин) – 4,4 подтягивание (раз) – 4 отжимание в упор лежа	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 17 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 108см шпагат поперечный (угол в 0) – 174см бег 60 м (сек.) – 10,6 бег 1000 м (мин) – 4,5 подтягивание (раз) – 3 отжимание в упор лежа	результаты протоколов

	(раз) – 35	(раз) – 31	(раз) – 30	
«Итоговый контроль за год»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) – 10 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 115 шпагат поперечный (угол в 0) – 177см бег 60 м (сек.) – 10,2 бег 1000 м (мин) – 3,9 подтягивание (раз) – 6 отжимание в упор лежа (раз) – 38	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) – 13 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 112 шпагат поперечный (угол в 0) – 176см бег 60 м (сек.) – 10,4 бег 1000 м (мин) – 4,3 подтягивание (раз) – 4 отжимание в упор лежа (раз) – 36	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) – 15 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 110 шпагат поперечный (угол в 0) – 175см бег 60 м (сек.) – 10,5 бег 1000 м (мин) – 4,4 подтягивание (раз) – 3 отжимание в упор лежа (раз) – 35	результаты протоколов

Планируемые результаты освоения программы 4-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Вводное занятие»	знает правила поведения на занятии и технику безопасности и ведёт себя в рамках этих правил. Знает виды спортивной борьбы, разновидности КЭМПО	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос

«Общая физическая подготовка»				
«Развитие физических качеств: общая и специальная гибкость»	знает технику выполнения упражнений на гибкость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на гибкость	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: развитие общей и специальной ловкости»	знает технику выполнения упражнений на ловкость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на ловкость	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: быстрота и быстрота реакции»	знает технику выполнения упражнений на быстроту. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на быстроту	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: развитие силы и прыгучести»	знает технику выполнения упражнений на силу и прыгучесть. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на силу и прыгучесть	наблюдение физической подготовки

«Развитие физических качеств: общая и специальная выносливость»	знает технику выполнения упражнений на общую выносливость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на общую выносливость	наблюдение физической подготовки
«Специальная физическая подготовка»				
«Вводное занятие»	знает ТБ при проведении упражнений СФП, правильно выполняет специальную суставную разминку	знает ТБ при проведении упражнений СФП, но не всегда следует им. Хорошо выполняет специальную разминку	плохо знает ТБ при проведении упражнений СФП, выполняет специальную разминку с ошибками	наблюдение физической подготовки
«Базовые позиции и перемещения, приемы самостраховки и страховки (для белых, желтых поясов)»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют равновесие, но встают	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются спинами друг к другу, при выполнении падают	наблюдение физической подготовки
«Базовая ударная техника руками (для белых, желтых поясов)»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	знает и исполняет удары неуверенно	наблюдение физической подготовки
«Базовая ударная ногами (для белых, желтых)	знает и исполняет элементы уверенно,	знает и исполняет элементы неуверенно,	знает и исполняет удары	наблюдение физической подготовки

поясов)»	четко без помощи педагога движения согласованны	но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	неуверенно	
«Основы спортивной борьбы в партере (удержания, перевороты) и в стойке (задняя подножка)»	знает и выполняет основные элементы в партере уверенно	ребенок физически развит, но не всегда удается вращение на мосту. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение физической подготовки
«Участие в соревнованиях»	выполняет элементы технически правильно. Показывает высокий результат (1-2 место)	выполняет элементы технически правильно. Показывает средний результат 3-4м	выполняет элементы с ошибками. Показывает низкий результат (5-8м	результаты протоколов
«Воспитательная работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательный	наблюдение опрос
«Вводный контроль»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 15 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 110см шпагат поперечный (угол в 0) – 175см бег 60 м (сек.)	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 18 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 107см шпагат поперечный (угол в 0) – 174см бег 60 м (сек.)	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 20 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 105см шпагат поперечный (угол в 0) – 173см бег 60 м (сек.)	результаты протоколов

	– 10,5 бег 1000 м (мин) – 4,1 подтягивание (раз) – 4 отжимание в упор лежа (раз) – 31	– 10,7 бег 1000 м (мин) – 4,5 подтягивание (раз) – 3 отжимание в упор лежа (раз) – 29	– 10,8 бег 1000 м (мин) – 4,6 подтягивание (раз) – 2 отжимание в упор лежа (раз) – 28	
«Промежуточный контроль»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 12 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 112см шпагат поперечный (угол в 0) – 176 бег 60 м (сек.) – 10,4 бег 1000 м (мин) – 4,0 подтягивание (раз) – 5 отжимание в упор лежа (раз) – 35	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 15 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 110см шпагат поперечный (угол в 0) – 175 бег 60 м (сек.) – 10,5 бег 1000 м (мин) – 4,4 подтягивание (раз) – 4 отжимание в упор лежа (раз) – 31	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 17 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 108см шпагат поперечный (угол в 0) – 174 бег 60 м (сек.) – 10,6 бег 1000 м (мин) – 4,5 подтягивание (раз) – 3 отжимание в упор лежа (раз) – 30	результаты протоколов
«Итоговый контроль за год»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) – 10 подъем прямой ноги прямо перед собой из	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) – 13 подъем прямой ноги прямо перед собой из	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) – 15 подъем прямой ноги прямо перед собой из	результаты протоколов

	и.п.стоя (угол в 0) – 115см	и.п.стоя (угол в 0) – 112см	и.п.стоя (угол в 0) – 110см	
	шпагат поперечный (угол в 0) – 177см	шпагат поперечный (угол в 0) – 176см	шпагат поперечный (угол в 0) – 175см	
	бег 60 м (сек.) – 10,2	бег 60 м (сек.) – 10,4	бег 60 м (сек.) – 10,5	
	бег 1000 м (мин) – 3,9	бег 1000 м (мин) – 4,3	бег 1000 м (мин) – 4,4	
	подтягивание (раз) – 6	подтягивание (раз) – 4	подтягивание (раз) – 3	
	отжимание в упор лежа (раз) – 38	отжимание в упор лежа (раз) – 36	отжимание в упор лежа (раз) – 35	

Планируемые результаты освоения программы 5-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Вводное занятие»	знает правила поведения на занятии и технику безопасности и ведёт себя в рамках этих правил. Знает виды спортивной борьбы, разновидности КЭМПО	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос
«Общая физическая подготовка»				
«Развитие физических качеств: общая и специальная гибкость»	знает технику выполнения упражнений на гибкость. Умеет выполнять их самостоятельн о, без ошибок. Применяет физическое	допускает незначительны е ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на гибкость	наблюдение физической подготовки

	качество в КЭМПО			
«Развитие физических качеств: развитие общей и специальной ловкости»	знает технику выполнения упражнений на ловкость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на ловкость	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: быстрота и быстрота реакции»	знает технику выполнения упражнений на быстроту. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на быстроту	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: развитие силы и прыгучести»	знает технику выполнения упражнений на силу и прыгучесть. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на силу и прыгучесть	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: общая и специальная выносливость»	знает технику выполнения упражнений на общую выносливость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на общую выносливость	наблюдение физической подготовки

«Специальная физическая подготовка»				
«Вводное занятие»	знает ТБ при проведении упражнений СФП, правильно выполняет специальную суставную разминку	знает ТБ при проведении упражнений СФП, но не всегда следует им. Хорошо выполняет специальную разминку	плохо знает ТБ при проведении упражнений СФП, выполняет специальную разминку с ошибками	наблюдение физической подготовки
«Базовые позиции и перемещения, приемы самостраховки и страховки (для белых, желтых поясов)»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют равновесие, но встают	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются спинами друг к другу, при выполнении падают	наблюдение физической подготовки
«Базовая ударная техника руками (для белых, желтых поясов)»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	знает и исполняет удары неуверенно	наблюдение физической подготовки
«Базовая ударная ногами (для белых, желтых поясов)»	знает и исполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	знает и исполняет удары неуверенно	наблюдение физической подготовки
«Основы спортивной борьбы в партере (удержания, перевороты) и в стойке (задняя	знает и выполняет основные элементы в партере уверенно	ребенок физически развит, но не всегда удается вращение на мосту. Требуется	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь	наблюдение физической подготовки

подножка)»		поддержка со стороны педагога	педагога	
«Участие в соревнованиях»	выполняет элементы технически правильно. Показывает высокий результат (2юн разряд)	выполняет элементы технически правильно. Показывает средний результат(3 юн)	выполняет элементы с ошибками. Показывает низкий результат без разряда , но участвует во всех соревнованиях и занимает места)	результаты протоколов
«Воспитательная работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательный	наблюдение опрос
«Вводный контроль»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 15 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 110см шпагат поперечный (угол в 0) – 175см бег 60 м (сек.) – 10,5 бег 1000 м (мин) – 4,1 подтягивание (раз) – 4 отжимание в упор лежа	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 18 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 107см шпагат поперечный (угол в 0) – 174см бег 60 м (сек.) – 10,7 бег 1000 м (мин) – 4,5 подтягивание (раз) – 3 отжимание в упор лежа	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 20 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 105см шпагат поперечный (угол в 0) – 173см бег 60 м (сек.) – 10,8 бег 1000 м (мин) – 4,6 подтягивание (раз) – 2 отжимание в упор лежа	результаты протоколов

	(раз) – 31	(раз) – 29	(раз) – 28	
«Промежуточный контроль»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 12 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 112см шпагат поперечный (угол в 0) – 176см бег 60 м (сек.) – 10,4 бег 1000 м (мин) – 4,0 подтягивание (раз) – 5 отжимание в упор лежа (раз) – 35	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 15 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 110см шпагат поперечный (угол в 0) – 175см бег 60 м (сек.) – 10,5 бег 1000 м (мин) – 4,4 подтягивание (раз) – 4 отжимание в упор лежа (раз) – 31	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 17 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 108см шпагат поперечный (угол в 0) – 174см бег 60 м (сек.) – 10,6 бег 1000 м (мин) – 4,5 подтягивание (раз) – 3 отжимание в упор лежа (раз) – 30	результаты протоколов
«Итоговый контроль за год»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) – 10 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 115см шпагат поперечный (угол в 0) – 177	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) – 13 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 112см шпагат поперечный (угол в 0) – 176	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) – 15 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 110см шпагат поперечный (угол в 0) – 175	результаты протоколов

	бег 60 м (сек.) – 10,2	бег 60 м (сек.) – 10,4	бег 60 м (сек.) – 10,5	
	бег 1000 м (мин) – 3,9	бег 1000 м (мин) – 4,3	бег 1000 м (мин) – 4,4	
	подтягивание (раз) – 6	подтягивание (раз) – 4	подтягивание (раз) – 3	
	отжимание в упор лежа (раз) – 38	отжимание в упор лежа (раз) – 36	отжимание в упор лежа (раз) – 35	

Планируемые результаты освоения программы 6-го года обучения

раздел, тема	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Вводное занятие»	знает правила поведения на занятии и технику безопасности и ведёт себя в рамках этих правил. Знает виды спортивной борьбы, разновидности КЭМПО	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос
«Общая физическая подготовка»				
«Развитие физических качеств: общая и специальная гибкость»	знает технику выполнения упражнений на гибкость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на гибкость	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: развитие общей и специальной ловкости»	знает технику выполнения упражнений на ловкость. Умеет выполнять их самостоятельно	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке	допускает значительные ошибки в технике упражнений на ловкость	наблюдение физической подготовки

	о, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	педагога.		
«Развитие физических качеств: быстрота и быстрота реакции»	знает технику выполнения упражнений на быстроту. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на быстроту	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: развитие силы и прыгучести»	знает технику выполнения упражнений на силу и прыгучесть. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на силу и прыгучесть	наблюдение физической подготовки
«Развитие физических качеств: общая и специальная выносливость»	знает технику выполнения упражнений на общую выносливость. Умеет выполнять их самостоятельно, без ошибок. Применяет физическое качество в КЭМПО	допускает незначительные ошибки. Выполняет упражнения при подсказке педагога.	допускает значительные ошибки в технике упражнений на общую выносливость	наблюдение физической подготовки
«Специальная физическая подготовка»				
«Вводное занятие»	знает ТБ при проведении упражнений СФП, правильно выполняет специальную	знает ТБ при проведении упражнений СФП, но не всегда следует им. Хорошо выполняет	плохо знает ТБ при проведении упражнений СФП, выполняет специальную	наблюдение физической подготовки

	суставную разминку	специальную разминку	разминку с ошибками	
«Базовые позиции и перемещения, приемы самостраховки и страховки (для белых, желтых поясов)»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Теряют равновесие, но встают	знает и исполняет элементы неуверенно. Требуется значительная помощь педагога. Не опираются спинами друг к другу, при выполнении падают	наблюдение физической подготовки
«Базовая ударная техника руками (для белых, желтых поясов)»	знает и исполняет элементы уверенно, четко, движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами, слабая амплитуда движения	знает и исполняет удары неуверенно	наблюдение физической подготовки
«Базовая ударная ногами (для белых, желтых поясов)»	знает и исполняет элементы уверенно, четко без помощи педагога движения согласованны	знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. Выполняет с отдыхом	знает и исполняет удары неуверенно	наблюдение физической подготовки
«Основы спортивной борьбы в партере (удержания, перевороты) и в стойке (задняя подножка)»	знает и выполняет основные элементы в партере уверенно	ребенок физически развит, но не всегда удается вращение на мосту. Требуется поддержка со стороны педагога	знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога	наблюдение физической подготовки
«Участие в соревнованиях»	выполняет элементы технически правильно.	выполняет элементы технически правильно.	выполняет элементы с ошибками. Показывает	результаты протоколов

	Показывает высокий результат(не ниже 1 юнош)	Показывает средний результат(2юн)	низкий результат(без разряда)	
«Воспитательна я работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	невнимательн ый	наблюдение опрос
«Вводный контроль»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 15 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 110см шпагат поперечный (угол в 0) – 175см бег 60 м (сек.) – 10,5 бег 1000 м (мин) – 4,1 подтягивание (раз) – 4 отжимание в упор лежа (раз) – 31	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 18 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 107см шпагат поперечный (угол в 0) – 174см бег 60 м (сек.) – 10,7 бег 1000 м (мин) – 4,5 подтягивание (раз) – 3 отжимание в упор лежа (раз) – 29	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 20 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 105см шпагат поперечный (угол в 0) – 173см бег 60 м (сек.) – 10,8 бег 1000 м (мин) – 4,6 подтягивание (раз) – 2 отжимание в упор лежа (раз) – 28	результаты протоколов
«Промежуточн ый контроль»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 12 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 15 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) (сек.) – 17 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя	результаты протоколов

	(угол в 0) – 112см шпагат поперечный (угол в 0) – 176см бег 60 м (сек.) – 10,4 бег 1000 м (мин) – 3,8 подтягивание (раз) – 5 отжимание в упор лежа (раз) – 35	(угол в 0) – 110см шпагат поперечный (угол в 0) – 175см бег 60 м (сек.) – 10,5 бег 1000 м (мин) – 4,1 подтягивание (раз) – 4 отжимание в упор лежа (раз) – 31	(угол в 0) – 108см шпагат поперечный (угол в 0) – 174см бег 60 м (сек.) – 10,6 бег 1000 м (мин) – 4,5 подтягивание (раз) – 3 отжимание в упор лежа (раз) – 30	
«Итоговый контроль»	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) – 10 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 115см шпагат поперечный (угол в 0) – 177см бег 60 м (сек.) – 10,2 бег 1000 м (мин) – 3,6 подтягивание (раз) – 9 отжимание в упор лежа (раз) – 38	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) – 13 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 112см шпагат поперечный (угол в 0) – 176см бег 60 м (сек.) – 10,4 бег 1000 м (мин) – 4,0 подтягивание (раз) – 7 отжимание в упор лежа (раз) – 36	наклон туловища вперед из и.п. сед, ноги вместе вперед (угол в 0) – 15 подъем прямой ноги прямо перед собой из и.п.стоя (угол в 0) – 110см шпагат поперечный (угол в 0) – 175см бег 60 м (сек.) – 10,5 бег 1000 м (мин) – 4,4 подтягивание (раз) – 4 отжимание в упор лежа (раз) – 30	результаты протоколов

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации программы

Занятия проводятся в светлом, хорошо проветриваемом помещении, отвечающем санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности.

- зал с татами (специальное покрытие на пол);
- лапы боксерские;
- макивары ручные и стационарные;
- эспандеры резиновые;
- мешки боксерские;
- скакалки, мячи баскетбольные и медицинбольные;
- утяжелители;
- жилеты и шлемы различной модификации для спаррингов;
- футы;
- перчатки-краги;
- накладки на кисти рук;
- шесты деревянные тренировочные;
- тонфа;
- нунчаки тренировочные;
- трезубцы-сай металлические для работы по дисциплине «СЗ и ПК-поединки» и соло-ката, бункай-ката.

Во время занятий обучающиеся надевают кимоно, пояс определённого цвета. Существуют индивидуальные средства защиты во время учебных спаррингов и участия в соревнованиях: капа, футы, перчатки, бандаж, защита голени, закрытый и открытый и закрытый шлем, защитный жилет на грудь.

Для участия в соревнованиях необходимо снаряжение:

- шлем (защита головы);
- капа (предохраняет зубы) боксерская;
- перчатки-краги, боксерские перчатки
- «ракушка» на паховую область (защищает пах от случайных ударов ниже пояса);
- щитки мягкие (предохраняют голени и подъем стопы);
- белый и красный пояс;
- кимоно белого цвета с эмблемой клуба и стиля.
- технические средства отслеживания результатов: секундомеры, динамометр, тренажеры.

Методическое обеспечение программы

- методические разработки, спортивная литература;
- литература по педагогике и психологии;

- кейс с видеозаписями боев, выступлений начинающих и профессиональных спортсменов по разным направлениям боевых искусств;
- наглядные пособия: циклограммы ударов руками, ногами, защит уклоном, отклонением, шагом назад, в сторону, нырком, подставкой и т. д.;
- видеоаппаратура для просмотра соревнований, изучения манер, тактики и техники ведения боя;
- самоанализ технических и тактических ошибок в тренировочном процессе, разбора прошедших боев;
- методические разработки подготовки спортсменов на различных этапах спортивного совершенствования: для новичков, групп начальной физической подготовки, учебно-тренировочных групп;
- анкеты воспитанников, для выявления психического и технического состояния.

Тематические лекции

№ п/п	разделы, темы	форма занятия	методы и приемы	дидактический материал	форма подведения итогов
1.	«Физическая культура и спорт в России»	лекция	словесно-наглядные	альбомы, журналы, видеоматериал	опрос
2.	«Боевые искусства: история возникновения в мире, в России и РТ»	лекция	словесно-наглядные	журналы, видеоматериал	опрос
3.	«Гигиенические сведения о строении и функциях организма»	беседа, объяснение	словесно-наглядные	наглядные пособия, плакаты	опрос
4.	«Оборудование мест занятий»	беседа, обсуждение	словесно-наглядные	наглядные пособия	опрос
5.	«Правила соревнований»	лекция, беседа	словесно-наглядные	наглядные пособия	опрос
6.	«Общая и специальная физическая подготовка в КЭМ ПО- каратэ»	групповые, индивидуальные тренировки	практические: самостоятельная работа, тренировки, игры, соревнования	спортивное оборудование, видеоматериал, видеокамера, анкеты	игровое соревнование

7.	«Техническая и технико-тактическая подготовка в КЭМ ПО- каратэ»	групповые, индивидуальные тренировки	практические: самостоятельная работа, тренировки, игры, соревнования	спортивное оборудование, видеоматериал, видеокамера, анкеты	соревнование
----	---	--------------------------------------	--	---	--------------

Валеологический блок

В учебном процессе с детьми используются физкультурно-оздоровительные технологии: закаливание, тренировка силовых качеств, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

На занятиях используется также технология обеспечения безопасности.

В рамках мероприятий по безопасности жизнедеятельности воспитанники получают необходимые сведения о правилах оказания первой помощи при травмах, ушибах, растяжениях, а также поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Также воспитанники обучаются приемам самомассажа, точечного массажа, знакомятся с приемами психологической защиты.

2.2.Формы контроля

Для оценивания достижения обучающимися планируемых результатов применяются следующие способы оценки: сдача нормативов, аттестация на пояса, мониторинг результативности участия обучающихся в соревнованиях.

данные формы контроля позволяют контролировать прогресс обучающихся в освоении образовательной программы и позволяют своевременно внести коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Участие в соревнованиях мотивируют обучающихся достигать больших успехов в овладении теоретическим и практическим материалом.

Формы подведения итогов программы:

- теоретическое тестирование;
- практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке на каждом этапе обучения;
- участие в международных, российских, республиканских и городских соревнованиях по стилевому каратэ.

Оценочные материалы

Согласно новой Концепции оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер.

Для каждого уровня разработан свой пакет диагностических методик.

Инструменты оценки достижений детей и подростков способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

В процессе обучения применяется безотметочная система и используется 3-х-уровневая система показателей усвоения программы обучающимися: оптимальный уровень (высокий), эффективный уровень или средний уровень, критический или низкий.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы на стартовом, базовом и продвинутом уровнях.

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся. Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся

ФИО педагога _____ объединения _____ в 20__/20__ уч. году
 группа _____ возраст детей _____ год обучения _____ особые замечания _____

№	Ф. И. обучающегося	Показатели развития личности обучающихся														Индивидуальные особенности личности ребенка	Итог	
		Активность		Развитие интеллектуальной сферы		Развитие эмоциональной сферы		Целеустремленность		Креативность		Сформированность отношений к различным сферам деятельности		Нравственное развитие				
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К			Н
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
11.																		
12.																		
13.																		
14.																		
15.																		
	Итого:																	

Показатели развития личности ребёнка Шкала оценки развития личности ребенка

При оценке личностного роста обучающихся используется карта личностного роста обучающихся.

Баллы по данной шкале выставляются в КЛРО следующим образом:

критический		допустимый		рациональный		оптимальный	
1	2	3	4	5	6	7	

- 1 – 2,5 баллов – критический уровень
- 2,5 – 4 баллов – допустимый уровень
- 4 – 5,5 баллов – рациональный уровень
- 5,5 – 7 баллов – оптимальный уровень

1. Активность – это деятельное участие ребёнка в освоении окружающего мира.
2. Развитость эмоциональной сферы – развитость формы выражения внутренних переживаний ребёнка.
3. Целеустремлённость – сочетает в себе наличие выбранной цели и волевое управление своим поведением. Человеку важно уметь видеть цель, учитывать свои возможности, уметь планировать свои действия.
4. Креативность – творческие способности человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности.
5. Развитость интеллектуальной сферы – развитость умственных способностей ребенка. От умственных способностей зависит успешность освоения ребенком различных видов деятельности. Понятие включает в себя способность усваивать новую информацию, логично излагать собственные мысли.
6. Нравственное развитие – добровольное соблюдение ребенком принятых норм и правил поведения в обществе. Понятие включает в себя культуру поведения и общения, которая проявляется в доброжелательности, отзывчивости, тактичности, честности, уважительности.
7. Сформированность отношения к различным сферам деятельности – сформированность собственного отношения ребёнка к самому себе, другим людям, окружающему миру.
8. Индивидуальные особенности – а) особенности ВНД (тип темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик); б) ведущая репрезентативная система (визуал, аудиал, кинестетик).

Критерии оценки показателей

1. Активность:
Оптимальный уровень – регулярно проявляет активность в решении поставленных задач, самостоятельно организует свою деятельность, часто выступает организатором и инициатором коллективных дел.
Рациональный уровень – ответственно относится к порученным заданиям, но не всегда проявляет инициативу и организаторские способности.

Допустимый уровень – активность в делах коллектива ситуативна, организаторские способности развиты слабо, не стремится довести дело до конца, старается не участвовать в коллективных мероприятиях.

Критический уровень – пассивен, характерная позиция- слушатель, наблюдатель; к делам коллектива безразличен.

2. Развитость эмоциональной сферы:

Оптимальный уровень – умеют глубоко эмоционально переживать и живо реагировать на жизненные явления; как правило, не только сочувствует и сопереживает другим людям, но и старается помочь им преодолеть жизненные трудности; хорошо владеет собой.

Рациональный уровень – может живо и эмоционально реагировать на жизненные явления, умеют сочувствовать, сопереживать другим людям, но проявляется это не регулярно.

Допустимый уровень – эмоционально реагирует на жизненные явления, но не умеют сочувствовать и сопереживать другим людям.

Критический уровень – свойственны отчуждённость, безразличность, равнодушие к происходящему вокруг, не умеют и не желают сочувствовать, сопереживать другим людям.

3. Целеустремлённость (для младшего школьного возраста):

Оптимальный уровень – проявляет собранность, организованность, настойчив в достижении поставленных целей, стремится добиться высоких результатов в своей деятельности.

Рациональный уровень – может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; не проявляет упорства в обогащении знаниями, умениями, навыками.

Допустимый уровень – не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, чаще всего полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.

Критический уровень – отсутствует собранность, организованность, не желает преодолевать трудности; равнодушно относится к результатам своей деятельности.

Целеустремленность (для подросткового и старшего школьного возраста)

Оптимальный уровень – умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного становления.

Рациональный уровень – может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.

Допустимый уровень – не всегда собран, организован, не всегда настойчив в достижении поставленных целей; не всегда стремится добиться результатов деятельности.

Критический уровень – целеустремлённость отсутствует полностью; не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать, кем и каким хочет стать.

4. Креативность.

Оптимальный уровень – предпочитает решать новые, нестандартные задачи, всегда искать различные, в том числе и собственные пути решения.

Рациональный уровень – проявляет стремление решать нестандартные задачи, находить собственные способы решения, без опоры на заданные образцы, но не всегда доводит начатое дело до конца. Добиваясь результата, может довольствоваться внешним оригинальничанием.

Допустимый уровень – предпочитает стандартные типовые задачи, действовать по образцу; редко проявляет творческую инициативу, даже добиваясь определённых результатов.

Критический уровень – предпочитает решать стандартные типовые задачи, никогда не проявляет творческую инициативу.

5. Развитость интеллектуальной сферы.

Оптимальный уровень – хорошо понимает и всегда анализирует условия заданного до выполнения, может выполнить заданное несколькими способами и умеют выделить и рассказать о наиболее существенном в процессе получения результата; как правило, имеет своё мнение и умеют его представить другим; умеют делать обобщения, выводы; хорошо применяет полученные знания на практике.

Рациональный уровень – как правило, понимает и умеет проанализировать условия задачи, умеют объяснить полученный конкретный результат и способ его получения; не всегда умеют применять знания на практике за пределами ситуации их получения.

Допустимый уровень – не всегда логично и систематизировано излагает свои мысли, новый материал усваивает частично; свойственны медленное решение задач и длительное обдумывание ответа на вопрос.

Критический уровень – не всегда понимает и часто затрудняется в анализе условий задачи; трудно осваивает новую информацию и практические действия; не может логично и систематизировано изложить свои мысли; нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

6. Нравственное развитие.

Оптимальный уровень – отличается высокой степенью ответственности, добросовестностью, порядочностью, стойкими моральными принципами, развитым самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей иногда в ущерб личным целям.

Рациональный уровень – знают правила и нормы поведения, принятые в обществе, но не всегда их придерживаются; не всегда умеют регулировать своё поведение и контролировать свои эмоции.

Допустимый уровень – не всегда осознаёт правила и нормы поведения, принятые в обществе. Склонен к непостоянству, легко бросает начатое дело, часто теряется, не умеют организовать порядок выполнения своих дел.

Критический уровень – указывает на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями); недобросовестен, не прилагает усилий к выполнению общественных требований и культурных норм; презрительно относится к моральным ценностям.

7. Сформированность отношения к различным сферам деятельности.

Оптимальный уровень – имеет внутренние отношенческие установки к разным сферам деятельности, которые осознанно определены и проявляются в поведении в различных ситуациях, умеют строить гибкие, позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Практически сформирована структура «Я», высокая степень позитивного самовосприятия, умение самовыражаться, уважительно относиться к себе как к личности и индивидуальности.

Рациональный уровень – как правило, имеет избирательное, но достаточно устойчивое отношение к различным сферам деятельности; складываются внутренние установки, привычки и индивидуальные предпочтения в соответствии с принятыми в ближайшем

сообществе нормами; умеют строить позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Уделяет собственному «Я» достаточно внимания, старается быть позитивным в своём самовосприятии, а также серьёзно задумывается о способах самовыражения.

Допустимый уровень – имеет недостаточно устойчивое отношение к различным сферам деятельности; не всегда умеют строить позитивные взаимоотношения с окружающими и с самим собой, не всегда отличается адекватной самооценкой; затрудняется в постановке целей и предвидении результатов своей деятельности;

Критический уровень – отличается неадекватной самооценкой; отсутствием ориентации на будущее; неспособен поддерживать длительные отношения и выстраивать позитивные, доверительные отношения как со сверстниками, так и со взрослыми. Свойственен повышенный уровень конфликтности. Неспособен ставить цели и предвидеть результаты своей деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/] (дата обращения 15.05.2025г.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [Электронный ресурс] / Федеральный закон. – Режим доступа: [<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=500648>] (дата обращения 10.08.2025г.);
3. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/] (дата обращения 10.05.2025г.);
4. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=367326>]] (дата обращения 15.05.2025г.);
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/]] (дата обращения 15.05.2025г.);
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/>] (дата обращения 15.05.2025г.);
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<https://base.garant.ru/401425792/>]] (дата обращения 15.05.2025г.);
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<http://kremlin.ru/acts/bank/50542>] (дата обращения 15.05.2025г.);
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<http://kremlin.ru/acts/bank/50358>] (дата обращения 15.05.2025г.);
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 No 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 No 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 No 1547-р.) [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа:

[<http://static.government.ru/media/files/3WkqE4GAwQXaIGxpAipFLmqCYZ361Kj0.pdf>] (дата обращения 10.08.2025г.);

11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/] (дата обращения 15.05.2025г.);

12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. - Режим доступа: [<https://национальныепроекты.рф/new-projects/molodezh-i-deti/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования». [Электронный ресурс] / Приказ. Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202408160022>] (дата обращения 15.05.2025г.);

14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/436767209>] (дата обращения 15.05.2025г.);

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-03092019-n-467/>] (дата обращения 25.02.2025 г.);

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>] (дата обращения 25.02.2025г.);

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов,

экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [\[https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73807206/\]](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73807206/) (дата обращения 25.02.2025 г.);

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [\[http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202502120007\]](http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202502120007) (дата обращения 10.08.2025г.);

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.). [Электронный ресурс] / Концепция. - Режим доступа: [\[http://government.ru/docs/all/140314/\]](http://government.ru/docs/all/140314/) (дата обращения 25.02.2025г.);

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [Электронный ресурс] / Письмо. - Режим доступа: [\[https://legalacts.ru/doc/pismo-rossporta-ot-21032008-n-ia-02-07912-metodicheskie/\]](https://legalacts.ru/doc/pismo-rossporta-ot-21032008-n-ia-02-07912-metodicheskie/) (дата обращения 10.08.2025г.);

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. - Режим доступа: [\[https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshcheniya-rossii-ot-29092023-n-ab-393506-o-metodicheskikh/\]](https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshcheniya-rossii-ot-29092023-n-ab-393506-o-metodicheskikh/) (дата обращения 15.05.2025г.);

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. -Режим доступа: [\[https://fsosh1-sr.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Pis_mo_Minprosveshcheniya_Rossii_ot_31.01.2022_N_DG_2450_6.pdf\]](https://fsosh1-sr.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Pis_mo_Minprosveshcheniya_Rossii_ot_31.01.2022_N_DG_2450_6.pdf) (дата обращения 15.05.2025г.);

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской

Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<https://clck.ru/gkzddq>] (дата обращения 15.05.2025г.);

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202505200002>] (дата обращения 10.08.2025г.);

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 24.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<https://base.garant.ru/71848426/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/726730634>] (дата обращения 15.05.2025г.);

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72131012/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [<http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf>] (дата обращения 10.08.2025г.);

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403305437/>] (дата обращения 10.08.2025г.);

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/1313307428/titles/6500IL>] (дата обращения 10.08.2025г.);

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Распоряжение Правительства РФ. - Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409217040/>] (дата обращения 15.05.2025г.);
33. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015г. №996-р. [Электронный ресурс] / Стратегия. - Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/420277810>] (дата обращения 15.05.2025г.);
34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст). [Электронный ресурс] / Национальный стандарт. - Режим доступа: [https://shkola9shhekinor71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/gost.pdf] (дата обращения 15.05.2025г.);
35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023г. №24-ЗРТ). [Электронный ресурс] / Закон. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/424031955>] (дата обращения 15.05.2025г.);
36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦБР, 2023г. [Электронный ресурс] / Методические рекомендации. - Режим доступа: [https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20\(новые\).pdf](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf)] (дата обращения 15.05.2025г.);
37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729. [Электронный ресурс] / Лицензия. - Режим доступа: https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4787763.htm] (дата обращения 15.05.2025г.);
38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. - Режим доступа: https://edu.tatar.ru/n_chelny/gdtdim.htm/page4388728.htm] (дата обращения 15.05.2025г.).

печатные издания

1. 100 дыхательных физических упражнений для саморегуляции и реабилитации школьников. Учебно-методическая разработка. – Наб. Челны : НГПУ, 2017.
2. Алхасов, Д. С., Филюшкин, А. Г. Стилевое каратэ: примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных днестко-юношеских школ олимпийского резерва /Д.С.Алхасов. А.Г. Филюшкин. – М. : Физическая культура, 2012 – 140 с.
3. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л. В. Волков. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 с.
4. Годик, М.А. Спортивная метрология / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 с.
5. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 с.
6. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры / Ю. Д. Железняк. – М. : Изд. Центр «Академия», 2009.

7. История Окинавского годзюрю каратэ-до. Программа обучения. – Томск, 1996.
8. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования / В. В. Козлов. – М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2007.
9. Литвинов, С. А. Программа сетокан каратэ-до «Гармония тела, разума и духа» / С. А. Литвинов. – Новосибирск: Издательство клуба «Успех», 2011.
10. Маркова, В. В. Каратэ-до в системе физического воспитания школьников» (программа по каратэ-до для 1-11 классов): учебное пособие / В. В. Маркова. – Донецк:Донбас, 2011. – 169 с.
11. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 320 с.
12. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 с.
13. Москвин, Н.В. Каратэ-до (ИЖКА). Программа для системы дополнительного образования детско-юношеских спортивных школ / Н. В. Москвин. – Наб. Челны, 2005.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 с.
15. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев : Высшая школа, 2014. – 352 с.
16. Прокудин, К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. Наук / К. Б. Прокудин. – М., 2008. – 122 с.
17. Станкин, М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания / М. И. Станкин. – М. :Просвещение, 2013.
18. Трусов, О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера / О. В. Трусов. – К. : София, 2009.
19. Хрущев, С.В., Круглый, М.М. Тренеру о юном спортсмене / С. В. Хрущев, М. М. Круглый. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 с.
20. Филин, В.П., Фомин, Н.А. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 с.
21. Пилюян, Р.А. Суханов, А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев / Р. А. Пилюян, А. Д. Суханов. – Малаховск, 2010.
22. Харитонов В. К. Авторская образовательно-оздоровительная комплексная программа по физическому воспитанию, основанная на комплексной системе развития личности «КЭМПО». – Наб. Челны : ИНПО, 2007.
23. Хрипкова, Л.Г. Возрастная физиология / Л. Г. Хрипкова. – М.:Просвещение, 2013.

литература для детей

1. Алексеев, А.В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. – М. :ФиС, 2015.
2. Гудман, Ф. Энциклопедия «Боевые Искусства». Наглядное иллюстрированное пособие / Ф. Гудман. – М. : РОСМЭН, 2009.
3. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 с.
4. Журналы: «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
5. Летфуллин, И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения / И. С. Летфуллин. –

интернет-ресурсы

1. Федеральный стандарт подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ»(ФССП), утвержден прик. МИНСПОРТА РОССИИ №237 от 14.04.2016. – режим доступа: <https://www.pravo.gov.ru>

Приложение 1

В основе обучения стилевое КЭМПО-каратэ лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание обучающимися целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных каратистов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умение ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания каратистов. Разносторонность физического развития — непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования каратистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы каратэ, пользуется наглядными пособиями (фотографии, фильмы, плакаты), а также присутствует с обучающимися на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении — решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой каратэ. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности — переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Подвижные игры, проводимые во время занятий

Характеристика подвижных игр. Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего содержанием игры. Различие в отношениях между игроками разрешает выделить две основные группы — некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущим и без ведущего. Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием. Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Приводим примерный комплекс подвижных игр:

«Получить мячик»

Инвентарь — мячик, шнурок.

Основная цель — усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация — подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение — ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Отталкивание и приземление»

Место проведения — сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь — резиновый бинт или планки для прыжков в высоту.

Основная цель — научиться отталкиваться и приземляться.

Организация — провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20–30 см. Линии пронумеровать.

Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40–50 см и имеет наибольший порядковый номер.

Например: первая от планки линия имеет №3, вторая — №2, третья — №1. Учеников поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

«Кто выше?»

Инвентарь — резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов.

Место проведения — сектор для прыжков в высоту.

Основная цель — приобретение опыта соревнований и привычки идти на риск.

Организация — принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник одолевает только одну высоту.

Проведение — к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости

«Бежал с мячиком»

Инвентарь — большой или маленький мячик.

Место проведения — игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель — обучение бегу по дистанции.

Организация — начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение — после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь — флажки.

Место проведения — беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель — развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация — размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия — финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение — после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков — скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения — беговая дорожка стадиона.

Основная цель — воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация — размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30м одна от другой.

Проведение — игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т.д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь — 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Место проведения — ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель — научить точно метать мячик.

Организация — разметить треугольник с длиной сторон 10–15м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь — гимнастический обруч, набивной мяч.

Место проведения — небольшая площадка.

Основная цель — научить толкать мяч под правильным углом.

Организация — подвесить обруч на высоту 2,5–3м над землей. На расстоянии 3–4м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4м от него.

Проведение — ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости

«Командный скоростной бег»

Инвентарь — флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения — беговая дорожка.

Основная цель — проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация — группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение — по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15–20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

Характер отдыха между сериями — активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5–11,6%.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Для развития координации, чувства дистанции и тактического оперативного мышления учебно-тренировочных занятиях в качестве подвижных боевых игр применяется боевая игра «Тэгуми» или туй-шоу или толкание руками, дословно с японского и китайского, пришедшей из Древнего китайского монастыря ШАОЛИНЬ — колыбели всех боевых искусств. Суть игры заключается в том, чтобы по определенным заданным правилам вытолкнуть соперника за пределы площадки 2х2 м или 3х3 м. В данном единоборстве применяются толчки корпусом, руками, разрешены неамплитудные броски (подножки). Побеждает тот, кто первым наберет в течении 1–2 мин 3 или 5 баллов (вадза-ари). Такая игра приобрела название «Детское сумо».

Критерии оценивания результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы

10-9кю (белый пояс)

Дачи: хейсоку; мусуби; хачиджи.

Камае: дзенкуцу, киба, кокутсу.

Тсуки ваза: чоку, ой-цки, гьякуцки.

Уке ваза: аге, сото, шуто, геданбарай.

Гери ваза: мае, йоко (кеаге, кекоми).

Теория: этикет Дождо, складывание кимоно, повязывание пояса. Техника безопасности при занятиях каратэ.

СФП (специальная физическая подготовка)		
10-9-й кю (белый пояс)		
навсепояса		
тест	уровень	критерии оценки
шпагат	опт.	расстояние до пола отсутствует, ноги в коленях прямые, свободное правильное исполнение, ненапряженное состояние
(продол ьный,	эффект.	расстояние до пола менее 5 см, ноги в коленях прямые, правильное исполнение (корпус и ноги в одной плоскости)
попереч ный)	достат.	расстояние до пола менее 10 см; расстояние до пола менее 5 см, но ноги в коленях согнуты, или корпус и ноги не лежат в одной плоскости
	критич.	расстояние до пола 10-20 см.

ОФП (общая физическая подготовка)			
10-9-й кю (белый пояс)			
		возраст	
		6-8 лет	
тест	уровень	М	Ж
бег 30 м с высокого старта	оптимальный	7,0 с	7,2 с
	эффективный	7,5 с	7,8 с
	достаточный	8,0 с	8,2 с
	критический	свыше 8,0 с	свыше 8,2 с
прыжок в длину с места	оптимальный	120 см	115 см
	эффективный	90 см	80 см
	достаточный	80 см	70 см
	критический	меньше 80 см	меньше 70 см

8-й кю (желтый пояс)

Дачи: хейсоку; мусуби; хачиджи.

Камае: дзенкуцу, киба, кокутсу.

Тсуки ваза: чоку, ой-цки, гьякуцки.

Уке ваза: аге, сото, шуто, геданбарай.

Гери ваза: мае, йоко (кеаге, кекоми).

Теория: История каратэ, как одного из направлений боевых искусств – КЭМПО. Вклад великих мастеров в развитие спортивного каратэ. Образовательное значение боевых искусств – КЭМПО

СФП (специальная физическая подготовка)			
10-9-йкю (белыйпояс)			
тест	описание		
статика	плавный вынос ноги по траектории ударамае-гери с фиксацией в конечной фазе (8 (5,7) секунд) на уровне живота.		
ОФП (общая физическая подготовка)			
8-йкю (жёлтыйпояс)			
	возраст	7-10 лет	
тест	уровень	М	Ж
бег 30 м с высокого старта	оптимальный	7,0 с	7,2 с
	эффективный	7,5 с	7,8 с
	достаточный	8,0 с	8,2 с
	критический	свыше 8,0 с	свыше 8,2 с
прыжок в длину с места	оптимальный	120 см	115 см
	эффективный	90 см	80 см
	достаточный	80 см	70 см
	критический	меньше 80 см	меньше 70 см

7-6 кю (желтый-зеленый пояс)

Дачи: хейко, хачиджи (шизентай), мусуби, хейсоку, тейджи.

Тсуки ваза: ой-цуки, гьяку-цуки.

Уке ваза: аге, сото, учи, шуто, геданбарай.

Гери ваза: мае, йоко (кеаге, кекоми), маваши-гери.

Камае: дзенкуцу, кибачи (шико), кокутсу (некоасидати).

Теория: виды разминки и её значение. Понятие «ИккенХисатсу» (одним ударом - наповал).

Понятие «Заншин».

СФП (специальная физическая подготовка)		
7-6 кю (желтый-зеленый пояс)		
тест	описание	
статика	плавный вынос ноги по траектории удара мае-гери с фиксацией в конечной фазе (10 (9,7) секунд) на среднем уровне	
ОФП		
7-й кю (желтый пояс)		
	возраст	8-11 лет

тест	уровень	М	Ж
бег 30 м с высокого старта	оптимальный	6,3 с	6,8 с
	эффективный	7,2 с	7,5 с
	достаточный	7,8 с	8,0 с
	критический	свыше 7,8 с	свыше 8,0 с
прыжок в длину с места	оптимальный	140 см	125 см
	эффективный	100 см	90 см
	достаточный	85 см	80 см
	критический	меньше 85 см	меньше 80 см
6-й кю (зеленый-синий пояс)			
	возраст	9-12 лет	
тест	уровень	М	Ж
бег 30 м с высокого старта	оптимальный	5,9 с	6,5 с
	эффективный	6,9 с	7,3 с
	достаточный	7,5 с	7,8 с
	критический	свыше 7,5 с	свыше 7,8 с
прыжок в длину с места	оптимальный	160 см	135 см
	эффективный	110 см	105 см
	достаточный	90 см	80 см
	критический	меньше 90 см	меньше 80 см

5-4кю (синий пояс)

Дачи: реноджи, нэко-асидати (и все предыдущие).

Камае: дзенкуцу, кибя, кокутсу, каке, некоаши.

Тсуки ваза: ой-цуки, гьяку-цуки, нукитэ, санбон цуки, рен цуки.

Уке ваза: аге, сото, учи, шуто, геданбарай, джуджиуке.

Учи ваза: эмпи, шуто, уракен.

Гери ваза: мае ренгери, йоко (кеаге, кекоми), маваши, кизамимае-гери.

Дополнительная техника: хиракен, иппонкен, ура цуки, хеикен, накадакакен, камадэ, хайто, хайшу, хирабасами.

Теория: дыхание в каратэ (включая ногаре, ибуки). Понятие «Кимэ», «Киай». Их значение в бою.

СФП (специальная физическая подготовка)	
5кю – 1 дан	
тест	описание
скорость	удары (правой, левой ногой) маваши-гери по снаряду 10-12 раз за 10 сек. удары ногами маваши-гери попеременно по снаряду
статика	плавный вынос ноги по траектории ударов мае-гери, с фиксацией в конечной фазе (10 (9, 7) секунд) на среднем уровне

ОФП (общая физическая подготовка)			
на 5 кю – 1 дан			
	возраст	10-13 лет	
тест	уровень	М	Ж
бег 30 м с высокого старта	оптимальный	5,6 с	6,0 с
	эффективный	6,6 с	7,0 с
	достаточный	7,3 с	7,5 с
	критический	свыше 7,3 с	свыше 7,5 с
прыжок в длину с места	оптимальный	165 см	150 см
	эффективный	125 см	115 см
	достаточный	110 см	100 см
	критический	до 110 см	до 100 см
ТТМ (техничко-тактическое мастерство)			
4-й кю (синий пояс)			
	возраст	11-14 лет	
тест	уровень	М	Ж
выполнение ката Хейан по назначению в состязательном режиме по шкале оценивания 6,0-8,0 баллов	оптимальный	до 6,4	до 6,4
	эффективный	до 6,6	до 6,6
	достаточный	до 6,8	до 6,8
	критический	свыше 6,9	свыше 6,9
дзю-иппонкумитэ: 3 атаки дзёдан; 3 атаки чудан; мае-геричудан; ёкогеричудан; мавашу-геридзёдан	оптимальный	8 баллов	8 баллов
	эффективный	6 баллов	6 баллов
	достаточный	5 баллов	5 баллов
	критический	3 балла и менее	3 балла и менее
кихон-иппонкумитэ: 5 приёмов против атаки ой-цукидзёдан; 5 приёмов против атаки ой-цукичудан; 5 приёмов против атаки мае-геричудан	оптимальный	12 баллов	12 баллов
	эффективный	10 баллов	10 баллов
	достаточный	8 баллов	8 баллов
	критический	7 баллов и менее	7 баллов и менее

3-й кю (коричневый пояс)

Камае: дзенкуцу, кибя, кокутсу, некоаши, каке, фудо (сочин).

Тсуки ваза: джун цуки, гьяку-цуки, рен цуки.

Учи ваза: эмпи, шуто, уракен (и все в рензоку ваза).

Уке ваза: аге, сото, учи, шуто, геданбарай, ура геданбарай, джуджи.

Гери ваза: кизамимае-гери, мае-гери, ёкогерикеаге (кекоми), кизамимаваши-гери, мавашу-гери, ура мавашу-гери, уширогери, миказукигери, ура миказукигери.

Теория: судейская терминология, жесты рефери и судей. Правила соревнований WKF (разрешенные технические действия).

ТТМ (техничко-тактическое мастерство)			
3-й кю (коричневый пояс)			
	возраст	12-15 лет	
тест	уровень	М	Ж
выполнение ката: Текки-1 и Хейан(геки сай дай 1-3) по назначению в состязательном режиме по шкале оценивания 6,0-8,0 баллов	оптимальный	до 6,4	до 6,4
	эффективный	до 6,6	до 6,6
	достаточный	до 6,8	до 6,8
	критический	свыше 6,9	свыше 6,9
дзю-иппонкумитэ: с трёмя разными соперниками 3 атаки дзёдан; 3 атаки чудан; мае-геричудан; ёкогеричудан; мавашу-геридзёдан; уширогеричудан	оптимальный	10 баллов	10 баллов
	эффективный	9 баллов	9 баллов
	достаточный	7 баллов	7 баллов
	критический	5 баллов и менее	5 баллов и менее
кихон-иппонкумитэ: 5 приёмов против атаки ой-цукидзёдан; 5 приёмов против атаки ой-цукичудан; 5 приёмов против атаки мавашу-геридзёдан	оптимальный	12 баллов	12 баллов
	эффективный	10 баллов	10 баллов
	достаточный	8 баллов	8 баллов
	критический	7 баллов и менее	7 баллов и менее

2-1кю (коричневый пояс)

Камае: дзенкуцу, кибэ, кокутсу (неко-дати), каке, фудо (сочин), санчин.

Тсуки ваза: рен цуки в движении.

Учи ваза: эмпи, шуто, уракен, тэтсуи в движении.

Уке ваза: все предыдущие техники.

Гери ваза: кизамимае-гери, джоданмавашикизамигери, ура мавашу-гери, уширогери, миказукигери, ура миказукигери, кингери (все в движении и комбинациях).

Теория: первая медицинская помощь (традиционная и нетрадиционная). Основные положения тактики в бою.

ТТМ (техничко-тактическое мастерство)			
2-1кю (темно-коричневый пояс)			
	возраст	13-17 лет	
тест	уровень	М	Ж
выполнение Ката Текки 1, Бассай Дай, Канку Дай и Хейан	оптимальный	до 6,4	до 6,4
	эффективный	до 6,6	до 6,6

(геки сай дай 1-3, сайфа, сейюнтин, сисотин) по назначению в состязательном режиме по шкале оценивания 6,0-8,0 баллов	достаточный	до 6,8	до 6,8
	критический	свыше 6,9	свыше 6,9
дзю-иппонкумитэ: с тремя разными соперниками 3 атаки дзёдан; 3 атаки чудан; мае-геричудан; ёкогеричудан; маваши-геридзёдан; уширогеричудан	оптимальный	10 баллов	10 баллов
	эффективный	9 баллов	9 баллов
	достаточный	7 баллов	7 баллов
	критический	5 баллов и менее	5 баллов и менее
кихон-иппонкумитэ: 5 приёмов против атаки ой-цукидзёдан; 5 приёмов против атаки ой-цукичудан; 5 приёмов против атаки маваши-геридзёдан	оптимальный	12 баллов	12 баллов
	эффективный	10 баллов	10 баллов
	достаточный	8 баллов	8 баллов
	критический	7 баллов и менее	7 баллов и менее

1-й дан (чёрный пояс)

все ранее выученные: боевые стойки камае, стойки готовности Дачи, Тсуки ваза, Учи ваза, Уке ваза, Гери ваза.

ТТМ (техничко-тактическое мастерство)			
1-й дан (чёрный пояс)			
	возраст	14-18 лет	
тест	уровень	М	Ж
выполнение Ката Текки 1, Бассай Дай, Канку Дай, Джион и Хейан(сисотин, сансеру, сантин, рензоку ката) по назначению в состязательном режиме по шкале оценивания 6,0-8,0 баллов	оптимальный	до 6,4	до 6,4
	эффективный	до 6,6	до 6,6
	достаточный	до 6,8	до 6,8
	критический	свыше 6,9	свыше 6,9
дзю-иппонкумитэ: с тремя разными соперниками 3 атаки дзёдан; 3 атаки чудан; мае-геричудан; ёкогеричудан; маваши (или ура маваши) геридзёдан без предкпреждения; уширогеричудан. Один выполняет атаки ой-цукидзёдан, второй – чудан, третий атакует ногами	оптимальный	10 баллов	10 баллов
	эффективный	9 баллов	9 баллов
	достаточный	7 баллов	7 баллов
	критический	5 баллов и менее	5 баллов и менее
кихон-иппонкумитэ: 5 приёмов	оптимальный	12	12

против атаки ой-цукидзёдан; 5 приёмов против атаки ой-цукичудан; 5 приёмов против атаки маваша (или ура маваша) геридзёдан без предпосредения		баллов	баллов
	эффективный	10 баллов	10 баллов
	достаточный	8 баллов	8 баллов
	критический	7 баллов и менее	7 баллов и менее
СФП (специальная физическая подготовка)			
1 дан			
доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке с разбега, отталкиваясь одной ногой (высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). Учитывается лучший результат трех попыток).	оптимальный	45 см	40 см
	эффективный	40 см	35 см
	достаточный	35 см	30 см
	критический	до 35 см	до 30 см

Календарный учебный график программы «КЭМПО – стилевое каратэ», 1 год обучения

п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«План работы объединения. Цели и задачи нового учебного года. Требования к обучающимся»	ГДТДиМ №1	опрос
2.	сентябрь			учебное занятие	2	«Освоение навыков физической подготовки»	ГДТДиМ №1	опрос
3.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
4.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подводящие упражнения для выполнения продольного и поперечного шпагата»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
5.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых маховых упражнений ногами (мах снизу-вверх, в сторону, назад) у станка, взятых из раздела ушу»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
6.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых упражнений на растягивание мышц спины»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

7.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование маховых движений ногами в перемещении. Подвижная игра «Жучки»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
8.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу») на растягивание, расслабление и дыхание. Часть 1 (1-8 движения). Подвижная игра на выбор»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
9.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование маховых движений ногами. Подвижная игра на выбор»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
10.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование маховых движений ногами с отягощениями. Подвижная игра на выбор»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
11.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу»). Часть 2 (8-12 движений). Подвижная игра на выбор»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
12.	октябрь			учебно-практическое	2	«Акробатические	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие, демонстрация, тренировка		упражнения для развития ловкости и координации. Подвижная игра»		опрос
13.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений на координационной лестнице»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
14.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений на координационной лестнице»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
15.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прыжков в длину с места, многоскоков, прыжков на заданное расстояние. Выполнение акробатических разнообразных упражнений без предметов и с предметами. Челночный бег с изменением направления»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
16.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прыжков-многоскоков через барьеры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
17.	ноябрь			воспитательное мероприятие	2	«Встреча с ветеранами годзюрю каратэ-до и клуба»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
18.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники на равновесие (стойка на одной ноге и ходьба по рейке или веревке с предметом – «Канатоходец»))»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

19.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений на координационной лестнице»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
20.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ознакомление с беговыми упражнениями в эстафете»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
21.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ознакомление с беговыми упражнениями. Челночный бег с вариациями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
22.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
23.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
24.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
25.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование маховых движений»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»		
26.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений с резиновым амортизатором руками»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
27.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники подтягивания на низкой перекладине»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
28.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники подтягивания на стропах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
29.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники подтягивания на высокой перекладине в парах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
30.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
31.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа» на одной руке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
32.	декабрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
33.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники отжимания из положения «мостик».	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						Работа с утяжелёнными мячами(медицинбол) в парах»		
34.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение приседа с партнером и малым деревянным грифом-шестом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
35.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника упражнений для развития выносливости»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
36.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение беговых упражнений на 300м и 500м»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
37.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение беговых упражнений с партнером на плечах или грузом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
38.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прыжков со скакалкой и приседаний с гантелями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
39.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Гантельная гимнастика. Способы и упражнения по круговой тренировке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
40.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Игровая боевая игра «Тэгуми» (вытолкнуть из круга 2х2м) со сменой партнера»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
41.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. Игры с мячом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
42.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Зачёт по разделу»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
43.	февраль			учебно-практическое	2	«Вводное занятие»	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие, демонстрация, тренировка				опрос
44.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование техники позиций и перемещений 10-9кю»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
45.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
46.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций в перемещении по «квадрату» и в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
47.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций в игровом варианте и в боевой игре»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
48.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
49.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Базовые удары и блоки руками для 10-9 кю»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
50.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прямых ударов «цки» на месте и в движении»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
51.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение блокирующих действий на месте и в движении»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
52.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение ката 5-8 движений «тайкиоку»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
53.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация,	2	«Изучение ката 5-8 движений «тайкиоку» в	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

				тренировка		парах»		
54.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение ката 5-8 движений «тайкиоку с короткой «дзе» шестом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
55.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ката 5-8 движений «тайкиоку»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
56.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Базовые удары ногами»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
57.	март			воспитательное мероприятие	2	«Просмотр фильма о боевых искусствах»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
58.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, йоко-уширо-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
59.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
60.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на снарядах – лапах боксерских»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
61.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов ногами и руками на месте и в движении до 3-х шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
62.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов ногами и руками на месте и в движении до 5-ти шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
63.	апрель			учебно-практическое	2	«Совершенствование	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие, демонстрация, тренировка		базовых ударов ногами и руками на месте и в движении до 2-х шагов (нихон-кумитэ-рензоку)»		опрос
64.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов с ОК (ограниченный дозированный контакт в накладках)с имитационной формой исполнения в поединках»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
65.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (ой-цки, гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
66.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (мае-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
67.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых блоков от ударов руками (учи-, агэ-, тейшо-харайуке)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
68.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование дистанции в парах на месте и в движении»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
69.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование ударов в парах на месте и в движении»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
70.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования по	ГДТДиМ №1	протокол

						подтягиванию»		соревнования
71.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования по отжиманию в упоре лёжа»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
72.	май			контрольное занятие, демонстрация	2	«Контроль по итогу года. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
					144			

Календарный учебный график программы «КЭМПО – стилевое каратэ», 2 год обучения

п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«Правила поведения на занятиях по боевым искусствам. Вводный инструктаж по технике безопасности. План работы на 2 год обучения. Цели и задачи»	ГДТДиМ №1	опрос
2.	сентябрь			учебное занятие	2	«Ознакомление с разновидностями и направлениями боевых искусств – всестилевого и стилевого каратэ. Инструктаж по технике безопасности»	ГДТДиМ №1	опрос
3.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
4.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение навыков физической подготовки»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

5.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подводящие упражнения для выполнения продольного и поперечного шпагата»»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
6.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых маховых упражнений ногами (мах снизу-вверх, в сторону, назад) у станка, взятых из раздела ушу»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
7.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых упражнений на растягивание мышц спины»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
8.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование маховых движений ногами в перемещении. Подвижная игра «Жучки»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
9.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование маховых движений ногами с отягощениями. Подвижная игра на выбор»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
10.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу») на растягивание, расслабление и дыхание. Часть 1 (1-8 движения).	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						Подвижная игра на выбор»		
11.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу»). Часть 2 (8-12 движений). Подвижная игра на выбор»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу»). Часть 3 (12-16 движений). Подвижная игра на выбор»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование маховых движений ногами в комбинациях. Подвижная игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
14.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование гимнастического мостика в сочетании с поперечным шпагатом. Подвижная игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
15.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатические упражнения для развития ловкости и координации. Подвижная игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
16.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений на координационной лестнице»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
17.	октябрь			учебно-практическое	2	«Освоение прыжков в	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие, демонстрация, тренировка		длинну с места, многоскоков, прыжков на заданное расстояние. Выполнение акробатических разнообразных упражнений без предметов и с предметами. Челночный бег с изменением направления»		опрос
18.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прыжков-многоскоков через барьеры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
19.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники на равновесие (стойка на одной ноге и ходьба по рейке или веревке с предметом – «Канатоходец»))»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
20.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование упражнений на координационной лестнице»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
21.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование упражнений на координационной лестнице»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
22.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование техники на равновесие»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
23.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование акробатических упражнения для	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						развития ловкости и координации. Подвижная игра»		
24.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование акробатических упражнения для развития ловкости и координации. Упражнение «Колесо». Подвижная игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
25.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ознакомление с беговыми упражнениями в эстафете»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
26.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ознакомление с беговыми упражнениями. Челночный бег с вариациями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
27.	ноябрь			воспитательное мероприятие	2	«Встреча с ветеранами годзюрю каратэ-до и клуба»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
28.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

30.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
31.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование маховых движений ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
32.	ноябрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Освоение упражнений с резиновым амортизатором руками»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
33.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений с резиновым амортизатором ногами»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений с резиновым амортизатором руками»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
35.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Интерактивная боевая игра «Тэгуми» (вытолкнуть из круга 2х2м) с бросками»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники подтягивания на низкой перекладине»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники подтягивания на стропах. Работа с утяжелёнными мячами»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						(медицинбол) в парах»		
38.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники подтягивания на высокой перекладине в парах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
39.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
40.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа» на одной руке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
41.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники отжимания из положения «мостик». Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
42.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение приседа с партнером и малым деревянным грифом-шестом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
43.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
44.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
45.	декабрь			учебно-практическое	2	«Работа с утяжелёнными	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие, демонстрация, тренировка		мячами (медицинбол) в парах»		опрос
46.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника упражнений для развития выносливости»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
47.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение беговых упражнений на 300м и 500м»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
48.	декабрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
49.	декабрь			воспитательное мероприятие	2	«Просмотр фильма о боевых искусствах»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
50.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение беговых упражнений с партнером на плечах или грузом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
51.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прыжков со скакалкой и приседаний с гантелями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
52.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Гантельная гимнастика. Способы и упражнения по круговой тренировке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
53.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Игровая боевая игра «Тэгуми» (вытолкнуть из круга 2х2м) со сменой партнера»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
54.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Интерактивная боевая игра «Тэгуми» (вытолкнуть из круга 2х2м) с бросками»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
55.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Зачёт по разделу»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

56.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствованиетехники позиций и перемещений для 6-8кю»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
57.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
58.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций в перемещении по «квадрату» и в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
59.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций в игровом варианте и в боевой игре «Тэгуми»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
60.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов тайкиоку-1, гекисай»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
61.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов тайкиоку-2, гекисай»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
62.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов гекисай без ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
63.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов с шестом (6 движений)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
64.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация,	2	«Изучение и совершенствование	ГДТДиМ №1	наблюдение

				тренировка		формальных комплексов с шестом (8 движений)»		опрос
65.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций в перемещении по «квадрату» и в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
66.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование техники ударов и блоков руками для 8 кю»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
67.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (гяку-цки, кизами-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
68.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов руками наснарядах – лапах боксерских»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
69.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 2-х шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
70.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 3-х шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
71.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 5-ти шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
72.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 3-х шагов(сан дан ги)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

73.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 4-х шагов(сан дан ги)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
74.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 5-ти шагов(сан дан ги)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
75.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками с контратакой и броском до 3-х шагов (сан дан ги)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
76.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 1шага»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
77.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование техники ударов ногами ногами для 8 кю»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
78.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, йоко-уширо-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
79.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
80.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на снарядах – лапах боксерских»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
81.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						до 3-х шагов»		
82.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 5-ти шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
83.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Выполнение ката тайкиоку-1 с включением удара маэ-гери (прямой удар ногой)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
84.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Выполнение ката гекисай-1 с включением удара маэ-гери (прямой удар ногой)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
85.	март			воспитательное мероприятие	2	«Поход в городской музей»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
86.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение ударов руками на «опережение» против удара ногой»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
87.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение ударов руками на «опережение» против захвата за кимоно»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
88.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Выполнение ката гекисай-1 с включением удара маэ-гери (прямой удар ногой)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
89.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов с ОК (ограниченный дозированный контакт) с имитационной формой исполнения в	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						поединках»		
90.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов руками в движении (ой-цки, гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
91.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов ногами на месте и в движении (мае-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
92.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование блоков от ударов руками (учи-, агэ-, тейшо-харайуке)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
93.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
94.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование приемов на ближней дистанции в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
95.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цкианибарай)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
96.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ударов на средней дистанции (кизами / гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

97.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
98.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование на средней дистанции с финтами»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
99.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ближней дистанции с обманными действиями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
100.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование приемов на дальней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
101.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование бросковой техники на ближней дистанции (гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
102.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование бросковой техники на средней дистанции (ашибарай)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
103.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования по подтягиванию и прессу»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
104.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования по отжиманию в упоре лёжа»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
105.	май			участие в соревновании	2	«Эстафета»	ГДТДиМ №1	протокол

								соревнования
106.	май			участие в соревновании	2	«Тэгуми»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
107.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования на лучшее исполнение техники ката»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
108.	май			контрольное занятие, демонстрация	2	«Контроль по итогу года. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
					216			

Календарный учебный график программы «КЭМПО – стилевое каратэ», 3 год обучения

п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«План работы объединения. Цели и задачи нового учебного года. Требования к обучающимся»	ГДТДиМ №1	опрос
2.	сентябрь			учебное занятие	2	«Освоение навыков физической подготовки»	ГДТДиМ №1	опрос
3.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
4.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подводящие упражнения для выполнения продольного и поперечного шпагата»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
5.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых маховых упражнений ногами (мах снизу-вверх, в сторону, назад)	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						у станка, взятых из раздела ушу»		
6.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых упражнений на растягивание мышц спины»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
7.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование маховых движений ногами в перемещении. Подвижная игра «Жучки»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
8.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу») на растягивание, расслабление и дыхание. Часть 1 (1-8 движения). Подвижная игра на выбор»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
9.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу») на растягивание, расслабление и дыхание. Часть 2 (8-12 движений). Подвижная игра на выбор»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
10.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Гантельная гимнастика. Способы и упражнения по круговой тренировке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

11.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Игровая боевая игра «Тэгуми» (вытолкнуть из круга 2х2м) со сменой партнера»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатические упражнения для развития ловкости и координации. Подвижная игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений на координационной лестнице»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
14.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений на координационной лестнице»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
15.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прыжков в длину с места, многоскоков, прыжков на заданное расстояние. Выполнение акробатических разнообразных упражнений без предметов и с предметами. Челночный бег с изменением направления»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
16.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прыжков-многоскоков через барьеры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
17.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники на равновесие (стойка на одной ноге и ходьба по рейке или веревке с	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						предметом – «Канатоходец»))»		
18.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений на координационной лестнице»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
19.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ознакомление с беговыми упражнениями в эстафете»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
20.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ознакомление с беговыми упражнениями. Челночный бег с вариациями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
21.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
22.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
23.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
24.	октябрь			учебно-практическое	2	«Изучение и	ГДТДиМ №1	

				занятие, демонстрация, тренировка		совершенствование маховых движений ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»		наблюдение опрос
25.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений с резиновым амортизатором руками»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
26.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники подтягивания на низкой перекладине»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
27.	ноябрь			воспитательное мероприятие	2	«Встреча с ветеранами годзюрю каратэ-до и клуба»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
28.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники подтягивания на стропах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники подтягивания на высокой перекладине в парах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
30.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
31.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа» на одной руке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
32.	ноябрь			учебно-практическое	2	«Освоение техники	ГДТДиМ №1	

				занятие, демонстрация, тренировка		отжимания из положения «мостик». Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»		наблюдение опрос
33.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение приседа с партнером и малым деревянным грифом-шестом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу»). Полный комплекс. Подвижная игра на выбор»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
35.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Развитие общей и специальной выносливости»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение беговых упражнений на 300м и 500м»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение беговых упражнений с партнером на плечах или грузом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
38.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прыжков со скакалкой и приседаний с гантелями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
39.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование техники позиций и перемещений для 6-8кю»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

40.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
41.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций в перемещении по «квадрату» и в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
42.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций в игровом варианте и в боевой игре «Тэгуми»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
43.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение формальных комплексов тайкиоку-1, гекисай»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
44.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение формальных комплексов тайкиоку-2, гекисай»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
45.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов тайкиоку-1,2, гекисай»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
46.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование формальных комплексов тайкиоку-1, 2, гекисай»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
47.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов гекисай без ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
48.	декабрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
49.	декабрь			воспитательное мероприятие	2	«Просмотр фильма о боевых искусствах»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
50.	январь			учебно-практическое	2	«Изучение и	ГДТДиМ №1	

				занятие, демонстрация, тренировка		совершенствование техники ударов и блоков руками для 8 кю»		наблюдение опрос
51.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (гяку-цки, кизами-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
52.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов руками на месте и в движении в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
53.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов руками наснарядах – лапах боксерских»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
54.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 2-х шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
55.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 3-х шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
56.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 5-ти шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
57.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 3-х шагов(сан дан ги)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
58.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 4-х шагов(сан дан ги)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

59.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование техники ударов ногами»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
60.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, йоко-уширо-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
61.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
62.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на снарядах – лапах боксерских»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
63.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 3-х шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
64.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 5-ти шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
65.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Выполнение ката тайкиоку-1 с включением удара маэ-гери (прямой удар ногой)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
66.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Выполнение ката гекисай-1 с включением удара маэ-гери (прямой удар ногой)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
67.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Зачёт по пройденным темам в форме конкурса»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

68.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (ой-цки, гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
69.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (мае-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
70.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых блоков от ударов руками (учи-, агэ-, тейшо-харайуке)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
71.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
72.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование ударов на средней дистанции (кизами / гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
73.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
74.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
75.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на ближней дистанции (ой-	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						цки, гяку-цкианибарай)»		
76.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
77.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование ближней дистанции с обманными действиями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
78.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на дальней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
79.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование бросковой техники на ближней дистанции (гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
80.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование бросковой техники на средней дистанции (ашибарай)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
81.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. Игры с мячом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
82.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Зачёт по разделу»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
83.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ознакомление с высшими формами ката»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
84.	март			учебно-практическое	2	«Изучение высших форм	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие, демонстрация, тренировка		ката: сейюнчин, сисочин»		опрос
85.	март			воспитательное мероприятие	2	«Праздник, посвящённый Дню здоровья»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
86.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката: сайфа, сисочин»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
87.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката: сисочин»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
88.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката: сисочин в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
89.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техническая и тактическая подготовка в ОК-поединках»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
90.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
91.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
92.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цкианибарай)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
93.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на средней дистанции с	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						финтами»		
94.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование ближней дистанции с обманными действиями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
95.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техническая и тактическая подготовка в СЗ-поединках»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
96.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки), подсечки»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
97.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери) в защитном комплекте»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
98.	май			воспитательное мероприятие	2	Подготовка и проведение спортивно-воспитательных мероприятий по всестилевому каратэ согласно календарного плана, посвящённых памятным датам РТ и России	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
99.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на ближней дистанции в защитном комплекте»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
100.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация,	2	«Освоение и совершенствование на	ГДТДиМ №1	наблюдение

				тренировка		средней дистанции с финтами в защитном комплекте»		опрос
101.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование бросков на ближней дистанции с обманными действиями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
102.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Проведение учебно- тренировочных занятий по судейству по программе «КЭМПО – стилевое каратэ» с последующей аттестацией»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
103.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования по подтягиванию и прессу»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
104.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования по отжиманию в упоре лёжа»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
105.	май			участие в соревновании	2	«Эстафета»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
106.	май			участие в соревновании	2	«Тэгуми»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
107.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования на лучшее исполнение техники ката»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
108.	май			контрольное занятие, демонстрация	2	«Контроль по итогу года. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
					216			

Календарный учебный график программы «КЭМПО – стилевое каратэ», 4 год обучения

п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«План работы объединения. Цели и задачи нового учебного года. Требования к обучающимся»	ГДТДиМ №1	опрос
2.	сентябрь			учебное занятие	2	«Освоение навыков физической подготовки»	ГДТДиМ №1	опрос
3.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
4.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подводящие упражнения для выполнения продольного и поперечного шпагата»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
5.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых маховых упражнений ногами (мах снизу-вверх, в сторону, назад) у станка, взятых из раздела ушу»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
6.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых упражнений на растягивание мышц спины»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
7.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование маховых движений ногами в перемещении. Подвижная игра	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						«Жучки»		
8.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование маховых движений ногами с отягощениями. Подвижная игра на выбор»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
9.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу») на растягивание, расслабление и дыхание. Часть 1 (1-8 движения). Подвижная игра на выбор»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
10.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу»). Часть 2 (8-12 движений). Подвижная игра на выбор»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
11.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базового комплекса «Сурья Намаскар» («приветствие Солнцу»). Полный комплекс. Подвижная игра на выбор»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатические упражнения для развития ловкости и координации.	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						Подвижная игра»		
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений на координационной лестнице»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
14.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений на координационной лестнице»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
15.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прыжков в длину с места, многоскоков, прыжков на заданное расстояние. Выполнение акробатических разнообразных упражнений без предметов и с предметами. Челночный бег с изменением направления»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
16.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прыжков-многоскоков через барьеры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
17.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники на равновесие (стойка на одной ноге и ходьба по рейке или веревке с предметом – «Канатоходец»))»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
18.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений на координационной лестнице»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
19.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений на координационной лестнице»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

20.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ознакомление с беговыми упражнениями в эстафете»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
21.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ознакомление с беговыми упражнениями. Челночный бег с вариациями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
22.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
23.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
24.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
25.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование маховых движений ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						утяжелителями»		
26.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений с резиновым амортизатором руками»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
27.	ноябрь			воспитательное мероприятие	2	«Встреча с ветеранами годзюрю каратэ-до и клуба»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
28.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники подтягивания на низкой перекладине»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники подтягивания на стропах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
30.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники подтягивания на высокой перекладине в парах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
31.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
32.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа» на одной руке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
33.	ноябрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Освоение техники отжимания из положения «мостик». Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол)	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						в парах»		
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение приседа с партнером и малым деревянным грифом-шестом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
35.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника упражнений для развития выносливости»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение беговых упражнений на 300м и 500м»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение беговых упражнений с партнером на плечах или грузом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
38.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прыжков со скакалкой и приседаний с гантелями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
39.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Гантельная гимнастика. Способы упражнения по круговой тренировке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
40.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Игровая боевая игра «Тэгуми» (вытолкнуть из круга 2х2м) со сменой партнера»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
41.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. Игры с мячом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
42.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
43.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых стоек и позиций»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

44.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций в перемещении по «квадрату» и в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
45.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций в игровом варианте и в боевой игре «Тэгуми»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
46.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов тайкиоку-1, гекисай»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
47.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов тайкиоку-2, гекисай»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
48.	декабрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
49.	декабрь			воспитательное мероприятие	2	«Просмотр фильма о боевых искусствах»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
50.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов тайкиоку-1, -2, гекисай»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
51.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов гекисай без ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
52.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (гяку-цки, кизами-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
53.	январь			учебно-практическое	2	«Освоение базовых	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие, демонстрация, тренировка		ударов руками на месте и в движении в парах»		опрос
54.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов руками наснарядах – лапах боксерских»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
55.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 2-х шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
56.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 3-х шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
57.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 5-ти шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
58.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 3-х шагов(сан дан ги)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
59.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 4-х шагов(сан дан ги)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
60.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-, йоко-уширо-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
61.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
62.	февраль			учебно-практическое	2	«Освоение базовых	ГДТДиМ №1	

				занятие, демонстрация, тренировка		ударов ногами на снарядах – лапах боксерских»		наблюдение опрос
63.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 3-х шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
64.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 5-ти шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
65.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Выполнение ката тайкиоку-1 с включением удара маэ-гери (прямой удар ногой)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
66.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Выполнение ката гекисай-1 с включением удара маэ-гери (прямой удар ногой)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
67.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Зачёт по пройденным темам в форме конкурса»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
68.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (ой-цки, гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
69.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (мае-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
70.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых блоков от ударов руками (учи-, агэ-, тейшо-	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						харайуке)»		
71.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
72.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование ударов на средней дистанции (кизами / гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
73.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
74.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
75.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цкианибарай)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
76.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
77.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование ближней дистанции с обманными действиями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
78.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация,	2	«Освоение и совершенствование	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

				тренировка		приемов на дальней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»		
79.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование бросковой техники на ближней дистанции (гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
80.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование бросковой техники на средней дистанции (ашибарай)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
81.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Игровая боевая игра «Тэгуми» (вытолкнуть из круга 2х2м) со сменой партнера»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
82.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры. Игры с мячом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
83.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ознакомление с высшими формами ката»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
84.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката: сейюнчин, сисочин»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
85.	март			воспитательное мероприятие	2	«Поход в музей Боевой Славы»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
86.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката: сайфа, сисочин»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
87.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката: сисочин»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

88.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката: сисочин в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
89.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Демонстрация высших форм ката»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
90.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
91.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
92.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цкианибарай)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
93.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
94.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование ближней дистанции с обманными действиями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
95.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки), подсечки»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
96.	апрель			учебно-практическое	2	«Освоение и	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие, демонстрация, тренировка		совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери) в защитном комплекте»		опрос
97.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на ближней дистанции в защитном комплекте»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
98.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами в защитном комплекте»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
99.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование бросков на ближней дистанции с обманными действиями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
100.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение и совершенствование бросков на ближней дистанции с обманными действиями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
101.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение и совершенствование бросков на ближней дистанции с обманными действиями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
102.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подвижные игры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
103.	май			участие в соревновании	2	«Эстафета»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования

104.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования по отжиманию в упоре лёжа»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
105.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования по базовой технике – кихон»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
106.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования по базовой технике – кихониппон»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
107.	май			участие в соревновании	2	«Соревнования по базовой технике – кихон ката»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
108.	май			контрольное занятие, демонстрация	2	«Контроль по итогу года. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
					216			

Календарный учебный график программы «КЭМПО – стилевое каратэ», 5 год обучения

п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«План работы объединения. Цели и задачи нового учебного года. Требования к обучающимся»	ГДТДиМ №1	опрос
2.	сентябрь			учебное занятие	2	«Освоение навыков физической подготовки»	ГДТДиМ №1	опрос
3.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
4.	сентябрь			учебно-практическое	2	«Подводящие	ГДТДиМ №1	

				занятие, демонстрация, тренировка		упражнения для выполнения продольного и поперечного шпагата»		наблюдение опрос
5.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых маховых упражнений ногами (мах снизу-вверх, в сторону, назад) у станка, взятых из раздела ушу»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
6.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых упражнений на растягивание мышц спины»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
7.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование маховых движений ногами в перемещении. Подвижная игра «Жучки»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
8.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базового комплекса «СурьяНамаскар» («прив етствие Солнцу») на растягивание, расслаблен ие и дыхание, часть 1 (1- 8 движений). Подвижная игра на выбор»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
9.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базового комплекса «СурьяНамаскар» («приветствие Солнцу»), часть 2 (8-12 движений).	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						Подвижная игра на выбор»		
10.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатические упражнения для развития ловкости и координации. Подвижная игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
11.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений на координационной лестнице»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прыжков в длину с места, многоскоков, прыжков на заданное расстояние. Выполнение акробатических разнообразных упражнений без предметов и с предметами. Челночный бег с изменением направления»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прыжков-многоскоков через барьеры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
14.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники на равновесие (стойка на одной ноге и ходьба по рейке или веревке с предметом – «Канатоходец»»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
15.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений на координационной лестнице»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

16.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ознакомление с беговыми упражнениями в эстафете»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
17.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ознакомление с беговыми упражнениями. Челночный бег с вариациями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
18.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
19.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
20.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
21.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование маховых движений ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						с утяжелителями»		
22.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений с резиновым амортизатором руками»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
23.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники подтягивания на низкой перекладине»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
24.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники подтягивания на стропах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
25.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники подтягивания на высокой перекладине в парах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
26.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
27.	ноябрь			воспитательное мероприятие	2	«Встреча с ветеранами годзюрю каратэ-до и клуба»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
28.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа» на одной руке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники отжимания из положения «мостик». Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

30.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение приседа с партнером и малым деревянным грифом-шестом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
31.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Базовые упражнения на развитие выносливости»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
32.	ноябрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Освоение беговых упражнений на 300м и 500м»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
33.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение беговых упражнений с партнером на плечах или грузом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прыжков со скакалкой и приседаний с гантелями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
35.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Гантельная гимнастика. Способы и упражнения по круговой тренировке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Игровая боевая игра «Тэгуми»(вытолкнуть из круга 2х2м со сменой партнера)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
38.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций в перемещении по «квадрату» и в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
39.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций в игровом варианте и в	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						боевой игре «Тэгуми»		
40.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов сайфа и сейюнчин»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
41.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов гекисай и сайфа»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
42.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов гекисай без ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
43.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов с шестомсушино-кон»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
44.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций в перемещении по «квадрату»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
45.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (гяку-цки, кизами-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
46.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов руками на месте и в движении в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
47.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов руками на снарядах-лапах боксерских»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
48.	декабрь			контрольное занятие,	2	«Промежуточный	ГДТДиМ №1	контрольные

				демонстрация		контроль. Сдача нормативов»		нормативы
49.	декабрь			воспитательное мероприятие	2	«Просмотр фильма о боевых искусствах»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
50.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 2-х шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
51.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 3-х шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
52.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 5-ти шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
53.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 3-х шагов (сан дан ги)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
54.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 4-х шагов (сан дан ги)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
55.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении на 1 шаг»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
56.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении(маэ-, йоко-уширо-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
57.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация,	2	«Освоение базовых ударов ногами	ГДТДиМ №1	наблюдение

				тренировка		на месте и в движении в парах»		опрос
58.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на снарядах-лапах боксерских»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
59.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 3-х шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
60.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 5-ти шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
61.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Выполнение ката тайкиоку-1 с включением удара маэ-гери(прямой удар ногой)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
62.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Выполнение ката гекисай-1 с включением удара маэ-гери(прямой удар ногой)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
63.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Выполнение ката с включением удара маэ-гери-цки»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
64.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Зачёт по пройденным темам в форме конкурса»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
65.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (ой-цки, гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
66.	февраль			учебно-практическое	2	«Освоение базовых	ГДТДиМ №1	

				занятие, демонстрация, тренировка		ударов ногами на месте и в движении (мае-гери)»		наблюдение опрос
67.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых блоков от ударов руками (учи-, агэ, тейшо-харайуке)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
68.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
69.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование ударов на средней дистанции (кизами / гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
70.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
71.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
72.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цкианибарай)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
73.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
74.	март			учебно-практическое	2	«Зачёт по пройденным	ГДТДиМ №1	

				занятие, демонстрация, тренировка		темам»		наблюдение опрос
75.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката: сейюнчин, сисочин»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
76.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката: сайфа, сисочин»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
77.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката: сисочин»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
78.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката: сисочин в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
79.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката: сисочин-сансеру»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
80.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование тактических особенностей в поединках ОК»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
81.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование тактических особенностей в поединках ОК с опережением»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
82.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку- цки) с использованием техники ката»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

83.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери) с использованием техники ката»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
84.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на ближней дистанции (ой- цки, гяку-цкианибарай) с использованием техники ката»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
85.	март			воспитательное мероприятие	2	«Поход в музей»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
86.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
87.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование ближней дистанции с обманными действиями с использованием техники ката»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
88.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку- цки), подсечкив СЗ- поединках с использованием техники ката»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
89.	апрель			учебно-практическое	2	«Освоение	ГДТДиМ №1	

				занятие, демонстрация, тренировка		и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери) в защитном комплекте»		наблюдение опрос
90.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на ближней дистанции в защитном комплекте с использованием техники ката»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
91.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами в защитном комплекте с использованием техники ката»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
92.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование бросков на ближней дистанции с обманными действиями с использованием техники ката»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
93.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение и совершенствование бросков на ближней дистанции с обманными действиями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
94.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Зачёт по пройденным темам»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
95.	апрель			учебно-практическое	2	«Судейская	ГДТДиМ №1	

				занятие, демонстрация, тренировка		терминология и жесты. Изучение правил судейства соревнований по ОК-разделу»		наблюдение опрос
96.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение правил судейства соревнований по ОК-разделу «Поединки»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
97.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение правил судейства соревнований по ОК-разделу «Поединки»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
98.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение правил судейства соревнований по СЗ-разделу «Поединки»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
99.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Участие в соревнованиях»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
100.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Участие в соревнованиях»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
101.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Участие в соревнованиях»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
102.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Участие в соревнованиях»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
103.	май			участие в соревновании	2	«Участие в соревнованиях»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
104.	май			участие в соревновании	2	«Участие в соревнованиях»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
105.	май			участие в соревновании	2	«Участие в соревнованиях»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования

106.	май			участие в соревновании	2	«Участие в соревнованиях»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
107.	май			участие в соревновании	2	«Участие в соревнованиях»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
108.	май			контрольное занятие, демонстрация	2	«Контроль по итогу года. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
					216			

Календарный учебный график программы «КЭМПО – стилевое каратэ», 6 год обучения

п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление	2	«План работы объединения. Цели и задачи нового учебного года. Требования к обучающимся»	ГДТДиМ №1	опрос
2.	сентябрь			учебное занятие	2	«Подводящие упражнения для выполнения продольного и поперечного шпагата»	ГДТДиМ №1	опрос
3.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
4.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых маховых упражнений ногами (мах снизу-вверх, в сторону, назад) у станка, взятых из раздела ушу»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
5.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация,	2	«Освоение базовых упражнений	ГДТДиМ №1	

				тренировка		на растягивание мышц спины»		наблюдение опрос
6.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование маховых движений ногами в перемещении. Подвижная игра «Жучки»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
7.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базового комплекса «Сурьянамаскар» («прив етствие Солнцу») на растягивание, расслабление и дыхание. Часть 1:-1-8 движений. Подвижная игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
8.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование маховых движений ногами с отягощениями. Подвижн ая игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
9.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базового комплекса «Сурьянамаскар» («прив етствие Солнцу»). Часть 2: 8-12 движений. Подвижная игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
10.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатические упражнения для развития ловкости и координации. Подвижная игра»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
11.	сентябрь			учебно-практическое	2	«Освоение упражнений	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие, демонстрация, тренировка		на координационной лестнице»		опрос
12.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прыжков в длину с места, многоскоков, прыжков на заданное расстояние. Выполнение акробатических разнообразных упражнений без предметов и с предметами. Челночный бег с изменением направления»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
13.	сентябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прыжков-многоскоков через барьеры»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
14.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники на равновесие (стойка на одной ноге и ходьба по рейке или веревке с предметом – «Канатоходец»))»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
15.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений на координационной лестнице»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
16.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ознакомление с беговыми упражнениями в эстафете»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
17.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Ознакомление с беговыми упражнениями. Челночный бег	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						с вариациями»		
18.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
19.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
20.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование имитационных ударов руками на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
21.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование маховых движений ногами на месте и в движении с вариативной частотой выполнения с утяжелителями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
22.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение упражнений с резиновым амортизатором руками»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
23.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники подтягивания на низкой перекладине»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
24.	октябрь			учебно-практическое	2	«Освоение	ГДТДиМ №1	

				занятие, демонстрация, тренировка		техники подтягивания на стропах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»		наблюдение опрос
25.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники подтягивания на высокой перекладине в парах. Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
26.	октябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
27.	ноябрь			воспитательное мероприятие	2	«Встреча с ветеранами годзюрю каратэ-до и клуба»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
28.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники отжимания из положения «упор лёжа» на одной руке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
29.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение техники отжимания из положения «мостик». Работа с утяжелёнными мячами (медицинбол) в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
30.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение приседа с партнером и малым деревянным грифом-шестом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
31.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Общая теория по развитию выносливости»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
32.	ноябрь			контрольное занятие,	2	«Освоение	ГДТДиМ №1	контрольные

				демонстрация		беговых упражнений на 300м и 500м»		нормативы
33.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение беговых упражнений с партнером на плечах или грузом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
34.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение прыжков со скакалкой и приседаний с гантелями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
35.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Гантельная гимнастика. Способы и упражнения по круговой тренировке»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
36.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Игровая боевая игра «Тэгуми» (вытолкнуть из круга 2х2м) со сменой партнера»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
37.	ноябрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых стоек и позиций для 2-1 кю»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
38.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стойк и позиций в перемещении по «квадрату» и в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
39.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стойк и позиций в игровом варианте и в боевой игре – тэгуми»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
40.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов сайфа и сейюнчин»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
41.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						гекисай и сайфа»		
42.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов гекисай без ударов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
43.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов с шестом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
44.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование формальных комплексов с шестом сушино-кон»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
45.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых стоек и позиций в перемещении по «квадрату»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
46.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении (гяку-цки, кизами-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
47.	декабрь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование ударов руками на месте и в движении в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
48.	декабрь			контрольное занятие, демонстрация	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов»	ГДТДиМ №1	контрольные нормативы
49.	декабрь			воспитательное мероприятие	2	«Просмотр фильма о боевых искусствах»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии
50.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование базовых ударов руками на снарядах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

51.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование ударов руками на месте и в движении до 2-х шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
52.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками на месте и в движении до 3-х шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
53.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование ударов руками на месте и в движении на 1-2 шага»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
54.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 3-х шагов (сан дан-ги)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
55.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов руками с контратакой до 4-х шагов (сан дан-ги)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
56.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование комбинационных ударов руками с контратакой до 2-х шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
57.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении(маэ-, йоко-уширо-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
58.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
59.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на снарядах-лапах	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

						боксерских»		
60.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 3-х шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
61.	январь			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование базовых ударов ногами на месте и в движении до 5-ти шагов»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
62.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Выполнение ката тайкиоку-1 с включением удара маэ-гери (прямой удар ногой)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
63.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Выполнение ката гекисай-1 с включением удара маэ-гери (прямой удар ногой)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
64.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Выполнение ката гекисай-2 с включением удара маэ-гери (прямой удар ногой)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
65.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Зачёт по пройденным темам в форме конкурса»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
66.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов руками на месте и в движении (ой-цки, гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
67.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение базовых ударов ногами на месте и в движении (маэ-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
68.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация,	2	«Освоение базовых блоков от ударов руками	ГДТДиМ №1	наблюдение

				тренировка		(учи-, агэ-, тейшо- харайуке)»		опрос
69.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
70.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование ударов на средней дистанции (кизами / гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
71.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
72.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
73.	февраль			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на ближней дистанции (ой-цки, гяку- цкианибарай)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
74.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
75.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Зачёт по пройденным темам»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
76.	март			учебно-практическое	2	«Изучение	ГДТДиМ №1	наблюдение

				занятие, демонстрация, тренировка		высших форм ката: сейюнчин, сисочин»		опрос
77.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката: сисочин»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
78.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката: сисочин»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
79.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката: сисочин в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
80.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката: сансеру»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
81.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цки)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
82.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование приемов на средней дистанции (кизами / гяку-цки-гери)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
83.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на ближней дистанции (ой-цки, гяку-цкианибарай)»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
84.	март			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование на средней дистанции с финтами»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
85.	март			воспитательное мероприятие	2	«Поход в музей боевой Славы»	ГДТДиМ №1	участие в мероприятии

86.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Освоение и совершенствование ближней дистанции с обманными действиями»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
87.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката – бункай-рензоку, сейюнчин в паре»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
88.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката – сисочинбункай-рензоку»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
89.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката – сисочин-рензоку»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
90.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката – сисочин в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
91.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката – сансеру»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
92.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Зачёт по пройденным темам»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
93.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката с оружием-шестом –суши но кон»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
94.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката с шестом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
95.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и совершенствование ката с шестом»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
96.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм катасушинокон в парах»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос

97.	апрель			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение высших форм ката с шестом – шиши но кон»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
98.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Зачёт по пройденным темам»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
99.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение правил судейства соревнований по ОК-разделу»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
100.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение правил судейства соревнований по ОК-разделу «Поединки»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
101.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение правил судейства соревнований по ОК-разделу «Поединки»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
102.	май			учебно-практическое занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение правил судейства соревнований по СЗ-разделу «Поединки»	ГДТДиМ №1	наблюдение опрос
103.	май			участие в соревновании	2	«Изучение правил судейства соревнований по ПК-разделу «Поединки»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
104.	май			участие в соревновании	2	«Участие в соревнованиях»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
105.	май			участие в соревновании	2	«Участие в соревнованиях»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
106.	май			участие в соревновании	2	«Участие в соревнованиях»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
107.	май			участие в соревновании	2	«Участие в соревнованиях»	ГДТДиМ №1	протокол соревнования
108.	май			контрольное занятие,	2	«Итоговый контроль.	ГДТДиМ №1	контрольные

				демонстрация		Сдача нормативов»		нормативы
					216			