

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 39 с углубленным изучением
английского языка»
Вахитовского района г. Казани

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
воспитательной работе
Давиденко С.В.

« » _____ 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы №39
Г.А. Назипова

« » _____ 2024г.

Рабочая программа

дополнительного образования кружка «Каратэдо Сито-рю»
для учащихся 1-4 классов первого года обучения

Составитель:

Обидина И.М.

педагога дополнительного
образования

Казань, 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Каратэдо Сито-рю» физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 144 часа, из них 10 часов теоретических занятий.

Программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группе. Возраст учащихся группы 7-17 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по каратэдо Сито-рю и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Цель программы первого года обучения

Овладение приемами и действиями соревновательной борьбы каратэдо Сито-рю, развитие координационных способностей, повышение уровня функциональных возможностей организма. Формирование основ судейской практики.

Задачи программы:

- оздоровительные:

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

- образовательные:

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с техникой и тактикой каратэдо Сито-рю;
- развитие технико-тактического мышления;

- воспитательные

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и этики каратэдо Сито-рю.

- развивающие

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

Образовательная деятельность в программе построена по следующим направлениям:

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности этого вида спорта в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости.

Техническая подготовка.

- Техника каратэдо Сито-рю - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемые при изучении и применении каратэ.
- Техническая подготовка включает в себя атакующие и защитные техники, блоки руками, блоки ногами, техники перемещений, удары ногами и руками, техники самостраховки, технические навыки самостраховки и работы с оружием.
- Техническая подготовка направлена на создание целостного представления о поединке и об основных тактических приемах в каратэдо Сито-рю, формирование индивидуального стиля, ведения соревновательной борьбы, а так же воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям, с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния.

Психическая подготовка.

Психическая подготовка включает в себя освоение медитации и позволяет на первых этапах обучения освоить контроль своего дыхания, в дальнейшем чувствовать и контролировать движение внутренней энергии, направлять её в нужные части тела; оставаться спокойным и сдержанным в условиях ведения реального боя; принимать правильные решения в кратчайшие сроки, в том числе в экстремальных ситуациях. В процессе тренировок по психической подготовке занимающимся прививаются такие черты характера как: уважение к людям, честь, искренность, добросовестность, доброта, скромность, порядочность, бережное отношение ко всему окружающему, стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.

В комплексе все виды подготовок являются мощным средством борьбы с идеологиями преступных группировок, позволяют слабым стать лидерами, способствуют укреплению здоровья, воспитанию полноценного и полезного для общества человека.

Соревновательная деятельность

При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях разного уровня: район, город, республика.

Формы проведения занятий

- рабочие тренировки для приобретения навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников;
- спортивные игры;
- контрольные тренировки;
- тесты;
- показательные выступления;
- спортивные соревнования;
- сдача квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

Первый год обучения - овладение техникой каратэдо Сито-рю.

Подготовка учеников к проведению поединков (ката, кумитэ) как в рамках тренировочного процесса, так и на соревнованиях различного уровня.

Следует уделять большое внимание физической подготовке, на данном этапе обучения. Изучение входовой техники и также контратак на действие противника, отработка комплексов упражнений на снарядах, в парах даёт возможность спортсменам чувствовать себя уверенно на татами.

Не следует прекращать тренировки по воспитанию скоростных качеств, поддерживая их на высоком уровне. Большое внимание уделяется контролю дистанции при нанесении ударов с целью снижения травматизма в кумитэ.

Моральная подготовка, самонастрой с элементами аутотренинга позволяет снизить психологическое напряжение.

Продолжается изучение «ката» более сложного уровня, где оттачиваются базовые стойки, удары, передвижения, развивается память учеников, ориентация в пространстве, координация движений, чувство ритма. Ката выполняются как самостоятельно так и группой, где достигается слаженность действий всей команды, концентрация энергии.

Ожидаемые результаты

Год обучения	Ожидаемый результат обучения	Какие знания, умения воспитанников контролируются в конце года	Формы контроля, подведение итогов
1 год	Участие в соревнованиях разного уровня	Овладение техникой каратэ-до, овладение приемами и действиями соревновательной борьбы.	Достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству

**Учебно- тематический план
Первого года обучения**

	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Введение в программу Теоретическая подготовка 1.1 Вводное занятие, ТБ 1.2 Беседы о ЗОЖ 1.3 История каратэдо-Сито-рю 1.4 Церемониальные поклоны	10	8	2	опрос
2	Общая физическая подготовка 2.1 Гимнастические упражнения 2.2 Упражнения на растяжку мышц рук, спины, ног 2.3 Акробатические упражнения 2.4 Легкоатлетические упражнения 2.5 Подвижные игры	50	2	48	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка 3.1 Развитие физических качеств 3.2 Специализированные игры на развитие общей выносливости	16	2	14	Спортивные игры
4.	Техническая подготовка 4.1 упражнения для разминочных комплексов 4.2 технике выполнения стоек 4.3 борцовская техника 4.4 техника перемещения в каратэ 4.5 технике выполнения ударов ногами 4.6 выполнение блоков от ноги 4.7 удары руками в стойках 4.8 изучение страховочных упражнений	62	2	60	Контрольные тренировки
5.	Итоговый контроль Соревнования	6	-	6	экзамен
	Всего часов:	144	14	130	

Содержание курса 1 года обучения

1. Введение в программу

Вводное занятие.

Правила поведения на занятиях, инструктаж по ТБ и ПБ

Беседа о происхождении каратэдо Сито-рю

Возникновение и история каратэдо Сито-рю в России и в мире.

Церемониальные поклоны

Отличие спортивных игр от подвижных

Разучивание и проигрывание подвижных игр. Подвижные игры со спортивным инвентарем. Игровые упражнения.

Личная гигиена и правила самоконтроля

Личная гигиена. Правила закаливания. Элементы самомассажа. Профилактика травм на занятиях каратэ. Правила оказания первой помощи.

2. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения.

4. Техническая подготовка

Изучение неформальных стоек (сидзэнтай-дати): изучение стойки мусуби-дати, изучение стойки хатидзи-дати, изучение перехода из мусуби-дати в хатидзи-дати (еко-даси-аси), изучение перехода из хатидзи-дати в мусуби-дати (еко-коми-аси).

Изучение прямого удара кулаком в средний сектор (теку-тюдан-мото-сэйкэн-дзуки): изучение исходного и конечного положения цуки-тэ, изучение первой фазы движения цуки-тэ, изучение второй фазы движения цуки-тэ,

Изучение первой фазы движения соз-тэ, изучение второй фазы движения соз-тэ, изучение первой фазы ударного движения, изучение второй фазы ударного движения, медленное выполнение ударного движения по фазам, медленное выполнение ударного движения слева.

"Стойки в каратэдо, их характеристика и значение" (тати-ката).

Разучивание стойки мото-дати: определение формы стойки, начальное разучивание стойки, попеременное принятие стойки на месте

Разучивание комплекса упражнений для развития силы (Тайрёку-ундо)

Перемещения в каратэдо

Разучивание переходов из мото-дати в хатидзи-дати и обратно (хэнка-хо): маэ-даси-аси из хатидзи-дати в мото-дати; усиро-коми-аси из мото-дати в хатидзи-дати Тайрёку-ундо.

"Защита в каратэдо (боге-вадза). Укэ-вадза." (Дзюнтэ-укэ-хо).

Разучивание дзедан-бараи-удэ-укэ: разучивание движения укэ-тэ; разучивание движения соз-тэ; разучивание защитного движения по фазам; медленно, слитно, без напряжения; медленно, с напряжением (до 50%) Тайрёку-ундо

"Контроль ударов (сун-домэ)".

Упражнения на развитие контроля ударов:

-соноба-тюдан-гяку-дзуки в мото-дати по неподвижно стоящему партнеру

-ои-тюдан-дзуки в мото-дати по неподвижно стоящему партнеру.

5. Итоговый контроль, соревнования

Соревнования, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке, выполнение квалификационных требований системы поясов.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Методы контроля

Педагог должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

1. **Предварительный контроль** осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности учащихся.
2. **Промежуточный контроль** осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и технико-тактической подготовленности (пояса), с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.
3. **Итоговая аттестация** учащихся осуществляется в конце учебного года для оценки приобретенных навыков, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке для всех групп, а так же выполнение квалификационных требований системы поясов.

Материально-техническое обеспечение

Перечень оборудования и помещений

1. Спортивный зал - 1
2. Пенополиуретановый спортивный ковёр (татами), 12*12 метров – 1 шт.
3. «Шведская» стенка - 6 шт.
4. Турник - 5 шт.
5. Спортивная скамейка – 3 шт.
6. Ручная макивара мягкая - 6 шт.
7. Ручная макивара жёсткая - 1 шт.
8. Боксёрские лапы - 2 шт.
9. Теннисный мяч - 6 шт.
10. Маленький шар из губки – 6 шт.
11. Скакалки
12. Секундомер – 2 шт.
13. Учебный класс – 1
14. Персональный компьютер, монитор, клавиатура, компьютерная «мышь» - 1 шт.
15. Интерактивная доска - 1 шт.

Список информационных ресурсов

1. «Karatedo kata model for teaching», Japan karatedo Federation, vol.1, Япония, 1982г., видеокассета-VHS, 46 мин.
2. «Karatedo kata model for teaching», Japan karatedo Federation, vol.2, Япония, 1982г., видеокассета-VHS, 50 мин.
3. Okinawa karate «The ultimate martial arts series», vol.1, Япония, 2000г., видеокассета-VHS, 60 мин.
4. Семинар Нисиды Минору (8-ой Дан каратэдо Сито-рю), г.Москва, 2001г., видеокассета-VHS, 180 мин.
5. Семинар Нисиды Минору (8-ой Дан каратэдо Сито-рю), часть 2, г.Москва, 2003г., видеокассета-VHS, 86 мин.
6. Семинар Нисиды Минору (8-ой Дан каратэдо Сито-рю), часть 3, г.Москва, 2003г., видеокассета-VHS, 80 мин.
7. Семинар Нисиды Минору (8-ой Дан каратэдо Сито-рю), Япония, Токио, 2005г., видеокассета-VHS, 180 мин., личный архив Обидина И.М.
8. DVD - записи семинара Нисиды Минору (8-ой Дан каратэдо Сито-рю), Япония, Токио, 2007г., личный архив Обидина И.М. и другие.

Использованная литература

1. «Физиология спорта» Дж.Х.Уилмор, Д.Л.Костилл, изд-во «Олимпийская литература», г.Киев, 2001г.
2. «Наука о гибкости» М.Дж.Алтер, изд-во «Олимпийская литература» г.Киев, 2001г.
3. Учебник по японскому языку «Minna no Nihongo», Japan, Tokyo, 2001г.
4. Анатомия человека, том I А.В.Краев, г. Москва, изд-во «Медицина», 1978г.
5. Анатомия человека, том II А.В.Краев, г. Москва, изд-во «Медицина», 1978г.
6. Большой японско-русский словарь, том I С.В.Неверов, К.А.Попов, Н.А.Сыромытников, Н.И.Фельдман, М.С.Цын, издание 2-е, исправленное, с приложением иероглифического ключа, г. Москва, изд-во «Русский язык», изд-во «Живой язык», 2000г.
7. Большой японско-русский словарь, том II С.В.Неверов, К.А.Попов, Н.А.Сыромытников, Н.И.Фельдман, М.С.Цын, издание 2-е, исправленное, с приложением иероглифического ключа, г. Москва, изд-во «Русский язык», изд-во «Живой язык», 2000г.
8. Большой русско-японский словарь С.Ф.Зарубин, А.М.Рожецкий, издание 3-е, исправленное, с практической транскрипцией, г. Москва, изд-во «Русский язык», изд-во «Живой язык», 2001г.
9. Книга «Каратэдо Сито-рю Сито-кай» А.Горбылёв, специальное издание, г. Москва, 2003г.
10. Учебная программа по каратэдо Сито-рю. Орлов Ю. Л. г. Москва, РГУФК
11. Учебная программа по каратэдо Сито-рю Сэйщюкан. Обидин И.М., г.Казань, 2002г.

**Календарный учебный график рабочей программы
кружка «Каратэдо Сито-рю» 1-го года обучения
педагога дополнительного образования Обидина Ивана Михайловича**

№	Тема занятий	кол часов	дата	Место	Форма контроля
1	2	3	4	5	6
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Ознакомление с содержанием программы. Определение уровня физической подготовки. Знание цели и задачи, в том числе личные, на учебный год. Оценивание своего уровня физической подготовки.	2,15		СОШ №39	беседа
2.	Правила этикета. Гигиена, закаливание Выполнение поклона согласно правил этикета каратэдо Формирование знаний о режиме закаливания и режиме дня спортсменов. Выполнение упражнений из системы	2,15		СОШ №39	Наблюдение
3.	Терминология. Ознакомление с азами терминологии, применяемой во время занятий каратэдо. Знает основные термины и понятия каратэдо.	2,15		СОШ №39	Наблюдение, опрос.
4.	Общие развивающие упражнения	2,15		СОШ №39	зачёт
5	Выполнение комплексов упр.по ОФП.	2,15		СОШ №39	зачёт
6	Выполнение скоростные ОРУ	2,15		СОШ №39	зачёт
7	Выполнение общие развивающие упражнения на разогрев мышц	2,15		СОШ №39	зачёт
8	Гимнастика. Изучение поворотов «направо, налево, кругом».	2,15		СОШ №39	зачёт
9	Изучение видов прыжков на скакалке. Выполняет прыжки на двух ногах вперед и назад, прыжки на одной ноге.	2,15		СОШ №39	зачёт
10	Гимнастика. Закрепление команд на выполнение поворотов. Точно выполняет команды. Демонстрация поворотов.	2,15		СОШ №39	зачёт
11	Акробатика. Выполнение упражнения «колечко, мостик». Умеет выполнять «мостик на руках», «мостик на голове», «колечко».	2,15		СОШ №39	зачёт
12	Изучение подготовительных позиций (дзюмби-но-гамаэ): вводная беседа: изучение позиции "Внимание" (тюи-но-гамаэ), изучение позиции "Готовность" (еи-но-гамаэ), изучение перехода из тюи-но-гамаэ в еи-но-гамаэ, изучение перехода из еи-но-гамаэ в тюи-но-гамаэ. Изучение завершающего разминочного комплекса (сэйри-ундо).	2,15		СОШ №39	Беседа, наблюдение

13	Спортивные игры. Выполнение эстафеты с препятствиями.	2,15		СОШ №39	зачёт
14	"Жизненно важные центры и болевые точки на теле человека" (кюсе): определение верхнего сектора (дзедан), среднего сектора (тюдан), нижнего сектора (гэдан) и их частей.	2,15		СОШ №39	зачёт
15	Определение передней плоскости (дзэмбу), боковой плоскости (вакибу), задней плоскости (хайбу) и промежуточных плоскостей; определение точки солнечного сплетения (суйгэцу) и нижнего брыжеечного узла (мидзуоти).	2,15		СОШ №39	зачёт
16	Стойки. Ознакомление с базовыми стойками, применяемыми в каратэдо. Умеет применять базовые стойки каратэдо «Хэйсоку-дати», «Мусуби-дати».	2,15		СОШ №39	зачёт
17	Стойки. Закрепление базовых стоек, применяемых в каратэдо. Умеет правильно применять базовые стойки каратэдо «Хэйсоку-дати», «Мусуби-дати», «Хатидзи-дати».	2,15		СОШ №39	зачёт
18	Стойки. Ознакомление с основными боевыми стойками, применяемыми в каратэдо. Умеет применять основные боевые стойки каратэдо «Мото-дати», «Мусуби-дати», «Мото-дати».	2,15		СОШ №39	зачёт
19	Закрепление знаний основных боевых стоек, применяемых в каратэдодо.	2,15		СОШ №39	зачёт
20	Методы дыхания в каратэдодо: вводная беседа: выполнение дыхания на две четверти и на три четверти	2,15		СОШ №39	Наблюдение, демонстрация
21	Выполнение тюдан-мото-дзуки в хатидзи-дати в комбинации с дыханием: медленно, расслабленно. Тюдан-мото-дзуки в хатидзи-дати: медленное выполнение ударного движения по фазам.	2,15		СОШ №39	Наблюдение, демонстрация
22	"Естественное оружие данное нам природой" (сидзэн-но-хэйки): общие сведения о естественном оружии, : удар фронтальной поверхностью кулака (сэйкэн) - основной удар рукой, метод правильного сжимания кулака (нигири-кэн-хо), изучение правильного сжимания кулака	2,15		СОШ №39	зачёт
23	"Начальные сведения о теории удара": удар - основное оружие КАРАТЭДОДО, биомеханические составляющие удара	2,15		СОШ №39	зачёт
24	Техника ударов руками. Выполнение прямых ударов руками в стойке. Умеет выполнять ударную технику рук «Цуки-ваза» в три уровня.	2,15		СОШ №39	зачёт
25	Техника ударов руками. Закрепление выполнения прямых ударов руками в стойке. Умеет правильно выполнять ударную технику рук в три уровня.	2,15		СОШ №39	Наблюдение, демонстрация
26	Техника ударов руками. Тюдан-мото-дзуки в хатидзи-дати: медленное выполнение ударного движения слитно. Выполнение ударов руками с партнером.	2,15		СОШ №39	зачёт
27	Закрепление выполнения ударов руками с партнером. Умеет правильно выполнять ударную технику рук в «лапу».	2,15		СОШ №39	зачёт
28	Техника ударов руками. Выполнение ударов руками в «грушу». Умеет выполнять ударную технику рук в «грушу».	2,15		СОШ №39	зачёт

29	Закрепление выполнения ударов руками в «грушу». Умеет правильно выполнять ударную технику рук в «грушу».	2,15		СОШ №39	зачёт
30	Техника блоков. Выполнение приемов защиты «Тюдан-бараэ-агэ-укэ». Умеет применять технику защиты в стойке.	2,15		СОШ №39	зачёт
31	Закрепление приемов защиты в стойке «Хатидзи-дати». Умеет правильно применять технику защиты.	2,15		СОШ №39	зачёт
32	Техника блоков. Выполнение приемов защиты «Бараэ-укэ», «Дзёдан-бараэ-укэ» в стойке «Хатидзи-дати» Умеет применять технику защиты в стойке.	2,15		СОШ №39	зачёт
33	Техника блоков. Выполнение техники блоков «Дзёдан-бараэ-укэ» в стойке «Мото-дати». Умеет применять технику защиты в стойке.	2,15		СОШ №39	зачёт
34	Закрепление приемов защиты в стойке «Мото-дати». Умеет правильно применять технику защиты. Выполнение на время.	2,15		СОШ №39	зачёт
35	Техника перемещений. Выполнение перемещений «Аюми-аши» в стойке «Мото-дати». Умеет применять технику связок в перемещении.	2,15		СОШ №39	зачёт
36	Техника перемещений. Закрепление перемещений «Аюми-аши». Умеет правильно применять технику связок.	2,15		СОШ №39	зачёт
37	Специальная физическая подготовка (СФП) Соревнование в микрогруппах	2,15		СОШ №39	соревнования
38	Инструктаж по технике безопасности Выполнение перемещений «Суги-аши» в стойке «Мото-дати». Применение техники связок в перемещении	2,15		СОШ №39	Беседа, наблюдение
39	Техника перемещений. Выполнение перемещений «Ери-аши» в стойке «Мото-дати». Умеет применять технику связок в стойке при перемещении.	2,15		СОШ №39	зачёт
40	Закрепление перемещений «Суги-аши». Умеет правильно применять технику связок.	2,15		СОШ №39	зачёт
41	Формальные упражнения КАТА. Выполнение перемещений «Ери-аши» в стойке «Мото-дати». Знает приемы и схемы выполнения ката серии «Кихон-ёцу-седан-но-ката».	2,15		СОШ №39	зачёт
42	Изучение схемы и движений ката «Кихон-ёцу-ёндан-но-ката». Умеет выполнять ката по схеме.	2,15		СОШ №39	зачёт
43	Совершенствование техники Кихон-ёцу-седан -но-ката. Умеет правильно выполнять ката.	2,15		СОШ №39	зачёт
44	Индивидуальное выполнение техники ката Кихон-ёцу-седан -но-ката. Умение выполнять ката медленно на счёт. Соревнование в микрогруппах.	2,15		СОШ №39	зачёт
45	выполнение техники Кихон-ёцу-седан-но-ката на средней скорости	2,15		СОШ №39	зачёт

46	Совершенствование техники Кихон-ёцу-сёдан-но-ката. Умение правильно выполнять ката в быстром темпе.	2,15		СОШ №39	зачёт
47	"Правильный взгляд" (мэцукэ): Беседа: эндзан-но-мэцукэ (взгляд на далекую гору), отрабатывать в парах Позиция тюдан-окуритэ-но-гамаэ (позиция "направляющей руки"), объяснение и разучивание (из еи-но-гамаэ)	2,15		СОШ №39	зачёт
48	Поклон перед боем и после боя (кэнко-рэй): объяснение и отработка Выполнение тюдан-мото-дзуки в парах: Беседа: по одному (юккури и хаяку), обоими одновременно (юккури и хаяку) сэйри-ундо	2,15		СОШ №39	Беседа
49	Учебный бой. Выполнение учебного боя «Дзию-иппон-кумитэ». Бой :«Дзию-иппон-кумитэ».соревнование в микрогруппах.	2,15		СОШ №39	зачёт
50	Выполнение тюдан-мото-дзуки в хатидзи-дати в комбинации с дыханием: медленно, с напряжением; быстро, с напряжением (кимэ-дзуки-хо) Тайсо-ундо	2,15		СОШ №39	зачёт
51	Техника ударов ногами. Выполнение удара «Маэ-гэри» в стойке «Мото-дати». Умение выполнять удар ногой на 4 такта.	2,15		СОШ №39	зачёт
52	Закрепление удара «Маэ-гэри» в стойке «Мото-дати». Умение выполнять удар ногой в лапу. Выполнение удара в парах, медленно.	2,15		СОШ №39	зачёт
53	Техника ударов ногами. Выполнение удара «Маэ-гэри» в стойке «Хатидзи-дати». Умение выполнять удар ногой на 4 такта в стойке «Хатидзи-дати».	2,15		СОШ №39	зачёт
54	Выполнение удара «Маэ-гэри» в стойке «Мото-дати». Умение выполнять удар ногой в стойке «Мото-дати». Выполнение на время.	2,15		СОШ №39	зачёт
55	Закрепление удара «Маэ-гэри» в стойке «Мото-дати». Умение выполнять удар ногой в лапу	2,15		СОШ №39	зачёт
56	Выполнение удара «Маэ-гэри» в стойке «Мото-дати». Умение выполнять удар ногой в среднем темпе.	2,15		СОШ №39	зачёт
57	Методы напряжения и расслабления в каратэдодо (дзю-го-дзю-хо): вводная беседа: выполнение напряжения живота в следующих последовательностях (в %): : 0-100-0, 0-50-100-0, 0-100-50-100-0, 0-25-50-75-100-0, 0-10-25-50-75-100-0, 0-25-50-75-50-75-100-25-10-0 и т.п.	2,15		СОШ №39	Беседа, наблюдение
58	Разучивание основного разминочного комплекса (тайсо-ундо)	2,15		СОШ №39	
59	Беседа: "Теория прямого удара кулаком в средний сектор" (теку-тюдан-мото-сэйкэн-дзуки): исходное положение руки, наносящей удар (цуки-тэ-ваки-но-гамаэ), траектория удара (цуки-сэн), вращение предплечья вокруг своей оси (нэдзи-коми), конечное положение руки, наносящей удар, положение туловища при ударе, отведение другой руки назад (хики-соэтэ),	2,15		СОШ №39	Беседа, наблюдение
60	Организационные мероприятия, дза-рэй, мокусю, дзюмби-ундо. Объяснение регламента квалификационных экзаменов. Совершенствование Дзю-кю-рэнгэги-но-ката. Тайреку-ундо. ОФП. Сэйри-ундо. Мокусю, дза-рэй, организационные мероприятия.	2,15		СОШ №39	Беседа, наблюдение

61	Организационные мероприятия, дза-рэй, мокусю, дзюмби-ундо. Разучивание процедуры начала и завершения квалификационного экзамена. Выполнение четырех форм тэйсика-иппон-кумитэ. ОФП. Сэйри-ундо. Мокусю, дза-рэй, организационные мероприятия.	2,15		СОШ №39	Беседа, наблюдение
62	Организационные мероприятия, дза-рэй, мокусю, дзюмби-ундо. Выполнение Кихон-ецу-седан-но-ката с соблюдением всех требований экзаменационного регламента. Сэйри-ундо. Мокусю, дза-рэй, организационные мероприятия.ОФП.	2,15		СОШ №39	Беседа, наблюдение
63	Организационные мероприятия, дза-рэй, мокусю, дзюмби-ундо. Выполнение Дзю-кю-рэнгэги-но-ката с соблюдением всех требований экзаменационного регламента. Тайреку-ундо. ОФП. Сэйри-ундо. Мокусю, дза-рэй, организационные мероприятия.	2,15		СОШ №39	Беседа, наблюдение
64	Организационные мероприятия, дза-рэй, мокусю, дзюмби-ундо. 1) Выполнение Дзю-кю-рэнгэги-но-ката с соблюдением всех требований экзаменационного регламента. 2) Выполнение четырех форм тэйсика-иппон-кумитэ с соблюдением всех требований экзаменационного регламента. ОФП. Сэйри-ундо. Мокусю, дза-рэй, организационные мероприятия.	2,15		СОШ №39	Беседа, наблюдение
65	Организационные мероприятия, дза-рэй, мокусю, дзюмби-ундо. Репетиция всего квалификационного экзамена в целом с соблюдением всех требований экзаменационного регламента. ОФП. Сэйри-ундо. Мокусю, дза-рэй, организационные мероприятия.	2,15		СОШ №39	зачёт
66	Организационные мероприятия, дза-рэй, мокусю, дзюмби-ундо. Квалификационный экзамен по технической подготовке.	2,15		СОШ №39	зачёт
67	Организационные мероприятия, дза-рэй, мокусю, дзюмби-ундо. Квалификационный экзамен по ОФП. Подведение итогов второго полугодия.	2,15		СОШ №39	зачёт