

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 самообороны, технические навыки самообороны 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	<b>Введение в программу</b> <b>Теоретическая подготовка</b> 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	<b>Общая физическая подготовка</b> 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	<b>Специальная физическая подготовка</b> 3.1 Развитие физических качеств 3.2 Специализированные игры на развитие общей выносливости	16	2	14	Спортивные игры
4.	<b>Техническая подготовка</b> 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.	<b>Итоговый контроль Соревнования</b>	6	-	6	экзамен
	<b>Всего часов:</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

## 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