


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 10 с углубленным изучением химии  
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА  
Педагогическим Советом  
Протокол № 1  
от « 31 » 08 2017 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 107 от 20 17 г.  
Директор ГБОУ средняя школа №10  
 Румянцев Д.Е.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Веселая физическая культура с элементами каратэ-киокушинкай»**

Возраст учащихся: **7-12 лет**  
Срок реализации: **2 года**

Разработчик:

Морева Ярослава Игоревна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Адресат программы** - настоящая программа адресована учащимся 7-12 лет, начинающим и продолжающим изучение «Начало пути (Каратэ)».

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Все это послужило толчком к разработке данной образовательной программы. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству Каратэ-киокушинкай, которая реализуется на базе школьного спортивного клуба общеобразовательного учреждения.

В переводе с японского языка слово «Каратэ» означает «пустая рука», а «Киокушин – «абсолютная истина». Каратэ Кюкушинкай является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Каратэ - мужественный и увлекательный вид боевого искусства, а японская культура глубока, разнообразна и интересна.

Программа по своей направленности **физкультурно-спортивная**.

**Актуальность** программы заключается в том, что она имеет большое значение для работы всех органов грудной и брюшной полости, для исправления неправильной осанки, для улучшения вентиляции лёгких и усиления притока кислорода к крови, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создаёт наилучшие условия для повышения физической работоспособности. Программа нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

**Педагогическую целесообразность** программы заключается в том, что она направлена на формирование у воспитанников комплекса специальных знаний, жизненно

необходимых двигательных умений и навыков; на повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребёнка, на более полную реализацию его генетической программы.

Основная задача программы состоит в формировании у детей осознанного отношения к своим силам, твёрдой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

**Отличительной особенностью** данной программы от других, является изучение не только техники Каратэ-киокушинкай, но так же развитие гармоничного сочетания силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности, стойкости духа и твердости характера.

Кроме специфического воздействия на опорно-двигательную систему и вестибулярный аппарат ребёнка, немаловажную роль играет эмоциональный фактор. Яркая игровая психо-эмоциональная окраска и разнообразие физических упражнений, счет и команды на японском языке повышают интерес детей к занятиям веселой физкультурой, их активность заметно возрастает, они легко справляются даже со сложными заданиями

### **Цель программы:**

- развитие физических качеств и способностей
- обучение технике Каратэ-киокушинкай

### **Задачи программы:**

#### обучающие:

- дать представление о мире японской культуры, национальной японской борьбе;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя;
- создать представление о возможностях человека

#### развивающие:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- развитие воли к победе;

- развитие целеустремленности;
- развитие стремления к здоровому образу жизни и постоянным занятием спортом

воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности ;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- обеспечение контроля своего поведения в обществе (социализация);
- воспитание чувства личной ответственности.

Общеобразовательная программа "Веселая физическая культура с элементами Каратэ-киокушинкай" рассчитана на 2 года обучения и предназначена для детей 7-12 лет.

В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия проводятся на 1 и 2 годах обучения 2 раза в неделю по 2 часа, за год - 144 часа.

Количество учащихся:

- 1 год обучения - 15 человек (7-9 лет);
- 2 год обучения - 12 человек (10-12 лет).

**Форма организации деятельности:**

- индивидуально-групповая и групповая.

**Формы проведения занятий:**

- беседа
- инструктаж
- опрос
- игра
- соревнование
- теоретическое занятие
- практическое занятие.

**К концу обучения учащиеся должны**

**знать:**

- правила личной гигиены;
- правила техники безопасности;
- основы истории Каратэ;
- понятие двигательной активности;
- счет и основные команды на японском;
- элементы и приемы Каратэ-киокушинкай;
- комплекс упражнений по общей физической подготовке;
- основы этикета и ритуальные действия в Каратэ-киокушинкай;
- правила выполнения упражнений на релаксацию;
- технико-тактические действия;
- правила оказания первой помощи;
- технику правильного дыхания;
- порядок проведения разминки;
- правила подвижных игр.

#### **уметь:**

- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять комплекс упражнений по общей физической подготовке;
- исполнять принятые в карате правила этикета и ритуальные действия;
- выполнять упражнения на релаксацию;
- выполнять элементы и приемы Каратэ-киокушинкай;
- совмещать защитные и атакующие действия;
- работать с партнером;
- оказать первую помощь при легких травмах;
- правильно дышать во время и после нагрузок;
- проводить разминку;
- играть в подвижные игры

#### **Форма подведения итогов реализации программы:**

- опрос;
- тестирование;
- сдача квалификационных нормативов;
- зачет;

- участие в соревнованиях различного уровня;
- открытое занятие;
- мастер-класс

## **Планируемые результаты**

### **личностные:**

- самоопределение
- смыслообразование
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
- самоанализ и самоконтроль
- установка на здоровый образ жизни
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности
- 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

### **метапредметные:**

- сформированность адекватной и автономной самооценки учебных достижений
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности
- способность содержательного и бесконфликтного участия в совместной учебной работе с одноклассниками как под руководством учителя (общеклассная дискуссия), так и в относительной независимости от учителя (групповая работа)
- желание и умение учиться как способность человека обнаруживать, каких именно знаний и умений ему не хватает для решения поставленной задачи, находить недостающие знания и осваивать недостающие умения
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

### Предметные:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма
- планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма
- умение анализировать, синтезировать и обобщать
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения

Для реализации программы необходимо следующее техническое оснащение:

**Оборудование, инструменты и приспособления:**

- спортивный зал
- раздевалки - 2 шт.
- душевые - 2 шт.
- набивные мячи - 7 шт.
- скакалки - 15 шт.
- конусы - 7 шт.
- степы - 15 шт.
- макивары - 7 шт.
- лапы - 15 шт.
- маты гимнастические - 7 шт.
- секундомер - 1 шт.
- свисток - 1 шт.
- мультимедийное оборудование - 1 шт.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

№	Тема	Всего часов	Кол-во часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	комбинированная
2.	Виды двигательной деятельности	12	2	10	комбинированная
3.	Общая физическая подготовка	24	4	20	комбинированная
4.	Развитие двигательных качеств	14	2	12	комбинированная
5.	Техника правильного дыхания	8	2	6	комбинированная
6.	Базовая техника	34	8	26	комбинированная
7.	Подвижные игры и эстафеты	16	2	14	комбинированная
8.	Элементы релаксации	10	2	8	комбинированная
9.	Контрольное тестирование	6	2	4	комбинированная
10.	Основы ката	14	3	11	комбинированная
11.	Итоговое занятие	2	1	1	комбинированная
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	комбинированная

**Основная задача 2 года обучения - изучение правил и этикета каратэ, совершенствование ранее изученных приемов и изучение новых, усложняются элементы общей физической подготовки, добавляются отягощения, вводятся акробатические элементы, новые дыхательные упражнения, а также работа в парах.**

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема	Всего часов	Кол-во часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	комбинированная
2.	Общая физическая подготовка	18	2	16	комбинированная
3.	Акробатическая подготовка	16	2	14	комбинированная
4.	Дыхание « Ибуки»	6	2	4	комбинированная
5.	Базовая техника	32	4	28	комбинированная
6.	Этикет в каратэ	6	2	4	комбинированная
7.	Технико – тактическая подготовка	18	4	14	комбинированная
8.	Спарринговая техника	26	4	22	комбинированная
9.	Контрольное тестирование	6	2	4	комбинированная
10.	Ката	12	2	10	комбинированная
11.	Итоговое занятие	2	1	1	комбинированная
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	

## Рабочая программа «Начало Пути» «КАРАТЭ» 1 год обучения.

Программа по своей направленности **физкультурно-спортивная**.

### **Цель программы:**

- развитие физических качеств и способностей
- обучение Каратэ-киокушинкай

### **Задачи программы.**

#### Обучающие:

- дать представление о мире японской культуры, национальной японской борьбе;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя;
- создать представление о возможностях человека.

#### Развивающие:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- развитие воли к победе
- развитие целеустремленности
- развитие стремления к здоровому образу жизни и постоянным занятием спортом.

#### Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности ;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- обеспечение контроля своего поведения в обществе (социализация);
- воспитание чувства личной ответственности.

Рабочая общеобразовательная программа "Веселая физическая культура с элементами Каратэ-киокушинкай" рассчитана на 1 год обучения и предназначена для детей 7-9 лет. В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, за год программа реализуется за 144 часа. Количество учащихся на 1 году обучения – не менее 15 человек.

По окончании 1-го года обучения обучающиеся должны знать:

- понятие «здоровье», «гигиена»;
- правила техники безопасности;
- счет до 10 на японском языке;
- основные команды на японском языке;
- значение правильного дыхания при физических нагрузках, после физических нагрузок;
- технику ударов руками, ногами, блоки;
- правила подвижных игр;
- упражнения на релаксацию

УМЕТЬ:

- соблюдать основные гигиенические требования;
- выполнять упражнения на координацию рук, ног;
- выполнять основные физические упражнения;
- играть в подвижные игры;
- считать до 10 на японском языке;
- выполнять удары руками, ногами, блоками;
- понимать основные команды на японском языке;
- выполнять упражнения на релаксацию

Рабочая программа «Начало Пути» «КАРАТЭ» 2 год обучения.

Программа по своей направленности **физкультурно-спортивная**.

**Цель программы:**

- развитие физических качеств и способностей
- обучение Каратэ-киокушинкай

**Задачи программы.**

Обучающие:

- дать представление о мире японской культуры, национальной японской борьбе;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя;
- создать представление о возможностях человека.

Развивающие:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- развитие воли к победе
- развитие целеустремленности
- развитие стремления к здоровому образу жизни и постоянным занятием спортом.

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности ;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- обеспечение контроля своего поведения в обществе (социализация);
- воспитание чувства личной ответственности.

Рабочая общеобразовательная программа "Веселая физическая культура с элементами Каратэ-киокушинкай" рассчитана на 1 год обучения и предназначена для детей 7-9 лет. В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, за год программа реализуется за 144 часа. Количество учащихся на 2 году обучения – не менее 15 человек.

По окончании 2-го года обучения, обучающиеся должны знать:

- значение режима дня для спортсмена;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- понятие дыхания «Ибуки». Значение дыхания «Ибуки»;
- технику ударов руками, ногами, блоки;
- понятие терминов «Доджо», «Сенсей», «Кумитэ», «Осу»;
- технико-тактические действия;

уметь:

- соблюдать режим дня спортсмена;
- выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;

- выполнять акробатические упражнения: кувырки, кувырки через препятствия, стойки на руках и на голове, колесо, рондад;
- выполнять дыхание «Ибуки»;
- выполнять технико-тактические действия

## Примерное календарно-тематическое планирование

### 1 год обучения

№ п/п	Раздел	Тема занятий	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1		Вводное занятие	Знакомство с программой 1 года обучения. История возникновения каратэ. Понятие гигиены и здоровья. Зависимость здоровья от гигиены. Техника безопасности на занятиях.	В.з. 2 часа	
2	Базовая техника.	Значение базовой техники.	Значение базовой техники в каратэ. Аспекты ее выполнения.	Б.т.2 часа	
3	Базовая техника.	Правила техники безопасности.	Правила техники безопасности.	Б.т. 2 часа	
4	Базовая техника. Общая физическая подготовка.	Шидзэнтай. Понятие ОФП, значение и виды.	Обучение стойке Шидзэнтай. Понятие ОФП, значение и виды.	Б.т. 1 час Офп 1 час	
5	Базовая техника. Общая физическая подготовка.	Моротэ цуки. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса (теория).	Обучение удару моротэ цуки на 4, 3, 2, 1 счет. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса (теория).	Б.т. 1 час Офп 1 час	
6	Базовая техника. Общая физическая подготовка.	Хидза гери. Стойка на кулаках. Стойка на ладонях, отжимания, приседания, "Супермэн"	Обучение удару хидза гери. Стойка на кулаках (планка на кулаках). Стойка на ладонях, отжимания, приседания, "Супермэн"	Б.т. 1 час Офп 1 час	
7	Базовая техника.	Повторение пройденного материала. Стойка дзенкуцу дачи.	Моротэ цуки Хидза гери Обучение стойке дзенкуцу дачи.	Б.т. 2 часа	

8	Базовая техника. Общая физическая подготовка.	Повторение пройденного материала. Сэйкен цуки.	Моротэ цуки Хидза гери Сэйкен цуки обучение на 4,3,2,1 счет. Стойка на ладонях, отжимания, приседания, "Супермэн"	Б.т. 1 час Офп 1 час	
9	Базовая техника.	Повторение пройденного материала. Сэйкен цуки.	Дзенкуцу дачи. Моротэ цуки. Сэйкен цуки совершенствование на 1 счет.	Б.т 2часа	
1	Базовая техника.	Повторение пройденного материала. Хидза гери из дзенкуцу дачи.	Моротэ цуки Хидза гери Сэйкен цуки Хидза гери из дзенкуцу дачи.	Б.т 2часа	
1	Базовая техника.	Повторение пройденного материала. Гедан барай	Моротэ цуки Хидза гери Сэйкен цуки Хидза гери из дзенкуцу дачи. Изучение гедан барай на 3,2,1 счет.	Б.т 2часа	
1	Базовая техника.	Повторение пройденного материала. Гедан барай	Моротэ цуки Хидза гери Сэйкен цуки Хидза гери из дзенкуцу дачи. Гедан барай на 1 счет.	Б.т 2часа	
1	Базовая техника.	Повторение пройденного материала. Кин гери.	Моротэ цуки Хидза гери Сэйкен цуки Хидза гери Гедан барай Кин гери на 4,3,2,1 счет	Б.т 2часа	
1	Базовая техника.	Повторение пройденного материала. Кин гери.	Моротэ цуки Хидза гери Сэйкен цуки Хидза гери Кин гери	Б.т 2часа	
1	Базовая техника.	Выход в стойку дзенкуцу дачи с блоком гедан барай. Зачеты.	Выход в стойку дзенкуцу дачи с блоком гедан барай. Зачеты	Б.т 2часа	
1	Базовая техника.	Повторение пройденного материала. Дзедан уке	Моротэ цуки Сэйкен цуки Гедан барай Хидза гери Кин гери	Б.т 2часа	



			из дзенкуцу дачи Дзедан уке изучение на 3,2,1 счет.		
1	Базовая техника. Общая физическая подготовка.	Повторение пройденного материала. Дзедан уке. Стойка на ладонях, отжимания, приседания, "Супермэн", пресс	Хидза гери Кин гери Дзедан уке совершенствование на 1 счет. Стойка на ладонях, отжимания, приседания, "Супермэн", пресс	Б.т. 1 час Офп 1 час	
1	Базовая техника. Общая физическая подготовка.	Повторение пройденного материала. Кин гери из дзенкуцу дачи.	Моротэ цуки Сэйкен цуки Гедан барай Хидза гери Кин гери из дзенкуцу дачи на 2,1 счет Отжимания, приседания, "Супермэн", пресс	Б.т. 1 час Офп 1 час	
1	Базовая техника.	Повторение пройденного материала. Йой дачи.	Моротэ цуки Сэйкен цуки Гедан барай Хидза гери Кин гери из дзенкуцу дачи на 1 счет Понятие йой дачи. Обучение стойке йой дачи.	Б.т. 2 часа	
2	Базовая техника. Подвижные игры и эстафеты	Кин гери из дзенкуцу. (Закрепление) Основные правила подвижных игр. Классификация подвижных игр. Понятие «эстафета». Правила по технике безопасности при проведении подвижных игр и эстафет.	Кин гери из дзенкуцу. Основные правила подвижных игр. Классификация подвижных игр. Понятие «эстафета». Правила по технике безопасности при проведении подвижных игр и эстафет.	Б.т. 1 часа П.и. 1 час	
2	Общая физическая подготовка.	Подтягивания.	Обучение подтягиваниям. Отжимания, приседания, "Супермэн", пресс.	ОФП 2 часа	
2	Базовая техника. Подвижные игры и эстафеты.	Комбинации руками. Подвижные игры на внимание.	Моротэ цуки со сменой уровня на 3 счета. «Делай так, делай эдак»	Б.т. 1 часа П.и. 1 час	
2	Общая физическая	Выпады. Стойка на кулаках.	Техника выполнения. Выпады.	ОФП 2 часа	

	подготовка.		Стойка на кулаках.		
2	Общая физическая подготовка.	Прогиб. Пресс. Стойка на кулаках.	Техника выполнения. Обучение держать прогиб (начальный уровень). Упражнения на пресс в парах. Стойка на кулаках.	ОФП 2 часа	
2	Базовая техника. Подвижные игры и эстафеты.	Комбинации руками. Подвижные игры на внимание.	Моротэ цуки со сменой уровня на 1 счета. «Игра на внимание»	Б.т 1 часа П.и. 1 час	
2	Базовая техника. Подвижные игры и эстафеты.	Комбинации руками. Подвижные игры на внимание.	Сэйкен цуки 2 удара на одном уровне. «Ехала машина»	Б.т 1 часа П.и. 1 час	
2	Базовая техника. Подвижные игры и эстафеты.	Комбинации руками. Игры специального характера.	Сэйкен цуки 3 удара на одном уровне. «Паровозик»	Б.т 1 часа П.и. 1 час	
2	Базовая техника. Подвижные игры и эстафеты.	Комбинации руками. Игры общего характера.	Сэйкен цуки со сменой уровня: Верхний уровень, средний уровень, нижний уровень. «Кто скорее до флажка».	Б.т 1 часа П.и. 1 час	
2	Общая физическая подготовка.	Прогиб. Приседания. Отжимания. Стойка на кулаках.	Обучение держать прогиб (средний уровень). Приседания классические. Отжимания на ладонях. Стойка на кулаках.	ОФП 2 часа	
3	Виды двигательной деятельности. Техника правильного дыхания.	Значение двигательной активности. Значение сильного мышечного корсета и осанки. Значение правильного дыхания при физических нагрузках и после нагрузок. Брюшной и грудной типы дыхания.	Значение двигательной активности. Значение сильного мышечного корсета и осанки. Значение правильного дыхания при физических нагрузках и после нагрузок. Брюшной и грудной типы дыхания.	В.д.д. 1 час Т.п.д. 1 час	
3	Общая физическая подготовка.	Прогиб. Приседания. Отжимания на кулаках. Стойка на кулаках.	Обучение держать прогиб (сложный уровень). Приседания. Отжимания на кулаках. Стойка на кулаках.	ОФП 2 часа	
3	Базовая техника. Эстафеты.	Комбинации руками. Эстафеты.	Сэйкен цуки со сменой уровня: нижний уровень, средний	Б.т. 2 часа	

			<p>уровень, верхний уровень.</p> <p>Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегом;</li> <li>- гусиным шагом;</li> <li>- на одной ноге;</li> <li>- медвежьим шагом;</li> <li>- «паучком»</li> </ul>		
3	Базовая техника. Эстафеты.	Комбинации руками. Эстафеты.	<p>Сэйкен цуки со сменой уровня:</p> <p>Верхний уровень, нижний уровень, средний уровень.</p> <p>Эстафеты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «тараканчиком»</li> <li>- «собачкой»</li> <li>- бег с мячом;</li> <li>- прыжками на скакалке</li> </ul>	Б.т. 2 часа	
3	Базовая техника. Элементы релаксации.	Комбинации ногами. Понятие "релаксация".	<p>Хидза гери, кин гери на два счета одной ногой.</p> <p>Понятие "релаксация".</p>	Б.т. 1 час Э.р. 1 час	
3	Базовая техника. Элементы релаксации.	Комбинации ногами. Функции и значение релаксации.	<p>Хидза гери, кин гери на 1 счет одной ногой.</p> <p>Функции и значение релаксации.</p>	Б.т. 1 час Э.р. 1 час	
3	Базовая техника. Элементы релаксации.	<p>Повторение пройденного материала.</p> <p>Комбинации ногами.</p> <p>Выполнение упражнений на релаксацию.</p>	<p>Моротэ цуки</p> <p>Сэйкен цуки</p> <p>Гедан барай</p> <p>Дзедан уке</p> <p>Хидза гери, кин гери на 2 счет разными ногами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гибкость плечевого сустава.</li> </ul>	Б.т. 1 час Э.р. 1 час	
3	Базовая техника. Элементы релаксации.	<p>Повторение пройденного материала.</p> <p>Комбинации ногами.</p> <p>Выполнение упражнений на релаксацию.</p>	<p>Хидза гери</p> <p>Кин гери</p> <p>Хидза гери, Кин гери из дзенкуцу дачи</p> <p>Хидза гери, кин гери на 1 счет разными ногами.</p> <p>Растяжка передней и</p>	Б.т. 1 час Э.р. 1 час	

			задней поверхности бедра.		
3	Базовая техника. Элементы релаксации.	Повторение пройденного материала. Комбинации руками. Выполнение упражнений на релаксацию.	Хидза гери, Кин гери из дзенкуцу дачи Блок дзедан уке + блок гедан барай на два счета разными руками. Растяжка икроножной мышцы.	Б.т. 1 час Э.р. 1 час	
3	Базовая техника. Общая физическая подготовка.	Комбинации руками. Отжимания, приседания, "Супермэн", прогиб	Блок дзедан уке + блок гедан барай на 1 счет разными руками. Отжимания, приседания, "Супермэн", прогиб	Б.т. 1 час О.Ф.П 1 час	
4	Общая физическая подготовка.	Отжимания, приседания, "Супермэн", прогиб, выпады Стойка на кулаках	Отжимания, приседания, "Супермэн", прогиб, выпады Стойка на кулаках	О.Ф.П . 2 часа	
4	Базовая техника. Общая физическая подготовка.	Комбинации руками. Отжимания, приседания, "Супермэн", прогиб, подтягивания.	Блок дзедан уке + блок гедан барай на 1 счет разными руками. Отжимания, приседания, "Супермэн", прогиб, подтягивания.	Б.т. 1 час О.Ф.П . 1 час	
4	Базовая техника.	Тестирование	Тестирование	Б.т. 2 часа	
4	Общая физическая подготовка.	Отжимания, приседания, "Супермэн", прогиб, подтягивания.	Отжимания, приседания, "Супермэн", прогиб, подтягивания.	О.Ф.П . 2 часа	
4	Общая физическая подготовка.	Тестирование.	Тестирование.	О.Ф.П . 2 часа	
4	Виды двигательной деятельности. Техника правильного дыхания.	Ловкость и быстрота реакции. Упражнения на осанку, создание «мышечного корсета» туловища. Упражнения для тренировки дыхательных мышц. Упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.	Ловкость и быстрота реакции. Упражнения на осанку, создание «мышечного корсета» туловища. Упражнения для тренировки дыхательных мышц. Упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.	В.д.д. 1 час Т.п.д. 1 час	
4	Виды двигательной деятельности	Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упражнений	- стояние у стены;  - мостик;	В.д.д. 2 часа	

		на ловкость.	<p>- «лодочка»</p> <p>- ходьба с различными положениями ног и рук;</p> <p>- бег обычный, с ускорениями, спиной вперед, на носочках, на пятках;</p> <p>- передвижение приставными шагами правым и левым боком</p>		
4	Виды двигательной деятельности	<p>Выполнение упражнений для развития быстроты.</p> <p>Выполнение упражнений для развития координации.</p>	<p>- упражнения со скакалкой;</p> <p>- ускорение из положения низкого старта;</p> <p>- ускорение из положения лежа на животе;</p> <p>- ускорение из положения лежа на спине</p> <p>- упражнения со скакалкой;</p> <p>- жонглирование мячами</p>	В.д.д. 2 часа	
4	Виды двигательной деятельности	<p>Выполнение упражнений для развития прыгучести.</p> <p>Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>	<p>- упражнения со скакалкой;</p> <p>- прыжки в длину и высоту</p> <p>- упражнения со скакалкой;</p> <p>- упражнения с набивными мячами</p>	В.д.д. 2 часа	
4	Виды двигательной деятельности	<p>Выполнение упражнений для развития быстроты.</p>	<p>- ускорение из положения низкого старта;</p> <p>- ускорение из положения лежа на животе;</p> <p>- ускорение из положения</p>	В.д.д. 2 часа	

			лежа на спине		
5	Виды двигательной деятельности.	Тестирование.	Тестирование.	В.д.д. 2 часа	
5	Контрольное тестирование.	Контрольное тестирование.	Контрольное тестирование.	К.т. 2 часа	
5	Техника правильного дыхания.	Выполнение упражнений для тренировки дыхательных мышц.	- короткие вдохи и выдохи с определенным интервалом;  - дыхание на счет (вдох, задержка дыхания, выдох)	Т.п.д. 2 часа	
5	Техника правильного дыхания. Развитие двигательных качеств.	Выполнение упражнений для восстановления дыхания после физических нагрузок. Значение гибкости. Последствия негибкого тела. Взаимосвязь ловкости и координации. Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.	- дыхание на счет (вдох, задержка дыхания, выдох);  - концентрация на дыхании  Значение гибкости. Последствия негибкого тела. Взаимосвязь ловкости и координации. Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.	Т.п.д. 1 час Р.д.к. 1 час	
5	Контрольное тестирование.	Контрольное тестирование.	Контрольное тестирование.	К.т. 2 часа	
5	Развитие двигательных качеств.	Выполнение упражнений на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.	- растяжка в парах;  - шпагаты (поперечный, продольный);	Р.д.к. 2 часа	
5	Развитие двигательных качеств.	Выполнение упражнений на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.	- «бабочка»;  - мостик;  - смена шпагата	Р.д.к. 2 часа	

5	Основы ката.	Понятие «ката». Значение ката в каратэ.	Понятие «ката». Значение ката в каратэ.	О.к. 2 часа	
5	Развитие двигательных качеств. Основы ката.	Выполнение упражнений на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. Комплекс упражнений на координацию, в перемещении, на взаимосвязь работы рук и ног в перемещении (теория).	- «кошечка»; - махи ногами	Р.д.к. 1 час О.к. 1 час	
5	Развитие двигательных качеств. Основы ката.	Выполнение упражнений для умения оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений. Выполнение упражнений на координацию, в перемещении, на взаимосвязь работы рук и ног в перемещении.	- прыжки на одной ноге; - "Капитан Джек"; - прыжки в длину с места; - "квадрат легкий".	Р.д.к. 1 час О.к. 1 час	
6	Основы ката.	Повторение пройденного материала. "квадрат сложный".	- "квадрат легкий". - "квадрат сложный".	О.к. 2 часа	
6	Развитие двигательных качеств.	Выполнение упражнений для умения оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений.	- прыжки в длину с разбега; - прыжки в длину доставанием предметов; - прыжки в длину через препятствие - челночный бег	Р.д.к. 2 часа	
6	Основы ката.	Повторение пройденного материала. «Тайкеку соно ичи».	- "квадрат легкий". - "квадрат сложный".  Выполнение ката «Тайкеку соно ичи»(только ноги).	О.к. 2 часа	
6	Развитие двигательных качеств.	Выполнение упражнений для развития	- прыжки на одной ноге;	Р.д.к. 2 часа	

	х качеств.	координированных движений рук, ног, туловища.	- "Капитан Джек"; - прыжки через препятствие;		
6	Развитие двигательных качеств. Основы ката.	Выполнение упражнений для равновесия.	- ласточка; - прыжки на одной ноге; - бег на четвереньках;  Выполнение ката «Тайкеку соно ичи».	Р.д.к. 1 час О.к. 1 час	
6	Основы ката.	«Тайкеку соно ичи».	Выполнение ката «Тайкеку соно ичи» (с руками).	О.к. 2 часа	
6	Развитие двигательных качеств.	Тестирование.	Тестирование.	2	
6	Контрольное тестирование.	Контрольное тестирование.	Контрольное тестирование.	К.т. 2 часа	
6	Основы ката.	Выполнение упражнений для равновесия.	Выполнение ката «Тайкеку соно ичи».	О.к. 2 часа	
6	Техника правильного дыхания.	короткие вдохи и выдохи с определенным интервалом.	Выполнение упражнения: короткие вдохи и выдохи с определенным интервалом.	Т.п.д. 2 часа	
7	Основы ката.	Тестирование.	Тестирование.	О.к. 2 часа	
7	Подвижные игры и эстафеты.	Эстафеты.	Эстафеты: - бегом; - гусиным шагом; - на одной ноге; - медвежьим шагом; - «паучком» - «тараканчиком» - «собачкой»	П.и.э. 2 часа	



			- бег с мячом; - прыжками на скакалке		
7	Итоговое занятие.	Итоговое занятие.	Выполнение базовой техники. Выполнение упражнений на ОФП. Подведение итогов. Индивидуальные рекомендации. Награждение.	И.з. 2 часа	

## Примерное календарно-тематическое планирования

### 2 год обучения

№ п/п	Раздел	Тема занятий	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
73.		Вводное занятие.	Знакомство с программой 2 года обучения. Повторение техники безопасности. Гигиена и режим дня спортсмена. Правила складывания кимоно.	В.з. 2 часа	
74.	Базовая техника. Общая физическая подготовка.	Новая техника.	Аспекты выполнения базовой техники. Правила техники безопасности. Способы развития силы, гибкости, выносливости.	Б.т.1 час Офп 1 час	
75.	Базовая техника. Акробатическая подготовка.	Ударные поверхности.	Значение новых стоек и ударов. Ударные поверхности.  Влияние акробатической подготовки на координацию. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Б.т. 1 час А.п. 1 час	
76.	Базовая техника. Общая физическая подготовка.	Санчин дачи.	Обучение стойке санчин дачи на 3 счета без рук. Отжимания узким хватом, приседания, «супермен».	Б.т. 1 час Офп 1 час	
77.	Базовая техника. Акробатическая подготовка.	Санчин дачи.	Обучение стойке санчин дачи на 3 счета с руками. Кувырки, кувырки через препятствия.	Б.т. 1 час А.п. 1 час	
78.	Базовая техника.	Санчин дачи.	Обучение стойке санчин дачи на 1 счет.	Б.т. 1 час Офп 1	

	Общая физическая подготовка.		Отжимания широким хватом, приседания на разной ширине ног, пресс.	час	
79.	Базовая техника. Этикет каратэ. в	Санчин дачи. Этикет в каратэ.	Санчин дачи закрепление. Перемещение в стойке. Понятие этикета, его значение в жизни. Значение этикета в каратэ.	Б.т. 1 час Э.к. 1 час	
80.	Базовая техника. Общая физическая подготовка.	Кокуцу дачи.	Обучение стойке кокуцу дачи без рук. Изучение поворота в санчин дачи на 2 счета. Отжимания узким хватом, «супермен» (усложненный вариант), "бабочка".	Б.т. 1 час Офп 1 час	
81.	Базовая техника. Этикет каратэ. в	Кокуцу дачи.	Обучение стойке кокуцу дачи с руками. Изучение поворота в санчин дачи на 1 счет. Понятие терминов «Доджо», «Сенсей», «Кумитэ», «Осу». Ритуалы в начале и конце тренировки, ритуал работы в парах, входа и выхода из зала.	Б.т. 1 час Э.к. 1 час	
82.	Базовая техника. Акробатическая подготовка.	Киба дачи.	Обучение стойке киба дачи. Понятие 45 и 90 градусов. Кувьрки через препятствия.	Б.т. 1 час А.п. 1 час	
83.	Базовая техника. Общая физическая подготовка.	Киба дачи.	Выход в стойку киба дачи 45, киба дачи 90. Обучение перемещения в стойке кокуцу дачи. Отжимания широким хватом, приседания, пресс.	Б.т. 1 час Офп 1 час	
84.	Базовая техника. Этикет каратэ. в	Киба дачи.	Изучение перемещения в стойке киба дачи 45. Изучение поворота кокуцу дачи на 2 счета. Просмотр видеоклипа	Б.т. 1 час Э.к. 1 час	

			«Этикет в каратэ».		
85.	Базовая техника. Дыхание Ибуки.	Ибуки.	Изучение перемещения в стойке киба дачи 90. Изучение поворота кокуцу дачи на 1 счет. Понятие дыхания «Ибуки» и его значение.	Б.т. 1 час Д.и. 1 час	
86.	Базовая техника. Дыхание Ибуки.	Киба дачи.	Изучение поворота в киба дачи 45, 90. Отличие дыхания «Ибуки» от других видов дыхания. Выполнение техники дыхания «Ибуки» (дыхание животом).	Б.т. 1 час Д.и. 1 час	
87.	Базовая техника. Дыхание Ибуки.	Вакуум.	Изучение удара руками аго учи. Изучение упражнения вакуум.	Б.т. 1 час Д.и. 1 час	
88.	Базовая техника. Дыхание Ибуки.	Аго учи.	Изучение удара руками аго учи в перемещении в дзенкуцу дачи, санчин дачи. Выполнение техники дыхания «Ибуки» (дыхание животом).	Б.т. 1 час Д.и. 1 час	
89.	Базовая техника. Общая физическая подготовка.	Гяку цуки.	Изучение удара гяку цуки в дзенкуцу дачи на два счета. В санчин дачи на два счета. Отжимания на скамье, приседания, приседания на разной ширине ног, пресс.	Б.т. 1 час Офп 1 час	
90.	Базовая техника. Общая физическая подготовка.	Гяку цуки.	Изучение удара гяку цуки в дзенкуцу дачи на один счет. В санчин дачи на один счет. Отжимания "бабочка" «супермен» (усложненный вариант).	Б.т. 1 час Офп 1 час	
91.	Базовая техника. Этикет	Татэ цуки.	Изучение удара татэ цуки. Выполнение ритуалов	Б.т. 1 час Э.к. 1 час	

	каратэ.		<p>в начале и конце тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приветствие тренера;</li> <li>- приветствие старших учеников;</li> <li>- приветствие друг друга.</li> </ul>		
92.	Базовая техника. Акробатическая подготовка.	Татэ цуки.	Изучение удара татэ цуки из стойки санчиндачи, киба дачи. Изучение стойки на руках и на голове (с партнером).	Б.т 1 час А.п. 1 час	
93.	Общая физическая подготовка. Акробатическая подготовка.	Колесо .	Отжимания, приседания, пресс, «супермэн», приседания. Стойка на руках и на голове (с партнером). Изучение упражнения «колесо».	Офп 1 час А.п. 1 час	
94.	Базовая техника. Общая физическая подготовка.	Шита цуки.	Изучение удара шита цуки. Изучение удара татэ цуки в перемещении в санчин дачи. Отжимания, приседания, пресс, «супермэн», приседания.	Б.т. 1 час Офп 1 час	
95.	Общая физическая подготовка.	Работа с отягощением.	Техника выполнения. Выпады с отягощением. Приседания с отягощением. «Бабочка», «супермэн».	ОФП 2 часа	
96.	Акробатическая подготовка.	Рондад.	Изучение упражнения «Рондад». Кувьрки, кувьрки	А.п. 2 часа	

			через препятствия, стойка на руках и на голове, колесо.		
97.	Базовая техника. Акробатическая подготовка.	Шита цуки.	Изучение удара шита цуки в перемещении в дзенкуцу дачи, кокуцу дачи. Кувьрки, кувьрки через препятствия.	Б.т 1 часа П.и. 1 час	
98.	Базовая техника. Этикет каратэ. в	Шита цуки	Изучение удара шита цуки в перемещении в киба дачи 45, поворот. Выполнение ритуалов работы в парах:- приветствие партнера; Выполнение ритуала входа и выхода из зала.	Б.т 1 час Э.к.. 1 час	
99.	Базовая техника. Этикет каратэ. в	Мае гери чудан.	Изучение удара мае гери чудан на 3 счета. Выполнение ритуалов работы в парах: выражение благодарности партнеру за работу	Б.т 1 час Э.к.1 час	
100.	Базовая техника. Дыхание Ибуки.	Мае гери чудан.	Изучение удара мае гери чудан на 1 счет. Выполнение техники дыхания «Ибуки» (дыхание животом).	Б.т 1 час Д.и. 1 час	
101.	Общая физическая подготовка. Дыхание Ибуки.	Комплекс.	По 30 секунд, 3 подхода: Отжимания, приседания, пресс, челночный бег. Выпады с отягощением. Отжимания на скамье. Выполнение техники дыхания «Ибуки» (дыхание животом).	Офп 1 час Д.и. 1 час	
102.	Акробатическая подготовка.	Акробатическая подготовка.	Кувьрки, кувьрки через препятствия, стойка на руках и на голове, колесо, рондад.	А.п 2 часа	
103.	Базовая техника.	Мае гери дзедан, маваши гери.	Изучение мае гери дзедан, маваши гери (нижний уровень) у стены на 8 счетов, на 6 счетов, на 4 счета.	Б.т 2 часа	
104.	Базовая	Маваши гери.	Изучение маваши гери	Б.т. 1 час	

	техника. Общая физическая подготовка.		(нижний уровень) у стены на 1 счет. Мае гери дзедан и чудан в перемещении в дзенкуцу дачи. Отжимания на скамье, приседания с отягощением, «бабочка».	Офп 1 час	
105.	Базовая техника. Акробатическая подготовка.	Маваши гери.	Маваши гери (нижний уровень) без опоры на 1 счет, мае гери дзедан из киба дачи. Кувьрки, кувьрки через препятствия, колесо.	Б.т. 1 час А.п. 1 час	
106.	Базовая техника. Общая физическая подготовка.	Маваши гери.	Маваши гери (нижний уровень) по снарядам на месте, в перемещении в дзенкуцу дачи на два счета. Отжимания, приседания, «книжечка».	Б.т. 1 час Офп 1 час	
107.	Базовая техника. Акробатическая подготовка.	Маваши гери.	Маваши гери (нижний уровень) по снарядам на месте, в перемещении в дзенкуцу дачи на 1 счет.  Кувьрки, стойка на руках (без партнера), кувьрки через препятствие.	Б.т. 1 час А.п. 1 час	
108.	Базовая техника. Общая физическая подготовка.	Маваши гери.	Маваши гери (нижний уровень) в перемещении в киба дачи 90. Отжимания, приседания, «книжечка», «супермэн».	Б.т. 1 час Офп 1 час	
109.	Базовая техника. Акробатическая подготовка.	Сото уке.	Изучение блока сото уке. Мае гери чудан, дзедан в перемещении в дзенкуцу дачи. Кувьрки, стойка на	Б.т. 1 час Э.р. 1 час	

			руках (без партнера), кувьрки через препятствие.		
110.	Технико – тактическая подготовка.	Основы ведения боя. Углубленное изучение правил Каратэ-киокушинкай.	Основы ведения боя. Углубленное изучение правил Каратэ-киокушинкай.	Т-т.п. 2 часа	
111.	Спарринговая техника.	Виды защиты. Понятие "контратака" и её значения. Виды дистанции в бою.	Виды защиты. Понятие "контратака" и её значения. Виды дистанции в бою.	С.т.2 часа	
112.	Технико – тактическая подготовка. Общая физическая подготовка.	Тактика.	Понятие "тактика" и ее значение. "Бабочка", "книжка", отжимания, «супермэн».	Т- т.п.1час Офп.1час	
113.	Технико – тактическая подготовка. Акробатическая подготовка.	Виды перемещений.	Тактическая подготовка для работы в парах. Виды перемещений. Кувьрки, кувьрки через препятствие. Стойки на руках и голове.	Т- т.п.1час А.п. 1 час	
114.	Контрольное тестирование.	Контрольное тестирование.	Контрольное тестирование.	К.т.2 часа	
115.	Спарринговая техника. Технико – тактическая подготовка.	Перемещение в стойке кумитэ дачи. Виды защиты. Понятие "контратака" и её значения.	Перемещение в стойке кумитэ дачи: подшаг, отшаг, шаг вперед, шаг назад. Виды защиты. Понятие "контратака" и её значения. Техника безопасности работы в парах.	С.т.1 час Т- т.п.1час	
116.	Контрольное тестирование.	Контрольное тестирование.	Контрольное тестирование.	К.т.2 часа	
117.	Технико – тактическая подготовка. Спарринговая техника.	Дистанция.	Виды дистанции в бою. Контролирование дистанции. Контролирование силы при нанесении удара. - уходы в сторону.	Т- т.п.1час С.т.1час	
118.	Технико – тактическая	Выполнение техники защиты	Выполнение техники защиты из кумитэ дачи	Т- т.п.1час	



	подготовка. Спарринговая техника.		из кумитэ дачи по воздуху.	по воздуху: - Сото уке; - накладка. Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом действий: один давит, другой двигается.	С.т.1 час	
119.	Технико – тактическая подготовка. Спарринговая техника.		Блок удара ногой с проносом.	Блок удара ногой с проносом. Выполнение техники ударов руками и ногами из кумитэ дачи: - ой, гяку, шита, маваши цуки, один давит, другой двигается, выход из угла.	Т- т.п.1 час С.т.1 час	
120.	Технико – тактическая подготовка. Спарринговая техника.		Удары ногами из кумитэ дачи.	Лоу кик, маваши гери, мае гери, хидза гери из кумитэ дачи. Один имитирует удар на дальней дистанции и входит в ближнюю.	Т- т.п.1 час С.т.1 час	
121.	Технико – тактическая подготовка. Спарринговая техника.		Выполнение ударов по подушкам.  Выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от защиты к нападению.	Ой, гяку, шита, маваши цуки. Выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от защиты к нападению: один давит, другой уходит и делает контратаку.	Т- т.п.1 час С.т.1 час	
122.	Контрольное тестирование.		Контрольное тестирование.	Контрольное тестирование.	К.т.2 часа	
123.	Технико – тактическая подготовка.		Выполнение ударов по подушкам.	- ой, гяку, шито, маваши цуки;  - лоу кик, маваши гери, мае гери, хидза гери.	Т-т.п.2 часа	
124.	Технико – тактическая подготовка. Спарринговая техника.		Перемещение.	Подшаг, отшаг, шаг вперед, шаг назад, уходы в сторону.  Атака, контратака на контратаку плюс уход;	Т- т.п.1 час С.т.1 час	

			защита с уходом от руки или ноги плюс контратака.		
125.	Технико – тактическая подготовка. Спарринговая техника.	Совмещенные уходы с атакой.	Уходы в сторону, накладка, блок удара ногой с проносом, ой, гяку, шито, маваши цуки повоздуху, по подушкам.  Один давит, другой двигается, выход из угла.	Т- т.п.1час С.т.1час	
126.	Технико – тактическая подготовка. Спарринговая техника.	Работа на снарядах.	Ой, гяку, шито, маваши цуки; лоу кик, маваши гери, мае гери, хидза гери. Выход из угла; один имитирует удар на дальней дистанции и входит в ближнюю.	Т- т.п.1час С.т.1час	
127.	Технико – тактическая подготовка. Спарринговая техника.	Работа на снарядах.	Ой, гяку, шито, маваши цуки; лоу кик, маваши гери, мае гери, хидза гери. Один давит, другой уходит и делает контратаку; контратка на атаку; атака, контратака на контратаку плюс уход.	Т- т.п.1час С.т.1час	
128.	Технико – тактическая подготовка. Общая физическая подготовка.	Работа на снарядах.	Уходы в сторону. Ой, гяку, шито, маваши цуки; лоу кик, маваши гери, мае гери, хидза гери. Отжимания, приседания, пресс.	Т- т.п.1час Офп.1час	
129.	Технико –	Работа на	Уходы в сторону. Ой,	Т-	

	тактическая подготовка. Акробатическая подготовка.	снарядах.	гяку, шито, маваши цуки; лоу кик, маваши гери, мае гери, хидза гери. Кувьрки, кувьрки через препятствие.	т.п.1час А.п.1час	
130.	Технико – тактическая подготовка. Спарринговая техника.	Работа в парах.	Уходы в сторону. Ой, гяку, шито, маваши цуки; лоу кик, маваши гери, мае гери, хидза гери. Один давит, другой уходит и делает контратаку; контратка на атаку.	Т-т.п.1час С.т.1час	
131.	Спарринговая техника. Акробатическая подготовка.	Работа в парах.	Один давит, другой уходит и делает контратаку; контратка на атаку; атака, контратака на контрактуку плюс уход.Кувьрки, кувьрки через препятствие.	С.т.1час А.п.1час	
132.	Спарринговая техника.	Работа в парах.	Один давит, другой двигается; выход из угла; один имитирует удар на дальней дистанции и входит в ближнюю. Выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от защиты к нападению: - один давит, другой уходит и делает контратаку; - контратка на атаку; - атака, контратака на контрактуку плюс уход.	С.т.2 часа	
133.	Спарринговая техника.	Работа в парах.	Выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от защиты к нападению: - один давит, другой уходит и делает	С.т.2 часа	

			контратаку; - контратка на атаку; - атака, контратака на контратаку плюс уход. - защита с уходом от руки или ноги плюс контратака.		
134.	Спарринговая техника.	Работа в парах.	Один давит, другой двигается; выход из угла; один имитирует удар на дальней дистанции и входит в ближнюю. Выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от защиты к нападению: защита с уходом от руки или ноги плюс контратака.	С.т.2 часа	
135.	Спарринговая техника.	Работа в парах.	Один давит, другой двигается; выход из угла; один имитирует удар на дальней дистанции и входит в ближнюю. Выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от защиты к нападению: защита с уходом от руки или ноги плюс контратака.	С.т.2 часа	
136.	Спарринговая техника.	Работа в парах.	Один давит, другой двигается; выход из угла; один имитирует удар на дальней дистанции и входит в ближнюю. Контратка на атаку.	С.т.2 часа	
137.	Спарринговая техника.	Работа в парах.	Один давит, другой двигается; выход из	С.т.2 часа	

			угла; один имитирует удар на дальней дистанции и входит в ближнюю. Контратка на атаку.		
138.	Ката.	Повторение значения ката в каратэ. Взаимосвязь ката и кумитэ. Ката «Тайкеку соно ни».	Повторение значения ката в каратэ. Взаимосвязь ката и кумитэ. Ката «Тайкеку соно ни»	К.2 часа	
139.	Ката.	«Тайкеку соно сан», «Пинан сонно ичи». Особенности выполнения.	«Тайкеку соно сан», «Пинан сонно ичи». Особенности выполнения.	К.2 часа	
140.	Ката.	Значение взгляда в ката. «Тайкеку соно ни».	Изучение ката «Тайкеку соно ни».	К.2 часа	
141.	Ката.	«Тайкеку соно сан».	Выполнение ката «Тайкеку соно ни», изучение «Тайкеку соно сан».	К.2 часа	
142.	Ката.	«Пинан сонно ичи».	Выполнение ката «Тайкеку соно ни», «Тайкеку соно сан», изучение «Пинан сонно ичи».	К.2 часа	
143.	Ката.	Закрепление.	Выполнение ката «Тайкеку соно ни», «Тайкеку соно сан», «Пинан сонно ичи».	К.2 часа	
144.	Итоговое занятие.	Итоговое занятие.	Подведение итогов. Индивидуальные рекомендации. Награждение. Выполнение пройденной техники:  Стойки (санчин дачи, кокуцу дачи, киба дачи);  удары руками (аго учи,	И.з. 2 часа	

			<p>гяку цуки, татэ цуки, шита цуки);</p> <p>удары ногами (мае гери чудан, мае гери дзедан, маваши гери);</p> <p>блоки (сото уке, учи уке, учи уке гедан барай).</p>		

## Методическое обеспечение образовательной программы:

№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Используемое оборудование	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие.	Беседа, инструктаж, практическое	<b>Метод:</b> словесный, наглядный. <b>Прием:</b> объяснение	Видеоматериал	Мультимедийное оборудование. Спортивный инвентарь: маты	Опрос
2.	Виды двигательной деятельности	Инструктаж, теоретическое, практическое	<b>Метод:</b> словесный, наглядный, практический. <b>Прием:</b> объяснение, выполнение практического задания	Методическая литература: специальная литература, справочные материалы	Спортивный инвентарь: набивные мячи, скакалка, мячи теннисные	Тестирование, опрос
3.	Общая физическая подготовка	Инструктаж, теоретическое, практическое	<b>Метод:</b> словесный, наглядный, практический. <b>Прием:</b> объяснение, выполнение практического задания, повторение	Методическая литература: специальная литература, справочные материалы	Спортивный инвентарь: маты, секундомер, свисток, набивные мячи, степы	Тестирование, опрос
4.	Развитие двигательных качеств	Инструктаж, теоретическое, практическое	<b>Метод:</b> словесный, наглядный, практический. <b>Прием:</b> объяснение, выполнение практического задания	Методическая литература: специальная литература, справочные материалы	Спортивный инвентарь: маты	Опрос, тестирование
5.	Техника правильного дыхания	Инструктаж, теоретическое, практическое	<b>Метод:</b> словесный, наглядный, практический. <b>Прием:</b> объяснение, выполнение практического задания	Методическая литература: специальная литература, справочные материалы		Опрос
6.	Базовая техника	Инструктаж, теоретическое, практическое	<b>Метод:</b> словесный, наглядный, практический. <b>Прием:</b> объяснение, выполнение практического задания	Методическая литература: специальная литература, справочные материалы		Тестирование, опрос
7.	Подвижные игры и эстафеты	Инструктаж, теоретическое, практическое	<b>Метод:</b> словесный, наглядный, практический. <b>Прием:</b> объяснение, игра	Методическая литература: специальная литература, справочные материалы	Спортивный инвентарь: маты, скакалки, конусы, мячи	Соревнование
8.	Элементы релаксации	Инструктаж, теоретическое, практическое	<b>Метод:</b> словесный, наглядный, практический. <b>Прием:</b> объяснение, выполнение практического задания	Методическая литература: специальная литература, справочные материалы	Спортивный инвентарь: маты	Тестирование, опрос
9.	Основы ката	Инструктаж, теоретическое, практическое	<b>Метод:</b> словесный, наглядный, практический. <b>Прием:</b> объяснение, выполнение практического задания, повторение	Методическая литература: специальная литература, справочные материалы		Тестирование, опрос
10.	Акробатическая подготовка	Инструктаж, теоретическое, практическое	<b>Метод:</b> словесный, наглядный, практический.	Методическая литература: специальная	Спортивное оборудование: гимнастические маты,	Тестирование, опрос

			<b>Прием:</b> объяснение, выполнение практического задания	литература, справочные материалы	подушки приземления	
<b>11.</b>	Дыхание «Ибуки»	Инструктаж, теоретическое, практическое	<b>Метод:</b> словесный, наглядный, практический. <b>Прием:</b> объяснение, выполнение практического задания	Методическая литература: специальная литература, справочные материалы		Тестирование, опрос
<b>12.</b>	Этикет в каратэ	Инструктаж, теоретическое, практическое	<b>Метод:</b> словесный, наглядный, практический. <b>Прием:</b> объяснение, выполнение практического задания	Методическая литература: специальная литература, справочные материалы, видеоматериал	Мультимедийное оборудование	Тестирование, опрос
<b>13.</b>	Технико–тактическая подготовка	Инструктаж, теоретическое, практическое	<b>Метод:</b> словесный, наглядный, практический. <b>Прием:</b> объяснение, выполнение практического задания	Методическая литература: специальная литература, справочные материалы	Спортивный инвентарь: макивары, лапы, секундомер, свисток	Тестирование, опрос
<b>14.</b>	Спарринговая техника	Инструктаж, теоретическое, практическое	<b>Метод:</b> словесный, наглядный, практический. <b>Прием:</b> объяснение, выполнение практического задания	Методическая литература: специальная литература, справочные материалы	Спортивный инвентарь: защитная экипировка, секундомер	Тестирование, опрос
<b>15.</b>	Контрольное тестирование	Инструктаж, теоретическое, практическое	<b>Метод:</b> словесный, наглядный, практический. <b>Прием:</b> объяснение, выполнение практического задания	Методическая литература: специальная литература, справочные материалы	Спортивный инвентарь: маты, секундомер	Тестирование, опрос
<b>16.</b>	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие	<b>Метод:</b> словесный, наглядный, практический. <b>Прием:</b> объяснение		Спортивный инвентарь: маты, секундомер	Открытое занятие



## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:**

1. Белкин А.С., Основы возрастной педагогики, часть 1, Екатеринбург: 1992.
2. Брехман И.И., Валеология - наука о здоровье, М.: ФиС ,1990.
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. , Адаптивная физическая культура, М.: 2000.
4. Латохина Л.И. "Хатха – йога для детей", М.: Просвещение, 1993.
5. Лахманчун Г.Е., Эта замечательная йога, М.: Физкультура и спорт, 1992.
6. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. , Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей, Л.: Медицина, 1988.
7. Никифоров Ю.Б., Аутотренинг + физкультура, М.: Советский спорт, 1989.
8. Масутацу Ояма. Путь к истине. – М.: Кислород, 2001.
9. Мисакян М.А., Каратэ Киокушинкай. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002.
10. Озолин Н.Г., Настольная книга тренера: наука побеждать, М.: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2011.
11. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 4 вида для детей с нарушением зрения. Программы в детском саду./ Под редакцией Л.И.Плаксиной. - М.: Экзамен, 2003.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:**

1. Александров А.В., Дневник юного айкидоки, М.: ИД Ипполитова, 2013.
2. Гик Е.Я., Энциклопедия для детей. Том 20 Спорт, М.: Аванта +, Астрель, 2010.
3. Литтл Д., Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела, Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
4. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск,: Русия, 2001. – (Детская энциклопедия в картинках).
5. Ярцева Евгения, Бег и ходьба, ИД Мещерякова, 2012 г.
6. [www.superkarate.ru](http://www.superkarate.ru)