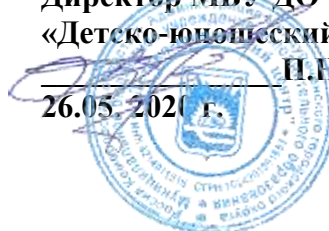




Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

**Принята на заседании
педагогического совета
от 25.05.2020 г.
Протокол №3**

**Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»
П.Н. Хацанович
26.05.2020 г.**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Киокусенкай каратэ С»**

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

**Коржов Павел Александрович, педагог
дополнительного образования**

Пояснительная записка

Данная Программа составлена на основе: «Программы для внешкольных учреждений: спортивные кружки и секции» (Москва, Просвещение, 1986); сборника «Школа Кекусинкай. Традиционная методика обучения каратэ» (Танюшкин А.И., Фомин В.П., Екатеринбург, 2001) и методических рекомендаций, предназначенных для обучения юных каратистов, разработанных Сенчуриным С.В., Анкудиновым К.Г., Сафроновым А.В., Алымовым А.Н.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств, корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя. Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола.

Актуальность.

Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом, поэтому программа «Киокушинкай каратэ» является особенно актуальной в нашем обществе.

Педагогическая целесообразность.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений; -от простого к сложному, -от частного к общему, -с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В группах внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей.

Нормативно-правовое обеспечение программы

- ✓ Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- ✓ Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); ...
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД»;

✓ Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

Цель: формирование у учащихся двигательных навыков и умений посредством систематических занятий каратэ.

Предметные:

1. Познакомить учащихся историей боевого искусства каратэ киокусинкай, основами восточной философии.
2. Развить тактико - технические навыки боевого искусства каратэ;
3. Разъяснить классификацию базовых техник каратэ киокушинкай.

Личностные:

1. Воспитывать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
2. Воспитать целеустремлённость, дисциплинированность, исполнительность.
3. Воспитать культуру общения и поведения.

Метапредметные:

1. Формировать волевые способности для владения ситуацией;
2. Формировать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 8 до 15 лет.

Количество воспитанников в группах:

Группы 1-го года обучения – 15 -28 человек;

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Время реализации программы – 1 года обучения.

Режим занятий

3 раза в неделю по 2 часа (группы начальной подготовки).

Характеристика возрастных особенностей:

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте 8-12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Ожидаемые результаты (по УУД) и способы определения их результативности

Личностные:

- сформируют чувство уверенности и самореализации в коллективе;

- сформирована установка на здоровый образ жизни и ее реализация в реальном поведении и поступках;
- сформировано уважение к членам спортивного коллектива.

Метапредметные:

Воспитанник будет уметь:

- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- лидировать и согласовывать действие с партнером;
- преодолевать препятствия;
- проявлять эмоциональную устойчивость к стрессам;

Предметные:

- знакомятся с историей боевого искусства каратэ киокусинкай, основами восточной философии.
- разовьют тактико - технические навыки боевого искусства каратэ;
- будут знать классификацию базовых техник каратэ киокусинкай.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня;
- квалификационные испытания;

Методы реализации программы:

- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

Особенности содержания программы.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической подготовки, педагогического контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства учащихся, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки учащихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения.

Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 8-15 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Содержание программы
Учебно –тематический план
1 год обучения.

№	Тема	Теория	Практика	Общее количество часов
1	Вводное занятие	2		2
2	Общая физическая подготовка	12	42	54
3	Специальная физическая подготовка	18	38	56
4	Технико-тактическая подготовка	18	42	60
5	Подвижные игры с элементами единоборства	12	30	42
6.	Итоговое занятие	2		2
	Итого	64	152	216

Содержание 1-го года обучения

1. Введение. Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в спортивном зале для занятий карате. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. История возникновения каратэ. Появление каратэ в России.

Общая физическая подготовка

Теория. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Инструктаж по ТБ.

Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, подвижные игры. Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Специальная физическая подготовка

Теория. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта. Инструктаж по ТБ.

Практика. Развитие физических качеств: быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.). Выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Технико-тактическая подготовка.

Теория. Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения. Инструктаж по ТБ.

Практика. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибэ-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Работа ног на месте. Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Подвижные игры с элементами единоборства.

Теория. Ознакомление с правилами игр, Инструктаж по ТБ.

Практика. Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. «За бегание по кругу», Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. «Пятнашки в парах», «Борьба за ленточку», Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия «Удержись на ногах», Игры с преимущественным развитием силовых качеств. «Борьба за мяч», «Регби» и т.д.

6.Заключительное занятие. Теория. Подведение итогов. Награждения.

Ожидаемые результаты:

- ознакомятся с историей возникновения и современного развития каратэ киокушинкай
- разовьют двигательные способности учащихся регулярными занятиями карате;
- научатся правилам выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных упражнений по каратэ киокушинкай
- сформируют у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата

1	Вводное занятие	Групповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты..	Вводный,
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах,	малый спортивный инвентарь (резина, гантели, тен. мячи и т.д. обучающего),	Тестирование, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, лапы, бокс. мешки и груши)	учебные бои, наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология.	учебные бои, соревнования
5.	Подвижные игры с элементами единоборства	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия,	мелкий инвентарь обучающего	Педагогическое наблюдение, соревнования

		групповая, в парах			
--	--	--------------------	--	--	--

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Основная литература:
2. 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
3. 2.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
4. 3.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
5. 4.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
6. 5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.
7. Дополнительная литература:
8. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
9. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
10. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт.
11. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
- 13.Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980

Календарный учебный график 1 года обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Беседа, рассказ	2	Вводное занятие. История возникновения каратэ «Киокушинкай». Инструкция по ТБ.	Спортивный зал	Наблюдение, фронтальный опрос, беседа
2	Сентябрь			Теория. Практика	2	Общая физическая подготовка. Знакомство с базовыми упражнениями.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, практическое выполнение.
3	Сентябрь			Практическое выполнение	2	Общая физическая подготовка. Выполнение базовых упражнений.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, беседа, практическое выполнение.
4	Сентябрь			Теория. Практика	2	Специальная физическая подготовка. Развитие гибкости.	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение
5	Сентябрь			Практическое выполнение	2	Специально физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
6	Сентябрь			Теория. Практика	2	Технико-тактическая подготовка. Изучение базовых стоек в каратэ.	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
7	Сентябрь			Практическое выполнение	2	Технико-тактическая подготовка. Передвижение в стойках.	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
8	Сентябрь			Практическое выполнение	2	Подвижные игры с элементами единоборства. Игры на развития координации.	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
9	Сентябрь			Теория практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнение в парах.	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.

10	сентябрь			Теория	2	Специальная физическая подготовка. Развитие гибкости.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
11	Сентябрь			Теория. Практика	2	Технико-тактическая подготовка. Изучение ударов ногами мае-гери.	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
12	Октябрь			Практическое выполнение	2	Технико-тактическая подготовка. Отработка ударов ногами мае-гери в парах.	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
13	Октябрь			Практическое выполнение	2	Подвижные игры с элементами единоборства. Игры на развитие ловкости.	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
14	Октябрь			Теория практика	2	Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие силы	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
15	Октябрь			Практическое выполнение	2	Специально физическая подготовка. Работа в парах с преодолением сопротивления.	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
16	Октябрь			Теория	2	Специально физическая подготовка. Упражнение на развитие ловкости.	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение.
17	Октябрь			Теория. Практика	2	Технико-тактическая подготовка. Изучение блоков руками сото-уке.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
18	октябрь			Практическое выполнение	2	Технико-тактическая подготовка. Отработка блока в паре.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
19	Октябрь			Практическое выполнение	2	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
20	Октябрь			Теория	2	Специально физическая подготовка. Упражнение на развитие плечевого	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.

						пояса.		
21	Октябрь			Практическое выполнение	2	Специально физическая подготовка. Выполнение ударов за контрольное время.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
22	Октябрь			Теория. Практика	2	Технико-тактическая подготовка. Изучение блока аге-уке.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
23	Октябрь			Практическое выполнение	2	Технико-тактическая подготовка. Оработка блока в паре.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
24	Октябрь			Теория	2	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
19	Ноябрь			Практическое выполнение	2	Подвижные игры с элементами единоборства. Регби.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
20	Ноябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
21	Ноябрь			Практическое выполнение	2	Специальная физическая подготовка. Развитие гибкости.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
22	Ноябрь			Практическое выполнение	2	Подвижные игры с элементами единоборства. Игра в пояса.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
23	Ноябрь			Практическое выполнение	2	Технико тактическая подготовка. Удары руками ойцуки.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
24	Ноябрь			Теория	2	Специально-физическая подготовка. Подготовка	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое

						ударных поверхностей		выполнение.
25	Ноябрь			Практическое выполнение	2	Общая физическая подготовка. Эстафета	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
	Ноябрь			Практическое выполнение	2	Подвижные игры с элементами единоборства. «Удержись на ногах»	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
	Ноябрь			Теория. Практика	2	Технико тактическая подготовка. Удары руками ойцуки.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
	Ноябрь			Теория	2	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
	Ноябрь			Практич еское выполне ние	2	Специально физическая подготовка. Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
	Ноябрь			Практич еское выполне ние	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
26	Декабрь			Теория. Практика	2	Подвижные игры с элементами единоборства. Борьба за ленточку.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
27	Декабрь			Теория	2	Специально физическая подготовка. Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
28	Декабрь			Теория. Практика	2	Технико-тактическая подготовка. Изучение удара ногами в сторону йоко-гери.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
29	Декабрь			Практическое	2	Технико-тактическая	Спортивный	Наблюдение фронтальный

				выполнение		подготовка. Отработка удара йоко-гери.	зал	опрос, практическое выполнение.
30	Декабрь			Практическое выполнение	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
31	Декабрь			Теория		Специально физическая подготовка. Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
32	Декабрь			Теория	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
33	Декабрь			Практическое выполнение	2	Технико-тактическая подготовка. Базовая техника перемещения.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
34	Декабрь			Практическое выполнение	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
	Декабрь			Теория. Практика	2	Технико-тактическая подготовка. Изучение удара ногами в сторону кин-гери.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
	Декабрь			Практическое выполнение	2	Технико-тактическая подготовка. Отработка удара кин -гери.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
	Декабрь			Практическое выполнение	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
	Декабрь			Теория. Практика	2	Подвижные игры с элементами единоборства на развитие силовых	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.

						качеств		
35	Январь			Теория	2	Специально физическая подготовка. Работа в парах со снарядами.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
36	Январь			Практическое выполнение	2	Подвижные игры с элементами единоборства на равновесия.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
37	Январь			Практика	2	Технико-тактическая подготовка. Стойка киб-дачи.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
					2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития мышц.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
38	Январь			Теория. Практика	2	Подвижные игры с элементами единоборства. Регби.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
39	Январь			Теория	2	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
40	Январь			Теория	2	Специально физическая подготовка. Выполнение ударов за контрольное время.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
	Январь			Теория. Практика	2	Технико-тактическая подготовка. Блок руками учи-уке.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
	Январь			Практическое выполнение	2	Технико-тактическая подготовка. Выполнение блока руками учи –уке.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
	Январь			Практическое выполнение	2	Общая физическая подготовка. Развитие	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое

								выполнение
41	Февраль			Теория. Практика	2	Подвижные игры с элементами единоборства. «Пятнашки в парах»	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
42	Февраль			Теория. Практика	2	Технико-тактическая подготовка. Выполнение ударов ногами из стойки киба – дачи.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
43	Февраль			Практическое выполнение	2	Технико-тактическая подготовка. Отработка ударов ногами.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
44	Февраль			Теория	2	Общая физическая подготовка. Развитие силовой выносливости.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
45	Февраль			Теория	2	Специально физическая подготовка. Упражнение на гибкость и подвижность суставов.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
46	Февраль			Теория. Практика	2	Подвижные игры с элементами единоборства. «Удержись на ногах»	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
47	Февраль			Теория. Практика	2	Технико-тактическая подготовка. Изучение ката №1.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
48	Февраль				2	Технико-тактическая подготовка. Ката №1.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
	Февраль			Теория	2	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
	Февраль			Практическое выполнение	2	Специально физическая подготовка. Упражнение на гибкость и	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.

						подвижность суставов.		
	Февраль			Теория. Практика	2	Подвижные игры с элементами единоборства. «Борьба за мяч»	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
	Февраль			Теория. Практика	2	Технико-тактическая подготовка. Отработка ударов руками в парах	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
	Март			Теория. Практика	2	Технико-тактическая подготовка. Отработка ударов руками в парах	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
49	Март			Практическое выполнение	2	Общая физическая подготовка. Развитие скорости рук.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
50	Март			Теория	2	Специально физическая подготовка . Подводящие упражнения для шпагата	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
51	Март			Теория. Практика	2	Подвижные игры с элементами единоборства на быстроту.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
52	Март			Теория. Практика	2	Технико-тактическая подготовка. Изучение ката №2	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
53	Март			Практика	2	Специально физическая подготовка. Отработка в передвижении техники ног.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
54	Март			Практика	2	Общая физическая подготовка. Развитие силы ног.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
55	Март			Теория. Практика	2	Специально физическая подготовка. Отработка в передвижении техники ног.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
56	Март			Практика	2	Подвижные игры с	Спортивный	Наблюдение фронтальный

						элементами единоборства на ловкость.	зал	опрос, практическое выполнение.
57	Март			Теория. Практика	2	Технико-тактическая подготовка. Изучение стойки мусуби-дачи.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
	Март			Теория		Общая физическая подготовка. Развитие силы ног.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
	Март			Теория		Специально физическая подготовка. Отработка в передвижении техники ног.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
	Март			Теория. Практика		Подвижные игры с элементами единоборства на быстроту	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
58	Апрель			Теория. Практика	2	Технико-тактическая подготовка. Отработка выполнения стойки мусуби-дачи.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение.
59	Апрель			Практика	2	Подвижные игры с элементами единоборства на внимание.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
60	Апрель			Практика	2	Общая физическая подготовка. Развитие плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение

60	Апрель			Теория. Практика	2	Специально физическая подготовка. Отработка в передвижении техники ног.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
61	Апрель			Теория. Практика	2	Технико-тактическая подготовка. Отработка ударов руками ойцуки.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
62	Апрель			Практика	2	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости, быстроты.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
63	Апрель			Практика	2	Специально физическая подготовка. Работа в парах с преодолением сопротивления.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
64	Апрель			Практика	2	Общая физическая подготовка. Эстафета.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
65	Апрель			Теория. Практика	2	Специально физическая подготовка .Упражнения для развития выносливости	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
	Апрель			Теория. Практика		Подвижные игры с элементами единоборства. «Борьба на поясах»	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
	Апрель			Теория. Практика		Технико-тактическая подготовка. Отработка ударов руками в парах в передвижении.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение

	Апр ель			Теория		Общая физическая подготовка. Развитие быстроты.	Спортив ный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
66	Май			Теория. Практика	2	Подвижные игры с элементами единоборства на внимание	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
67	Май			Практика	2	Специально физическая подготовка. Развитие гибкости и подвижности суставов.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
68	Май			Теория. Практика	2	Технико-тактическая подготовка Отработка ударов ногами в передвижении.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
69	Май			Практика	2	Подвижные игры с элементами единоборства на скорость.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
70	Май			Практика	2	Общая физическая подготовка. Развитие силы ног.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
71	Май			Теория. Практика	2	Подвижные игры с элементами единоборства на внимание	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
72	Май			Теория. Практика	2	Специально физическая подготовка. Выполнение упражнений в течении заданного времени.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
	Май			Практика	2	Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
	Май			Практика	2	Специально физическая	Спортивный	Наблюдение фронтальный

						подготовка. Отработка отдельных элементов в парах.	зал	опрос, практическое выполнение
	Май			Теория. Практика	2	Подвижные игры с элементами единоборства. Эстафета.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
	Май			Теория. Практика	2	Специально физическая подготовка. Развитие гибкости и подвижности суставов.	Спортивный зал	Наблюдение фронтальный опрос, практическое выполнение
	Май			теория	2	Итоговое занятие	Спортивный зал	Наблюдение опрос, практическое выполнение

