

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
протокол от 17.05.2024 № 7



Утверждаю
И.о. директора МУДО ЦВР
внешкольной работы Е.Н. Андреева
Приказ от 20.05.2024 № 258

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами единоборств»
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Нестерович Анатолий Ромуальдович,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск
2024 год

Пояснительная записка

В современном мире высоких технологий, глобальной компьютеризации, и автоматизации процессов статистика неумолимо свидетельствует о нарастающей проблеме ухудшения общего состояния здоровья детей в России: количество детей, отнесённых по состоянию здоровья к основной медицинской группе, с каждым годом сокращается, а доля детей, отнесённых к подготовительной и специальной медицинским группам, увеличивается. Негативные факторы, такие как: экология, ускоренный ритм современной жизни, повсеместное использование гаджетов и компьютеров, высокая нагрузка в школе и даже в детских садах, переутомление, а также электронные устройства, заменяющие природу, и недостаток времени на свежем воздухе - все это ослабляет здоровье наших детей. Поэтому важно укреплять защитные функции организма с помощью профилактических мероприятий, направленных на повышение иммунитета, а также путем физической активности.

Государственная политика в сфере образования в России уделяет значительное внимание формированию здорового образа жизни. Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков становятся ключевыми элементами национальной безопасности и социального развития страны в целом.

Чем раньше дети начнут заниматься физкультурой и спортом, тем больше пользы это принесет для их физического и психологического здоровья. Необходимо внушать детям с раннего возраста, что здоровый образ жизни требует усилий, тогда как бездеятельность и безразличие приводят к ухудшению здоровья. Исследования показывают, что здоровый образ жизни может увеличить продолжительность жизни на 7-10 лет, являясь наиболее практичным и доступным методом профилактики заболеваний.

Для успешной борьбы с болезнями и преодоления хронических недугов необходимо в первую очередь повысить уровень физического здоровья. Это достижимо через рациональный режим и регулярные физические упражнения, включая занятия физкультурой и спортом. Для здоровья и силы организма, а, следовательно, для повышения его устойчивости, требуются систематические тренировки с разной интенсивностью и объемом, а не только поверхностные упражнения в виде зарядки для пробуждения ото сна.

Выполнение оптимальных физических нагрузок является очень важным фактором при занятиях физическими упражнениями. Малые нагрузки не оказывают заметного влияния на организм, средние наиболее благоприятны, а сильные могут нанести вред здоровью занимающегося.

Программа «Общая физическая подготовка с элементами единоборств» направлена не только на физическое развитие детей и подростков, но на укрепление их здоровья, и психологическое, и социальное развитие. Она способствует формированию активного и здорового образа жизни, помогает детям развивать множество важных навыков и качеств: координацию, силу,

выносливость и гибкость, уверенность в себе, умение контролировать свои эмоции, развивать стрессоустойчивость и терпимость к неудачам, стремление к победе. А регулярные физические упражнения, закаливание, правильное питание и организация здорового образа жизни помогают поддерживать и улучшать основные функции организма ребенка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка с элементами единоборств» (далее – Программа) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы»;

- иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения.

Актуальность программы, заключается в том, что в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования, программа направлена

на комплексное решение задач по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детского организма. Таким образом, программа не только способствует физическому развитию детей, но и формирует у них осознанное отношение к своему здоровью, закладывая основы для здорового образа жизни в будущем.

Новизна программы состоит в том, что она обладает уникальной новизной благодаря интеграции различных аспектов физического и личностного развития. Она объединяет традиционные методы физической подготовки с современными подходами к обучению единоборствам, что обеспечивает комплексное развитие учащихся и является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Включение элементов различных боевых искусств позволяет детям ознакомиться с широким спектром техник и философий, что обогащает их культурно и духовно. Программа акцентирует внимание на здоровьесберегающих технологиях, таких как правильное питание и психофизическая подготовка, что способствует формированию устойчивых навыков здорового образа жизни. Особое внимание уделяется развитию стратегического и тактического мышления, что не только улучшает спортивные результаты, но и способствует интеллектуальному росту детей. Таким образом, программа «Основы физической подготовки с элементами единоборств» представляет собой современный образовательный продукт, направленный на всестороннее развитие личности, готовой к вызовам современного мира.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что Настоящая программа способствует всестороннему физическому и личностному развитию учащихся. В процессе освоения программы у детей развиваются основные физические качества, такие как сила, выносливость, гибкость, скорость и координация, что укрепляет здоровье детей. Занятия единоборствами формируют дисциплину, самоконтроль, умение планировать время и достигать поставленных целей. Дети приобретают навыки самозащиты, что повышает их уверенность в себе и обеспечивает безопасность. Воспитываются морально-волевые качества, такие как стойкость, решительность и настойчивость, а также умение работать в коллективе, уважение к партнерам и соперникам. Занятия физкультурой и спортом прививают здоровый образ жизни, включая правильное питание и отказ от вредных привычек, и стимулирует интеллектуальное развитие через стратегическое мышление и принятие решений. Они могут стать основой для ранней профессиональной ориентации в спорте или тренерской деятельности. Изучение истории и философии единоборств способствует культурному и духовному развитию, формируя уважение к традициям и ценностям разных народов.

Программа включает в себя мероприятия и методики, направленные на улучшение функционального состояния организма, а также повышение физической и умственной работоспособности, снижение заболеваемости.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она

создает возможность модернизации физического воспитания учащихся, начиная с младшего школьного возраста, посредством включения в общефизическую подготовку средств традиционного каратэ и иных видов единоборств, отличающихся большим арсеналом эмоциональных, интересных и доступных движений и перемещений, как для мальчиков, так и для девочек.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся в успешно освоивших программу «Обучение детей каратэ», «Общая физическая подготовка с элементами единоборств». Программа также доступна как для физически одаренных детей и подростков, так и для контингента учащихся, не имеющих изначально перспектив спорта, ставящих перед собой задачи физкультурно-оздоровительного плана. Учащиеся могут быть включены в группу на любом уровне обучения в зависимости от уровня их физической подготовки.

Целью данной программы является всестороннее гармоничное физическое и личностное развитие детей, укрепление здоровья учащихся, формирование устойчивых привычек здорового образа жизни и начальных профессиональных ориентиров в силовых видах спорта.

Задачи:

обучающие:

- обучение элементам самоконтроля и гигиены, дыхательной гимнастики, основам каратэ и других видов единоборств, игровых видов спорта;

- формирование у учащихся знаний об одном из видов боевых искусств – каратэ;

- обучение учащихся знаниям оказания первой медицинской помощи;

развивающие:

- формирование и развитие скоростных и скоростно-силовых качеств и двигательных способностей, жизненно важных двигательных умений и навыков;

- формирование навыков дисциплины и самоорганизации;

- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений;

воспитательные:

- воспитание потребности у детей и подростков в систематических занятиях физическими упражнениями;

- формирование у учащихся высоконравственных и духовных качеств личности;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Возраст обучающихся: дети и подростки 8-14 лет. Набор группы

осуществляется в заявительном порядке. Комплектация групп производится согласно Уставу и локальному нормативному акту МУДО ЦВР. Для зачисления в группу требуется наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

В группу 1-го года обучения принимаются дети в возрасте от 8 лет при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Возможен прием детей с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом дополнительного образования с помощью контрольных нормативов при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 2-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 1-ый год обучения и сдавшие нормативы промежуточной аттестации при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Возможен прием детей с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом дополнительного образования с помощью контрольных нормативов при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 3-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 2-й год обучения и сдавшие нормативы промежуточной аттестации при наличии медицинской справки о состоянии здоровья, а также дети, занимавшиеся ранее единоборствами, сдавшие вступительные нормативы, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Учащиеся, не выполнившие нормативные требования, могут продолжить обучение на том же этапе повторно.

В процессе реализации программы предусматривается возможность участия учащихся в спортивных соревнованиях, организация совместных спортивных и физкультурных мероприятий с другими образовательными организациями.

Возрастные особенности.

Программа составлена с учетом возрастных, умственных и физиологических особенностей детей и подростков от 8 до 14 лет.

Дети в возрасте от 8 до 14 лет находятся в периоде интенсивного физического, когнитивного и социально-эмоционального развития. В этом возрасте они обладают большим энтузиазмом и интересом к различным видам занятий. Физическое развитие играет важную роль, и детям нужны разнообразные упражнения для развития координации, гибкости, выносливости и силы. Кроме того, они начинают развивать свои когнитивные навыки, становясь более способными к абстрактному мышлению, анализу и решению проблем. Социальное взаимодействие становится также важным аспектом, поскольку дети учатся работать в команде, решать конфликты и развивать эмпатию. Вместе с этим дети могут испытывать широкий спектр эмоций, и занятия должны быть поддерживающими и стимулирующими, чтобы помочь им развивать чувство самооценки, самоуверенности и эмпатии. Важно учитывать индивидуальные потребности и интересы каждого ребенка, чтобы обеспечить ему

полноценное и эффективное обучение. Занятия должны быть разнообразными, интересными и адаптированными к данному возрастному уровню развития детей.

Уровень программы: базовый - характеризуется увеличением объема специальной и технической подготовки в разделах ОФП, борьбы и единоборств. Приобретенные навыки и умения позволяют на этом уровне самостоятельно совершенствовать физические качества.

Форма обучения: очная.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 3 года обучения. Объем программы по годам: 1-й год – 216 часов; 2 год – 216 часов, 3 год – 216 часов. Общий объем программы (общее количество часов) – 648 часов.

Форма занятий - групповая. Каждое занятие включает в себя теорию, и практику, а также индивидуальное общение педагога с учащимся.

Численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Занятия спаренные.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся будут:

Предметные:

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития единоборств;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- КАТА № 1, 2, 3
- Санбон-кумитэ;
- правила проведения соревнований по каратэ;

уметь:

- выполнять КАТА №1, 2, 3
- выполнять Санбон-кумитэ, Гохон-кумитэ;
- выполнять основные стойки, удары, блоки, приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комбинации ударов и блоков;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики каратэ;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Метапредметные:

уметь:

- самостоятельно планировать способы достижения поставленных целей, находить эффективные пути достижения результата;
- сопоставлять собственные действия с запланированными результатами, контролировать свою деятельность, осуществляемую для достижения целей;
- оценивать свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии с ситуацией;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения;
- эффективно работать в группе и самостоятельно.

Личностные:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание дисциплины, трудолюбия, стремления достигать поставленные цели;
- формирование умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- формирование умения оказывать помощь своим сверстникам.

Методическое обеспечение программы

При организации учебного процесса следует руководствоваться следующими принципами обучения:

Принцип сознательности и активности предполагает осмысленное овладение техникой каратэ и другими видами единоборств, творческое отношение и заинтересованность в обучении, ответственность за правомерное применение изученных приемов в повседневной жизни;

Принцип наглядности предусматривает использование целого ряда приемов и средств: устное объяснение, практическая демонстрация выполнения элемента, показ видео и фотоматериалов, рисунков и схем, имитация, в том числе воспроизведение техники элементов с использованием различных приспособлений и тренажерных устройств;

Принцип доступности предполагает, что перед занимающимися ставятся только посильные задачи с учетом их возраста, пола, уровня физической подготовки, одним словом: от легкого к трудному, от известного к неизвестному;

Принцип систематичности и последовательности предполагает:

- преподавание и усвоение техники и тактики каратэ, других видов единоборств в определенном порядке, системе;
- сохранение преемственности содержательной и процессуальной сторон обучения, при которой каждое занятие – это логическое продолжение предыдущего, как по содержанию, так и по формам и способам;
- регулярное совершенствование техники выполнения элемента и изучения новых элементов для расширения активного арсенала приемов;
- чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся;

Принцип связи обучения с практикой – занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся использовали полученные теоретические знания в решении практических задач (причем не только в процессе обучения, но и в реальной жизни), а также умели анализировать и преобразовывать окружающую действительность, вырабатывая собственные взгляды;

- **Принцип воспитывающего обучения** – в учебной деятельности педагог учащемуся дает не только знания, но и формирует его личность;

- **Принцип успеха** - каждый ребенок должен чувствовать успех при освоении программы;

Формы и методы обучения:

- рассказ, объяснение;
- визуализация: использование видео- и фотоматериалов для наглядного объяснения техник и приемов единоборств.
- демонстрация приемов борьбы;
- тренировочные и учебные поединки;
- спортивные турниры, соревнования.

Обучение по данной программе предусматривает теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, техническая аттестация на получение пояса (по желанию учащихся, приложение 3), участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, подготовка к сдаче норм ГТО.

Педагогические технологии

При выборе педагогической технологии учитывается уровень подготовки детей, возраст, индивидуальные особенности и способности детей.

Групповые технологии. Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. На занятиях учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого ученика. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.

Игровые технологии. Включение в занятия игровых элементов и соревнований для повышения мотивации и интереса к занятиям. Игровые методы могут быть использованы для обучения основам единоборств и развития физических навыков.

Технология сотрудничества – технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, совместным анализом хода и результата этой деятельности. Личностный подход к ребенку ставит в центр развитие личности ребенка, с целью раскрытия его неразвитых способностей и возможностей.

Технология проблемного обучения. Создание ситуаций, требующих решения практических задач в единоборствах, что развивает критическое мышление и умение быстро реагировать на изменения.

Кейс-метод. Разбор конкретных случаев и ситуаций, возникающих в процессе тренировок и соревнований, что помогает учащимся анализировать и находить эффективные решения.

Здоровьесберегающие технологии. Включение элементов гимнастики, растяжки, дыхательных упражнений, обеспечение правильного режима нагрузки и отдыха, что способствует укреплению здоровья и предотвращению травм.

В программе процессы оздоровления, образования, воспитания неотделимы друг от друга, так как в основе применяемой технологии лежит идея не только образования, но и укрепления психофизического здоровья, развития нравственного, эстетического сознания ребёнка, привития навыков культуры поведения, повышения эффективности социального взаимодействия, через которое происходят социализация мышления, становление личности.

Занятия каратэ и другими видами единоборств направлены на формирование чести, справедливости, силы духа, желания быть здоровым и сильным, уважения к старшему, чувства долга, умения быть честным, в первую очередь, по отношению к самому себе, поскольку только честный поединок может считаться победой, как на татами, так и в жизни.

Каратэ и другие виды единоборств дают широкие возможности для развития физических, умственных и духовных качеств. Но одновременно это и одни из самых сложных видов спорта. В этих условиях, для того чтобы усилить мотивацию интереса учащихся этого возраста к занятиям, необходимо включать игровую деятельность, организовывать и проводить занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Основными формами занятий являются:

- учебно-тренировочные занятия в группах;
- тренировки по индивидуальному плану;
- технические семинары;
- участие в соревнованиях.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими, например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия.

Практические занятия подразделяются на: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но и большое внимание уделяют общей и специальной физической подготовке. Тренировочные занятия целиком посвящаются отработке ранее изученных движений с целью их совершенствования, повышению работоспособности воспитанников.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких соревнованиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки. Контрольные занятия позволяют оценить качество

проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности.

По результатам квалификационных соревнований различного уровня учащимся присваивается спортивный разряд.

Формы контроля:

- опрос учащихся по пройденному материалу;
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
- тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- тестирование по теоретическому материалу;
- контроль соблюдения техники безопасности
- привлечение учащихся к судейству соревнований;
- контрольные игры с заданиями;
- выполнение отдельных упражнений с заданиями
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований;
- результаты соревнований.

Методика проведения занятий

Многоуровневая подготовка подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Путем изменения темпа и амплитуды движений, увеличением или уменьшением количества повторений, изменением позиции или варьированием последовательности выполнения элементов, применением отягчающих и амортизирующих устройств можно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью учащихся.

Разминка

Вне зависимости от вида каждое тренировочное занятие начинается с разминки. Необходимость разминки обуславливается, прежде всего, тем, что человеческие органы и системы обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на требуемом уровне. При этом для каждого органа и системы человека требуется специфическая, как по интенсивности, так и по продолжительности разминка.

Цель разминки заключается в том, чтобы, во-первых, «разогреть» мышцы (большинство травм на занятиях по каратэ происходит из-за того, что мышцы были недостаточно разогреты перед отработкой технических действий), а во-вторых, настроить организм на предстоящую работу.

Поэтому в разминке обычно используется целый комплекс упражнений, направленных на всестороннюю подготовку организма (сердечнососудистой, двигательной, мышечной системы) к предстоящей деятельности, в результате чего обрабатываемые на тренировочном занятии

приемы и действия выполняются с большей быстротой, ловкостью и силой и с меньшим временем двигательной реакции.

Разминка включает ходьбу, бег, разнообразные упражнения на месте и в движении, которые предназначены для разогревания мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Начинают разминку, как правило, с головы, затем переходят к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, прорабатывая все группы мышц и постепенно повышая интенсивность выполнения упражнений.

При проведении разминки целесообразно подбирать разнообразные комплексы упражнений, для того чтобы учащиеся могли почувствовать на себе влияние тех или иных упражнений на различные группы мышц и затем могли бы самостоятельно использовать наиболее эффективные упражнения для подготовки организма к предстоящей работе на занятиях.

Общая физическая подготовка

В основе проведения общефизической подготовки лежат упражнения для развития мышц шеи, плечевого пояса, предплечий и кистей, туловища, тазового пояса и ног.

Эти упражнения служат для формирования силы, выносливости и быстроты. Упражнения выполняются как на снарядах и с инвентарем (упражнения со штангой, эспандером, гантелями и гириями, на гимнастических скамейках и лестницах, с набивными, баскетбольными, волейбольными и теннисными мячами, скакалкой), так и без них (отжимание в упоре на полу, приседания, наклоны, прыжки и др.).

При проведении занятия по общефизической подготовке часто применяется круговой поточный метод. Число групп, на которые делятся учащиеся (по 7-8 человек), выполняют различные группы упражнений продолжительностью до 30 секунд. Затем следует односторонний перерыв и производится смена снаряда. В зависимости от уровня подготовки учащихся упражнения или условия их выполнения меняются.

Правильно проводимая общефизическая подготовка позволяет всесторонне развивать необходимые для занимающихся каратэ и другими видами единоборств качества – силу, выносливость, быстроту, ловкость. Этому в полной мере способствуют общеразвивающие упражнения и спортивные игры на свежем воздухе, как летом, так и в зимнее время года.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических качеств учащихся, необходимых им при занятии единоборствами: реакции, гибкости, ловкости.

Типичной тренировкой для развития гибкости является такая, когда все упражнения выполняются по много раз с большой амплитудой, своего рода «хореографическая композиция», имеющая свой сценарий, свою логику и определенные функциональные звенья, с обязательными паузами после каждого выполненного комплекса (функционального звена), которые заполняют упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

При отработке реакции часто применяются упражнения, во время которых учащийся становится у стены с задачей увернуться от брошенного в него предмета (теннисного или футбольного мяча, набивной подушки). Очень полезны игры в «пятнашки» и «вышибалы», а также упражнения на внимание (выполнение команд педагога).

Для развития ловкости применяются разнообразные акробатические упражнения - от кувырков до сальто, прохождение полос препятствий, элементы жонглирования и балансирования.

К специфическим качествам воспитанников, занимающихся единоборствами, относятся быстрота и «взрывная» сила.

Развитию специальной быстроты способствуют рывковые движения руками, ускоренные вращения, сгибания и наклоны туловища, быстрые амплитудные махи руками и ногами, кратковременные выполнения упражнений с максимальной скоростью, чередование напряженных движений руками и ногами с расслабленными, резкое изменение направления движения при ходьбе и беге, комплексные упражнения – игра в баскетбол, гандбол, футзал.

Для развития «взрывной» силы упражнения подбираются так, чтобы сохранялся характер нервно-мышечных усилий при ударах и близкое структурное сходство с ними. При этом вырабатывается способность мышц мгновенно развивать усилия, быстро переключаться и многократно изменять усилия, осуществлять так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным их расслаблением. С этой целью используются всевозможные упражнения с отягощениями, начиная от нанесения ударов руками и ногами с надетыми на них утяжелителями и заканчивая упражнениями с гантелями, штангой и др. При этом все упражнения с отягощениями должны носить скоростно-силовой характер и в обязательном порядке сочетаться с упражнениями на расслабление.

Тренировка техники

Типичные тренировки на технику по своей организационной форме подобны урокам физической культуры, включающие в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Во время отработки техники много внимания уделяется объяснению и показу правильного выполнения отдельных элементов, их смысловой нагрузке и условиям применения. После этого каждый элемент техники отрабатывается по много раз – по разделениям, на форму и с максимальным напряжением – с одновременным контролем правильности выполнения и устранением замеченных ошибок, как в составе группы, так и индивидуально. После отработки отдельных элементов их собирают в более сложное техническое действие, включающее в себя выполнение последовательности элементов, и отрабатывают комбинацию в целом, обращая внимание на концентрацию энергии и расслабление, смену ритма, дыхание. При отработке техники стоек и передвижений в стойках особое внимание обращается на распределение веса тела и положение центра тяжести. При отработке техники ударов и блоков особое внимание

обращается на правильную траекторию и концентрацию энергии (жимэ). При отработке комбинаций учащиеся отрабатывают ее в составе группы или индивидуально на месте и в движении, а затем в парах. При этом для закрепления того или иного технического приема при работе в парах необходимо применять: ослабленное (по заданию) сопротивление партнера; упражнения с более слабым партнером; упражнения с равным по силе партнером; упражнения с более сильным партнером; упражнения со сменой партнеров.

Тактико-техническая подготовка

На тренировке по основам тактико-технической подготовки занятия идут в составе группы. Во время этих занятий изучаются общие вопросы тактико-технических действий (финты, маневрирование, обманные действия, угроза и опережение, разведка боем, перехват инициативы), нанесение ударов на дальней, средней и ближней дистанциях, постановка блоков и уход с линии атаки. Отработка этих действий осуществляется на месте и в движении путем имитации или боя с тенью.

На тренировке по базовой тактико-технической подготовке занятия проводятся в парах. На них отрабатываются контроль дистанции, маневр и маневрирование, комбинации с применением разнообразных тактико-технических действий, переход от защиты к контратаке и от атаки к защите с постепенным увеличением скорости проводимых комбинаций. При проведении спаррингов педагог дает учащимся соответствующую тактическую установку, контролирует ее выполнение и анализирует ошибки, возникшие вследствие невыполнения заданий. В нужный момент педагог прерывает поединок, объясняет, что нужно делать в той или иной ситуации, дает советы учащимся по наиболее эффективному применению того или иного тактико-технического действия в создавшейся ситуации, с учетом индивидуальных психофизических качеств и антропологических данных учащихся. Целесообразно знать мнение и самих учащихся по поводу манеры ведения поединка. Это вынуждает их быть более внимательными, самостоятельно анализировать и искать лучшие способы тактических решений. Такая подготовка ведется с каждым учащимся индивидуально, другой в этом случае играет роль спарринг-партнера.

Для спортивных единоборств характерно регламентирование и четкая организация деятельности занимающихся, благодаря чему создаются оптимальные условия для освоения элементов и связок.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Спортивные единоборства, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решают задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека.

Применение самых разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (сила, быстрота,

ловкость, гибкость, выносливость). Одновременно оказывается активное воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышает ее пластичность.

Подбором соответствующих элементов, правильных позиций определяется локальное воздействие на ту или иную группу мышц, суставов, связок, что способствует развитию необходимого двигательного качества и позволяет исправлять недостатки физического развития.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Путем изменения темпа и амплитуды движений, увеличением или уменьшением количества повторений, изменением позиции или варьированием последовательности выполнения элементов, применением отягощающих и амортизирующих устройств можно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью занимающихся.

Дидактические материалы:

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с проведением схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи опытных тренеров;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

Диагностика результативности образовательного процесса

Данная программа предполагает вводную диагностику, текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговый контроль.

Цель проведения – определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей, получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

Вводная диагностика проводится в начале учебного года в форме тестирования физической подготовки с целью определения уровня и технической и физической подготовки учащихся.

Текущий контроль результативности обучения осуществляется путём наблюдения, в ходе выполнения практических и самостоятельных работ.

Промежуточная аттестация проводится в каждого учебного года с целью подведения промежуточных итогов обучения и оценки динамики продвижения обучающихся. Организуется в объединении в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП, а также по результативности участия учащихся в соревнованиях различного уровня.

Итоговый контроль: проводится по результатам освоения всей программы в конце 3 года обучения форме сдачи итоговых контрольных нормативов по ОФП.

В ходе выполнения контрольных нормативов по ОФП учитываются исходные данные учащихся и динамика их физического развития.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения и включает в себя выполнение контрольных упражнений, входящих в перечень сдачи норм ГТО. Состав нормативов изменяется в зависимости от уровня обучения.

Диагностические материалы (см. приложения 1,2).

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	1 год			2 год			3 год			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж	2	1	1	2	1	1	2	1	1	вводная диагностика: тестирование
2	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка	90	15	75	85	10	75	80	8	72	наблюдение, тестирование
3	Тема 2.1. Акробатические упражнения, гимнастика	6	2	4	5	1	4	4	1	3	наблюдение
4	Тема 2.2. Строевые упражнения	4	1	3	4	1	3	3	1	2	наблюдение
5	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	15	2	13	14	1	13	14	1	13	наблюдение, тестирование
6	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	15	2	13	14	1	13	14	1	13	наблюдение, тестирование
7	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	20	2	18	19	1	18	19	1	18	наблюдение
8	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	15	2	13	14	1	13	14	1	13	наблюдение

9	Тема 2.7. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	8	2	6	8	2	6	6	1	5	наблюдение
10	Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере	7	2	5	7	2	5	6	1	5	наблюдение
11	Тема 3. Техническая подготовка. Базовая техника «каратэ»	110	22	88	115	22	93	120	22	98	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
12	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	15	2	13	15	2	13	15	2	13	наблюдение
13	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	15	2	13	15	2	13	15	2	13	наблюдение, тестирование
14	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	20	2	18	23	2	21	23	2	21	наблюдение
15	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	10	1	9	10	1	9	10	1	9	наблюдение
16	Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии единоборств	6	6	-	6	6	-	6	6	-	беседа, наблюдение
17	Тема 3.6. Изучение правил проведения соревнований по каратэ	4	4	-	4	4	-	4	4	-	беседа, наблюдение
18	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	10	2	8	10	2	8	10	2	8	наблюдение
19	Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан	10	1	9	10	1	9	10	1	9	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
20	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	10	1	9	11	1	10	14	1	13	наблюдение, поединки
21	Тема 3.10. Кихон	10	1	9	11	1	10	13	1	12	наблюдение, поединки

22	Тема 4. Выполнение контрольных нормативов	4	-	4	4	-	4	4	-	4	тестирование
23	Тема 5. Промежуточная аттестация	6	-	6	6	-	6	6	-	6	тестирование
24	Тема 6. Соревнования, тренировочные бои	4	-	4	4	-	4	4	-	4	наблюдение, соревнования
	Итого:	216	37	179	216	32	184	216	30	186	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж

Теория. Цели и задачи, план работы на год. Организационные вопросы. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятиях спортом и физической культурой, охране труда и противопожарной безопасности.

Практика. Вводная диагностика: тестирование.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка (90 часов)

Тема 2.1. Акробатические упражнения, гимнастика.

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Выполнение разминки. Проведение обязательного комплекса элементарных акробатических упражнений (кувырок вперед, назад; кувырок с перекатом, перекал, полушпагат, стойка).

Тема 2.2. Строевые упражнения

Теория: объяснении техники ходьбы и бега, положение тела, руки ног при выполнении заданий.

Практика: Выполнение разминки. Освоение техники ходьбы и бега в колонне по одному, между предметов, в быстром темпе, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; прыжки на двух ногах, на одной ноге; «челнок»; прыжки в длину с места; прыжки в высоту. Построения, перестроения, действия по свистку.

Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Теория: значение укрепления мышечной массы для бойца. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика

Теория: Понятие «общеразвивающие упражнения». Их роль в процессе тренировок. Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Выполнение общеразвивающих и расслабляющих упражнений. Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу-сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок, «пистолет», упоры, приседания и т.д.

Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию.

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений. Роль реакции в единоборствах. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

Практика: Выполнение упражнений в самостраховке, освоение борцовского моста. Игры на завладении обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. Освоение упражнений в самостраховке, упражнений на мосту.

Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Изучение основ дыхательной и суставной гимнастики.

Практика: Выполнение дыхательных упражнений и упражнений суставной гимнастики.

Тема 2.7. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)

Теория. Правила поведения на занятиях; техника безопасности, правила игры.

Практика. Игры в баскетбол, волейбол, футбол. Мини-соревнования.

Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере

Теория. Изучение КАТА: Хейян Шодан, Хейян Нидан, Хейян Сандан, Хейян Йондан, Хейян Годан. Значение КАТА в каратэ.

Практика. Выполнение КАТА: Хейян Шодан, Хейян Нидан, Хейян Сандан, Хейян Йондан, Хейян Годан.

Тема 3. Техническая подготовка. Базовая техника «каратэ»

Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и самостраховки при падении.

Теория. Изучение страховок и самостраховок, техники самостраховки при выполнении приемов, приемов страховки при выполнении бросков.

Практика. Проведение бросков. Учебные поединки.

Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах

Теория. Изучение стоек: стойка правая, левая, фронтальная, низкая, высокая.

Практика. Выполнение КАТА: Хейян Шодан, Хейян Нидан, Хейян Сандан, Хейян Йондан, Хейян Годан.

Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами

Теория. Техника выполнения ударов руками и ногами.

Практика. Отработка ударов на макиварах, боксерских подушках, лапах.

Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов

Теория. Техника выполнения блоков на разных уровнях.

Практика. Выполнение защитных действий в кихоне и в кумитэ.

Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии единоборств

Теория. Изучение счета до 10, названия стоек, ударов, блоков, судейской терминологии.

Тема 3.6. Изучение правил проведения соревнований по каратэ.

Теория. Изучение правил проведения соревнований по каратэ.

Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки

Теория. Изучение правил проведения Кумитэ: приемов атаки, приемов контратаки, техники выполнения бросков и подсечек.

Практика. Участие в учебных поединках с проведением приемов кумитэ по заданию.

Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан.

Теория. Последовательность выполнения упражнений в ката. Значение КАТА в каратэ.

Практика. Выполнение КАТА: Хейян Шодан, Хейян Нидан. техническая аттестация.

Тема 3.9. Обучение технике кумитэ

Теория: Техника каратэ: кихон, ката и кумитэ. Основные критерии кумитэ.

Практика. Соревнования по кумитэ и учебные поединки.

Тема 3.10. Кихон

Теория. Стойки, передвижения, выполнение блоков и ударов в кихоне.

Практике. Выполнение кихона 9, 8 КЮ.

Тема 4. Выполнение контрольных нормативов

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Тема 5. Промежуточная аттестация

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Техническая аттестация по программе Шокотан каратэ Интернейшнл (по желанию учащихся, приложение 3).

Тема 6. Соревнования

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарному плану официальных спортивных мероприятий муниципального округа город Оленегорск с подведомственной территорией Мурманской области, Министерства спорта Мурманской области, Федерации каратэ Мурманской области (соревнования проводятся по правилам Сетокан Каратэ Интернейшнл).

Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебного процесса объединения «каратэ» необходимо наличие следующего спортивного инвентаря и материалов:

- учебный кабинет (адаптированный под занятия спортом);
- маты для занятий каратэ (татами) с покрывкой, размером не менее 12x12; - 100%
- груши боксерские или для каратэ (большие) – 2 шт.
- перчатки снарядные – 4 пары;
- защитные накладки на руки – 4 пары;
- шлем защитный – 4 шт.;
- накладки защитные на ноги – 4 пары;
- жилет защитный для единоборств – 4 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- гантели (1,5 – 2,5, 10 кг) – 15 пар;
- мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный, теннисные) – 1 шт.;
- спортивные тренажеры – 4 шт.;
- велотренажер.

Список литературы для педагога

1. Аксенов Э.И. Каратэ. От белого пояса к черному / Э.И. Аксенов. - М.: Книжкин дом, 2013. - 176 с.
2. Барановский В. Айкидо и каратэ. Книга 1/В. Барановский, Ю. Кутырев. - М.: Здоровье народа, 2012. - 144 с.
3. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО – традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1992.

4. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 120 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 2003.
6. Лапшин С. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания / С. Лапшин. - М.: Донецк, 2016. - 448 с.
7. Лубышева Л.И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ (методическая разработка). – М.: РГУФКСиТ, 2005.
8. Микрюков В.Ю. Каратэ-до (боевые искусства). Учебное пособие. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2009. – 428 с.
9. Прохорова М.В., Семёнов А.Г., Посошков И.Д. Спортивная борьба: достижения, проблемы, перспективы. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1999. – 293 с.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие: Кн. 1: Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 285 с.
11. Флиндт Д. Программа Сетокан каратэ. – Германия, 1998.

Список литературы для учащихся

1. Бабаков А.И., Магомедов Н.М. Самовоспитание юных спортсменов. Учебное пособие. – Владимир: ВГПУ, 1996. – 75 с.
2. Каштанов Н. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов. - М.: Феникс, 2016. - 240 с.
3. Лапшин С.А. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров. – М.: ФИС, 1996.
4. Флиндт Д. Программа квалификационных экзаменов Сетокан каратэ. – Германия, 1998.

Интернет-источники

1. Каратэ - Википедия [Электронный ресурс]// Wikipedia, 2024.URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Карате> (Дата обращения: 20.05.2024).
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]// АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ».URL: <https://www.gto.ru/norms> (Дата обращения: 20.05.2024).

Программу составил
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы

А.Р. Нестерович

Промежуточная аттестация (итоговый контроль)

Протокол сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП объединения «ОФП с элементами единоборств»

_____ учебный год

гр. № _____, _____ год обучения

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Результаты сдачи контрольных нормативов											
		Контрольные упражнения									Оценка	Уровень	
		ОФП					Техническая подготовка						
		Прыжок в длину с места	Подъём туловища из положения лёжа на спине (30сек)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	Челночный бег (10x8)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа*	Правильность выполнения ударов	Правильность выполнения блоков	Знание терминологии (кумитэ)	Оценка			
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
....													

* жим штанги лёжа (на выбор)

« _____ » _____ 20 ____ г.

Педагог ДО _____ / _____
(подпись) (ф.и.о. педагога)

Контрольные нормативы по ОФП

Общefизическая подготовка

	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Челночный бег 6х8 (сек) (в наработке норматива)	6	11,6	11,2	10,3	12,1	11,7	10,6
		7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
		8	10,4	10	9,1	11,2	10,7	9,7
		9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
		10	9,9	9,5	8,6	10,4	10	9,1
		11	9,7	9,3	8,5	10,1	9,7	8,9
		12	9,3	9	8,3	10	9,6	8,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); на коленях (для девочек)	6	6	9	11	5	8	10
		7	7	10	12	6	9	11
		8	9	12	15	9	12	15
		9	10	13	19	10	13	19
		10	15	20	25	15	20	25
		11	20	25	30	20	25	30
		12	25	30	35	25	30	35
3.	Прыжок в длину с места	6	95	110	135	80	100	130
		7	100	115-135	155	85	110-130	150
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170
		11	140	160-180	195 и выше	130 ниже	150-175	185 выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (30 сек)	6	8	10	12	6	8	10
		7	9	11	13	7	9	11
		8	10	12	15	8	10	12
		9	12	14	18	10	12	15
		10	15	18	20	12	15	18
		11	20	22	25	14	18	20
		12	25	28	30	16	20	25

Программа технической аттестации учащихся объединения «Общая физическая подготовка с элементами единоборств»

Программа технической аттестации составлена на основе программы Шотокан Каратэ Интернейшнл (Программа квалификационных экзаменов), авторы Акидзе Нагаи, Роман Вестфеллинг, Дитер Флинд, ФРГ.

Программа Сетокан Каратэ Интернейшнл была принята за основу при сдаче квалификационных экзаменов в Ассоциации Восточных Единоборств С.-Петербурга в 1992 г. в результате контактов и обмена опытом с Объединением Сетокан Каратэ Интернейшнл Германии. Обращение к данной программе вызвано необходимостью унификации сдачи технических нормативов с использованием международного опыта, для более четкой ориентации спортсменов и тренеров на принятую во всем мире систему их оценки и требований. Тем более что большинство секций и групп занимаются в русле этого наиболее распространенного в мире направления каратэ-до.

Непосредственные контакты, участие в семинарах в Германии, которые проводились всемирно известными мастерами Танака – 7 дан, Еноеда - 8 дан, Фучинага - 5 дан, а также проведение семинара в С.-Петербурге мастером Дитером Флиндтом - 5 дан, позволили на практике уточнить требования предлагаемой программы.

В программу внесены изменения и исправления неточностей, допущенных при переводе предыдущего издания.

Вводные замечания

Экзамен на каждую ступень состоит из девяти пунктов:

1 - 9 - кихон,

10 - кумитэ,

ката, начиная с 1-го дана - спарринг.

Каждый прием или комбинация и кихоне проделывается три раза (на третий раз с ки-ай).

Упражнения в стойке проделываются дважды. Первый раз после шизентаи всегда следует гедан-бараи но-камаэ. Начиная с I-го кю все комбинации проводятся из джю-но-камаэ.

Комбинации с шуто-уке должны начинаться с шуто-уке но-камаэ. повороты всегда делаются с гедан-бараи; ноги (до 4-го кю) - моротэ-гедан-бараи.

В кумитэ все приемы следует проводить аккуратно, чисто, с контролем и соблюдением дистанции. В свободном спарринге необходимо показать быстроту реакции, точность выполнения приема.

Ката проводится по команде «Хаджиме!» - от первой до последней связки. После выполнения ката экзаменуемый становится в стойку «шизентаи». Помимо точности движений, учитывается и время выполнения ката, а

также ритмичность (без излишней спешки!). Шитей ката - экзаменуемый выполняет по своему выбору одну или несколько ката.

Терминология

аге-уке	верхний блок	
сото-уде-уке	блок снаружи внутрь	средний уровень
учи-уде-уке	изнутри наружу	средний уровень
гедан-бараи	нижний блок	
шүто-уке	защита ребром ладони	
чоку-цки	пряной удар из хейсоку-дачи	
ои-цки	удар в движении	(одноименные рука/нога)
гияку-цки	удар в движении	(разноименные рука/нога)
кизами-цки	удар впередистоящей рукой	
рен-цки	двойной удар	
санбон-цки	тройной удар	
нуките-цки	удар «копье»	
уракен-учи	удар обратной частью кулака	
тетцуи-учи	удар дном кулака	
энци-учи	удар локтем	
маэ-гери	удар ногой по прямой	
маваси-гери	круговой удар ногой	
эко-гери-кеаге	боковой удар ногой (щелчок)	
эко-гери-кекоми	боковой удар ногой (толчок)	
кизами-гери	удар впередистоящей ногой	
рен-гери	двойной удар ногой	
кири-гаэши	смена ног на месте в прыжке	

Кумитэ

Прежде всего, кумитэ предназначен для выработки чувства дистанции.

В гохон-кумитэ каждый прием проводится пять раз, затем следует контратака. В санбон-кумитэ связка состоит из трех атак; последовательность или скорость могут меняться. Иппон-кумитэ состоит из одной атаки. Раньше защищающемуся позволялось только отступать; теперь он может уходить в сторону, увеличивая число возможных приемов защиты, контролируя скорость и т.п. Джю-иппон-кумитэ проводится в форме свободного спарринга.

9 кю (кю-кю) белый пояс

1. Вперед с ои-цки джодан (дзенкуцу), поворот. Ои-цки чудан (дзенкуцу), поворот.
2. Вперед с аге-уке (дзенкуцу). Назад - то же.
3. Вперед с сото уде-уке (дзенкуцу). Назад - то же.
4. Вперед с учи уде-уке (дзенкуцу). Назад - то же. Шизен-таи.
5. Вперед с сүто-уке (кокуцу). Назад - то же. Шизен-таи.

6. Вперед с маэ-гери джодан (дзенкуцу), поворот. Маэ-гери чудан (дзенкуцу), поворот в киба дачи.

7. Вперед с еко-гери кеаге (киба-дачи), поворот. Еко-гери-кекоми (киба дачи), шизен-таи.

8. Из шизен-таи чоку-цки чудан (5 раз).

9. На месте. Гедан-бараи (дзенкуцу-дачи), 2 раза левой, смена стойки, 2 раза правой, шизен-таи.

10. Гохон-кумитэ: джодан, чудан.

8 кю (хачи кю) желтый пояс

1. Вперед с ои-цки чудан (дзенкуцу), поворот, санбон-цки (дзенкуцу).

2. Вперед с аге-уке, гияку-цки (дзенкуцу). Назад - то же.

3. Вперед с сото-уде-уке, гияку-цки (дзенкуцу). Назад - то же.

4. Вперед с учи-уде-уке, гияку-цки (дзенкуцу). Назад - то же. Шизен-таи.

5. Вперед с шуто-уке (кокуцу), нуките (дзенкуцу). Назад - то же. Шизен-таи.

6. Вперед с маэ-гери джодан (дзенкуцу), поворот. Маэ-гери чудан (дзенкуцу). Поворот в киба дачи.

7. Вперед с еко-гери-кеаге, (киба дачи), поворот. Еко-гери-кекоми (киба дачи), шизен-таи.

8. На месте: гедан-бараи, гияку-цки (дзенкуцу) 2 раза, смена стойки, 2 раза, шизен-таи.

9. Гохон-кумитэ: джодан, чудан.

Ката: хеян шодан (1).

7 кю (сити кю) - оранжевый пояс

1. Вперед с ои-цки чудан (дзенкуцу), поворот, рен-цки чудан (дзенкуцу), поворот.

2. Вперед с аге-уке, гияку-цки, (дзенкуцу), поворот, аге-уке, кихон-цки (дзенкуцу), поворот.

3. Вперед с сото-уде-уке, гияку-цки (дзенкуцу). Назад с сото-уде-уке, кизами-цки, гияку-цки (дзенкуцу).

4. Вперед с учи-уде-уке, гияку-цки (дзенкуцу), поворот, учи-уде-уке, санбон-цки (дзенкуцу), поворот, шизен-таи.

5. Вперед с шуто-уке (кокуцу), нуките (дзенкуцу). Назад с шуто-уке (кокуцу), нуките (дзенкуцу), шизен-таи.

6. Вперёд с маэ-гери джодан (дзенкуцу), поворот, маэ-гери чудан, шизен-таи.

7. Вперед с еко-гери кеаге (киба дачи), поворот, еко-гери-кекоми (киба дачи), поворот, шизен-таи.

8. На месте:

Из хейсоку дачи: еко-гери-кекоми – 2 раза влево, 2 раза вправо, шизен-таи.

9. Санбон-кумите.

Ката: хеян-нидан (2).

6 кю (року кю) зеленый пояс

Кихон

1. Вперед с ои-цки чудан (дзенкуцу). Назад с гедан-барай, кихон-цки (дзенкуцу).
2. Вперед с аге-уки, гияку цки (дзенкуцу), поворот, аге-уке, кихон-цки (дзенкуцу), поворот.
3. Вперед с сото-уде-уке, гияку-цки (дзенкуцу), поворот, сото-уде-уке (дзенкуцу), еко-энци (киба дачи), поворот.
4. Вперед с учи-уде-уке, гияку-цки (дзенкуцу), учи-уде-уке, санбон-цки (дзенкуцу), поворот, шизен-таи.
5. Вперед с шуто-уке (кокуцу), нуките (дзенкуцу), поворот, шуто-уке (кокоцу), шуто-учи (дзенкуцу), поворот, шизен-таи.
6. Вперед с маэ-гери джодан, гияку-цки (дзенкуцу), поворот, маэ-гери чудан, гяку-цки (дзенкуцу), поворот, шизен-таи.
7. Вперед с еко-гери-кеаге (киба дачи), поворот, еко гери-кекоми (киба дачи), поворот, шизен-таи.
8. Вперед с маваси-гери джодан (дзенкуцу), поворот, маваси-гери чудан (дзенкуцу), поворот, шизен-таи.
9. На месте: из дзенкуцу маэ-рен-гери джодан, чудан - 2 раза левой, 2 раза правой, шизен-таи.
10. Кихон-иппон-кумитэ: джодан чудан по 2 раза маэ-гери.
Ката: хеян-сандан (3).

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами единоборств»
(базовый уровень освоения)
1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Ферсмана, 15 каб. 3	вводная диагностика, тестирование
Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка							
2	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.1. Акробатические упражнения, гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
3	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.1. Акробатические упражнения, гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
4	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.1. Акробатические упражнения, гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
5	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.2. Строевые упражнения	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
6	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.2. Строевые упражнения	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
7	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
8	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
9	сентябрь		беседа,	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-	Ферсмана, 15	наблюдение,

			практическое занятие		силовых способностей	каб. 3	тестирование
10	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
11	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
12	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
13	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
14	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
15	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
16	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
17	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
18	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
19	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
20	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование

21	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
22	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
23	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
24	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
25	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
26	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
27	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
28	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
29	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
30	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
31	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
32	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение

33	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
34	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
35	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
36	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
37	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
38	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
39	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика) Тема 2.7. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
40	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.7. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
41	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.7. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
42	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.7. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
43	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.7. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
44	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение

45	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
46	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
Тема 3. Техническая подготовка. Базовая техника «каратэ»							
47	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
48	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
49	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
50	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
51	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
52	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
53	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
54	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
55	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
56	январь		беседа,	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и	Ферсмана, 15	наблюдение,

			практическое занятие		передвижений в единоборствах	каб. 3	тестирование
57	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
58	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
59	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
60	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
61	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
62	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
63	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
64	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
65	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
66	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
67	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
68	февраль		беседа,	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и	Ферсмана, 15	наблюдение

			практическое занятие		ногами	каб. 3	
69	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
70	февраль		практическое занятие	2	Тема 4. Выполнение контрольных нормативов	Ферсмана, 15 каб. 3	тестирование
71	февраль		практическое занятие	2	Тема 4. Выполнение контрольных нормативов	Ферсмана, 15 каб. 3	тестирование
72	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
73	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
74	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
75	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
76	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
77	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
78	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
79	март		практическое занятие	2	Тема 6. Соревнования, тренировочные бои март	Ферсмана, 15 каб. 3	
80	март		практическое занятие	2	Тема 6. Соревнования, тренировочные бои март	Ферсмана, 15 каб. 3	
81	март		беседа	2	Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии единоборств	Ферсмана, 15 каб. 3	беседа, наблюдение

82	март		беседа	2	Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии единоборств	Ферсмана, 15 каб. 3	беседа, наблюдение
83	март		беседа	2	Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии единоборств	Ферсмана, 15 каб. 3	беседа, наблюдение
84	март		беседа	2	Тема 3.6. Изучение правил проведения соревнований по каратэ	Ферсмана, 15 каб. 3	беседа, наблюдение
85	март		беседа	2	Тема 3.6. Изучение правил проведения соревнований по каратэ	Ферсмана, 15 каб. 3	беседа, наблюдение
86	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
87	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
88	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
89	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
90	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
91	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
92	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
93	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
94	апрель		беседа, практическое	2	Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, техническая аттестация,

			занятие				контрольное занятие
95	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
96	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
97	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
98	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
99	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
100	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
101	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
102	май		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
103	май		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
104	май		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
105	май		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
106	май		практическое занятие	2	Тема 5. Промежуточная аттестация	Ферсмана, 15 каб. 3	тестирование

107	май		практическое занятие	2	Тема 5. Промежуточная аттестация	Ферсмана, 15 каб. 3	тестирование
108	май		практическое занятие	2	Тема 5. Промежуточная аттестация	Ферсмана, 15 каб. 3	тестирование
			Итого	216			

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами единоборств»
(базовый уровень освоения)
2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Ферсмана, 15 каб. 3	вводная диагностика, тестирование
Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка							
2	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.1. Акробатические упражнения, гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
3	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.1. Акробатические упражнения, гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
4	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.1. Акробатические упражнения, гимнастика Тема 2.2. Строевые упражнения	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
5	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.2. Строевые упражнения	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
6	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.2. Строевые упражнения Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
7	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
8	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
9	сентябрь		беседа,	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-	Ферсмана, 15	наблюдение,

			практическое занятие		силовых способностей	каб. 3	тестирование
10	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
11	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
12	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
13	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
14	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
15	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
16	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
17	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
18	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
19	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
20	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование

21	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
22	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
23	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
24	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
25	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
26	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
27	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
28	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
29	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
30	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
31	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
32	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение

33	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
34	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
35	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
36	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
37	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.7. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
38	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.7. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
39	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.7. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
40	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
41	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
42	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
Тема 3. Техническая подготовка. Базовая техника «каратэ»							
43	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
44	декабрь		беседа, практическое	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение

			занятие				
45	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
46	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
47	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
48	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
49	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
50	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
51	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
52	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
53	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
54	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
55	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
56	январь		беседа, практическое	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование

			занятие				
57	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
58	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
59	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
60	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
61	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
62	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
63	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
64	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
65	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
66	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
67	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
68	февраль		беседа,	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и	Ферсмана, 15	наблюдение

			практическое занятие		ногами	каб. 3	
69	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
70	февраль		практическое занятие	2	Тема 4. Выполнение контрольных нормативов	Ферсмана, 15 каб. 3	тестирование
71	февраль		практическое занятие	2	Тема 4. Выполнение контрольных нормативов	Ферсмана, 15 каб. 3	тестирование
72	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
73	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
74	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
75	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
76	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
77	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии единоборств	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
78	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии единоборств	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
79	март		практическое занятие	2	Тема 6. Соревнования, тренировочные бои март	Ферсмана, 15 каб. 3	
80	март		практическое занятие	2	Тема 6. Соревнования, тренировочные бои март	Ферсмана, 15 каб. 3	
81	март		беседа	2	Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии единоборств	Ферсмана, 15 каб. 3	беседа, наблюдение

82	март		беседа	2	Тема 3.6. Изучение правил проведения соревнований по каратэ	Ферсмана, 15 каб. 3	беседа, наблюдение
83	март		беседа	2	Тема 3.6. Изучение правил проведения соревнований по каратэ	Ферсмана, 15 каб. 3	беседа, наблюдение
84	март		беседа	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 3	беседа, наблюдение
85	март		беседа	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 3	беседа, наблюдение
86	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
87	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
88	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
89	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
90	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
91	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
92	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
93	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
94	апрель		беседа, практическое	2	Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, техническая аттестация,

			занятие				контрольное занятие
95	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
96	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
97	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
98	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
99	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
100	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
101	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
102	май		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
103	май		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
104	май		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
105	май		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
106	май		практическое занятие	2	Тема 5. Промежуточная аттестация	Ферсмана, 15 каб. 3	тестирование

107	май		практическое занятие	2	Тема 5. Промежуточная аттестация	Ферсмана, 15 каб. 3	тестирование
108	май		практическое занятие	2	Тема 5. Промежуточная аттестация	Ферсмана, 15 каб. 3	тестирование
			Итого	216			

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами единоборств»
(базовый уровень освоения)
3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Ферсмана, 15 каб. 3	вводная диагностика, тестирование
Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка							
2	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.1. Акробатические упражнения, гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
3	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.1. Акробатические упражнения, гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
4	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.2. Строевые упражнения	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
5	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.2. Строевые упражнения Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
6	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
7	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
8	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
9	сентябрь		беседа, практическое	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование

			занятие				
10	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
11	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
12	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
13	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
14	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
15	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
16	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
17	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
18	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
19	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
20	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
21	октябрь		беседа,	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации	Ферсмана, 15	наблюдение,

			практическое занятие		движений и реакцию	каб. 3	тестирование
22	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
23	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
24	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
25	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
26	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
27	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
28	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
29	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
30	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
31	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
32	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
33	ноябрь		беседа,	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15	наблюдение

			практическое занятие			каб. 3	
34	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
35	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
36	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.7. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
37	ноябрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.7. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
38	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.7. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
39	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
40	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
41	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
Тема 3. Техническая подготовка. Базовая техника «каратэ»							
42	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
43	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
44	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение

45	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
46	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
47	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
48	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
49	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
50	декабрь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
51	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
52	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
53	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
54	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
55	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
56	январь		беседа, практическое	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование

			занятие				
57	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
58	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
59	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
60	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
61	январь		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
62	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
63	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
64	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
65	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
66	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
67	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
68	февраль		беседа, практическое	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение

			занятие		Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов		
69	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 4. Выполнение контрольных нормативов	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
70	февраль		практическое занятие	2	Тема 4. Выполнение контрольных нормативов	Ферсмана, 15 каб. 3	тестирование
71	февраль		практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	Ферсмана, 15 каб. 3	тестирование
72	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
73	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
74	февраль		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии единоборств	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
75	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии единоборств	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
76	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии единоборств	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
77	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии единоборств	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
78	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии единоборств Тема 3.6. Изучение правил проведения соревнований по каратэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
79	март		практическое занятие	2	Тема 6. Соревнования, тренировочные бои март	Ферсмана, 15 каб. 3	
80	март		практическое занятие	2	Тема 6. Соревнования, тренировочные бои март	Ферсмана, 15 каб. 3	
81	март		беседа	2	Тема 3.6. Изучение правил проведения соревнований по	Ферсмана, 15	беседа,

					кататэ	каб. 3	наблюдение
82	март		беседа	2	Тема 3.6. Изучение правил проведения соревнований по каратэ Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 3	беседа, наблюдение
83	март		беседа	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 3	беседа, наблюдение
84	март		беседа	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 3	беседа, наблюдение
85	март		беседа	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 3	беседа, наблюдение
86	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
87	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
88	март		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
89	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
90	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение
91	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
92	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката, хейан-шодан, хейан-нидан Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
93	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие

94	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
95	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
96	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
97	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
98	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
99	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
100	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
101	апрель		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
102	май		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
103	май		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
104	май		беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки
105	май		беседа, практическое	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, поединки

			занятие				
106	май		практическое занятие	2	Тема 5. Итоговый контроль	Ферсмана, 15 каб. 3	тестирование
107	май		практическое занятие	2	Тема 5. Итоговый контроль	Ферсмана, 15 каб. 3	тестирование
108	май		практическое занятие	2	Тема 5. Итоговый контроль	Ферсмана, 15 каб. 3	тестирование
			Итого	216			