

«Утверждаю»
Заведующий



М.Ю.Густова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖОК «КАРАТЭ»

Руководитель: Садреева Э.М

Принят на педсовете:
протокол № 1 от 27.08.2021 г

Казань

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по каратэ разработана на основе методических рекомендаций, положений, пособий и других документов учебно-методического характера, и представляет собой современную систему обучения традиционному и спортивному каратэ применяемой Региональной Общественной Организацией «Школа Каратэ Кёкусинкай Республики Татарстан», адаптированной к системе Российского образования, на основе следующих нормативно-правовых документов:

- «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.03 № 28-02-484/16)
- СанПиН 2.4.1.3049 -13 (с изменениями от 01 января 2021 г.)
- «Типовой план-проспект учебной программы» (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.02 № 390)
- «Федеральный закон о физической культуре и спорте» от 04.12.07 № 329-ФЗ

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Новизна рабочей программы заключается в том, что весь учебно-тренировочный процесс строится на научных принципах, основах традиционного и спортивного каратэ. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода детей, методически правильно обучать их основам каратэ.

На протяжении последних нескольких лет отмечается возрастающий интерес к занятиям каратэ со стороны населения, увеличилось число занимающихся, расширились возрастные рамки. Несмотря на огромное количество физкультурно-спортивных секций, функционирующих на территории г. Казани, актуальными остаются вопросы уровня общей физической подготовки детей и подростков.

Занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль. Педагогическая целесообразность данной программы направлена на решение выше обозначенных проблем.

Предметом изучения данной образовательной программы является техника каратэ. Каратэ – один из древнейших видов восточных единоборств, в котором используется широчайший арсенал разнообразных техник, приемов и действий: ударная техника, броски, приемы освобождения от захватов, уходы, уклоны, приемы блокирования.

Основной целью программы является формирование всесторонне развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение спортивных результатов.

Исходя из цели были поставлены следующие **задачи**:

- 1) Посредством систематических занятий укрепить здоровье детей.
- 2) Привить стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- 3) Выявить перспективных детей для последующих занятий по спортивному направлению.
- 4) Обратить внимание на развитие и воспитание нравственных, волевых, коммуникативных навыков воспитанников.

Общие сведения об учебной группе

Контингент воспитанников:

1. от 3 до 7 лет – 15 человек.

В связи с социальным запросом родителей может быть сформирована разновозрастная группа и иная наполняемость.

Количество занятий: от 3-7 лет - 2 тренировки неделю от 15 до 30 мин. в зависимости от возраста. Количество часов за учебный год – 72 (38 недель)

Тематическое планирование опубликовано на 1 год обучения.

При разработке учебного плана были учтены возрастные особенности детей, их физические способности. Поэтому мы основывались на программе по ОФП с элементами каратэ.

Сроки реализации программы – 1 год.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта, что подтверждается медицинской справкой в начале каждого учебного года.

Программа обосновывает образовательную деятельность с детьми возраста 3-7 лет и рассчитана на реализацию в течение 1 года. Предполагается, что в процессе систематических занятий, будут достигнуты **следующие результаты:**

1) Сформируется и закрепится интерес, потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Каратэ, как одно из средств физического воспитания, оказывает глубокое и разностороннее влияние на организм занимающихся. Под влиянием нагрузок укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности, дозированная нагрузка на занятиях оказывают также на сердечнососудистую систему, центральную нервную систему положительное воздействие. Совершенствуется устойчивость, интенсивность, концентрация внимания, быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим совершенствуется скорость, точность двигательных реакций.

2) Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут детям обрести уверенность в собственных силах. Дух соперничества в процессе соревнований как смоделированная экстремальная ситуация дает возможность проверить и применить полученные навыки. На поздних этапах самообороны ребенок будет учиться побеждать не только в спорте, но в жизни (уровень социальной адаптации).

3) Занятия формируют у воспитанников следующие качественные характеристики:

коммуникативные:

- общительность
- доброжелательность
- самокритичность
- лидерство
- уважение к старшим, товарищам, спортивному партнеру

волевые:

- целеустремленность
- активность
- решительность
- настойчивость
- смелость
- самообладание
- уверенность в своих силах

нравственные:

- целенаправленность
- патриотизм
- коллективизм
- чувство долга и ответственности
- трудолюбие
- честность
- дисциплинированность

4) Занятия каратэ также оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности занимающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений, восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Различные виды памяти (зрительная, вербально-логическая, эмоциональная и др.) развиваются в процессе занятий. Активный мыслительный анализ в процессе тренировок способствует достижению наибольшего результата.

Для решения целей и задач поставленных в программе большое значение имеют формы подведения итогов реализации ПДО. Система обучения в каратэ, связана с особенностями, которые были внесены родоначальниками этого популярного во всем мире восточного единоборства – японцами. Они ввели в каратэ систему ранговых поясов, соответствующих уровню и этапу подготовки, и как правило, 1 раза в год проводится квалификационный экзамен.

Кроме квалификационного экзамена, в качестве форм подведения итогов по каждой теме или разделу применяются зачеты, тесты, мини-соревнования, беседы групповые и индивидуальные, дискуссии, опросы. Широкое применение находит моделирование различных ситуаций.

2. Программа обучения

Образовательная программа дополнительного образования детей по каратэ состоит из 1 этапа обучения, включающих в себя цели и задачи, методы и методики обучения. Первый этап **общей подготовки**, состоит из одного обучения.

Для достижения целей и задач ПДО на этапе обучения соблюдаются общеметодические принципы физического воспитания:

- 1) Принцип сознательности и активности
- 2) Принцип наглядности
- 3) Принцип доступности и индивидуализации

А также **специфические** принципы физического воспитания:

- 1) Принцип непрерывности процесса физического воспитания
- 2) Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- 3) Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
- 4) Принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок
- 5) Принцип циклического построения занятий
- 6) Принцип возрастной адекватности направлению физического воспитания

Физическая подготовка

Каратист (воспитанник) должен обладать высоким уровнем физической подготовки, для того, чтобы провести, например один удар во время поединка, необходимо выполнить более 10-15 подготавливающих действий. В ходе одного боя каратист применяет до 30-40 боевых действий с максимальными скоростно-силовыми усилиями.

Каратисту приходится действовать в условиях, усложненных плотной одеждой и экипировкой, которые затрудняют дыхание и теплообмен, чем выше его работоспособность, тем лучше он воспринимает тренировочную нагрузку и быстрее достигает высокого уровня развития.

Физическая подготовленность создает основу техники каратэ, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей, а также условия для психической устойчивости, проявления волевых качеств.

В каждом виде спорта, в том числе и в каратэ набор требуемых качеств должен выражать специфику двигательных действий. Главная цель совершенствования физической подготовки воспитанника – создание и углубленное развитие специфических качеств, максимальное раскрытие индивидуальных способностей занимающихся, развитие их лучших качеств, приводящих к достижению мастерства.

Средства развития координационных способностей - упражнения общего и специального характера:

- 1) точно соизмерять и регулировать пространственные, динамические и временные параметры движений в стандартных условиях
- 2) поддерживать статическое и динамическое напряжение
- 3) выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности

Средства развития ловкости - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено на освоение сложнокоординированных действий, позволяющих успешно выходить из затруднительных двигательных ситуаций, быстро и оптимально решать неожиданно возникающие двигательные задачи в бою в условиях крайнего дефицита времени.

Средства развития гибкости - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено:

- 1) на увеличение диапазона подвижности суставов, позволяющие воспитаннику оптимизировать технику приемов и выполнять боевые действия с возможно большей быстротой и амплитудой.
- 2) на укрепление суставов и повышение эластичности мышц и связок, что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Средства развития быстроты - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено на развитие элементарных (скорость одиночного движения, частота (темп) движений, способность к ускорению и торможению) и комплексных форм проявления скоростных способностей, позволяющих выполнять технические приемы и боевые действия за минимальные интервалы времени.

Средства развития силы - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено:

- 1) на преимущественное развитие скоростно-силовых способностей каратиста;
- 2) на развитие умения точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях смешанных режимов работы мышц.

Средства развития выносливости - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено на развитие способностей:

- 1) противостоять физическому утомлению в процессе тренировки, соревнований, быстро восстанавливаться;
- 2) эффективно выполнять поставленные задачи в течение определенного промежутка времени;
- 3) выполнять объем тренировочной работы на требуемом уровне интенсивности и величины мышечных усилий.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Индивидуальный метод - способ, при котором воспитанник выполняет упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости и физических качеств, самостоятельно, без какой-либо помощи.

Метод с использованием помощи партнера - способ, при котором воспитанник выполняет упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости и физических качеств, используя помощь партнера.

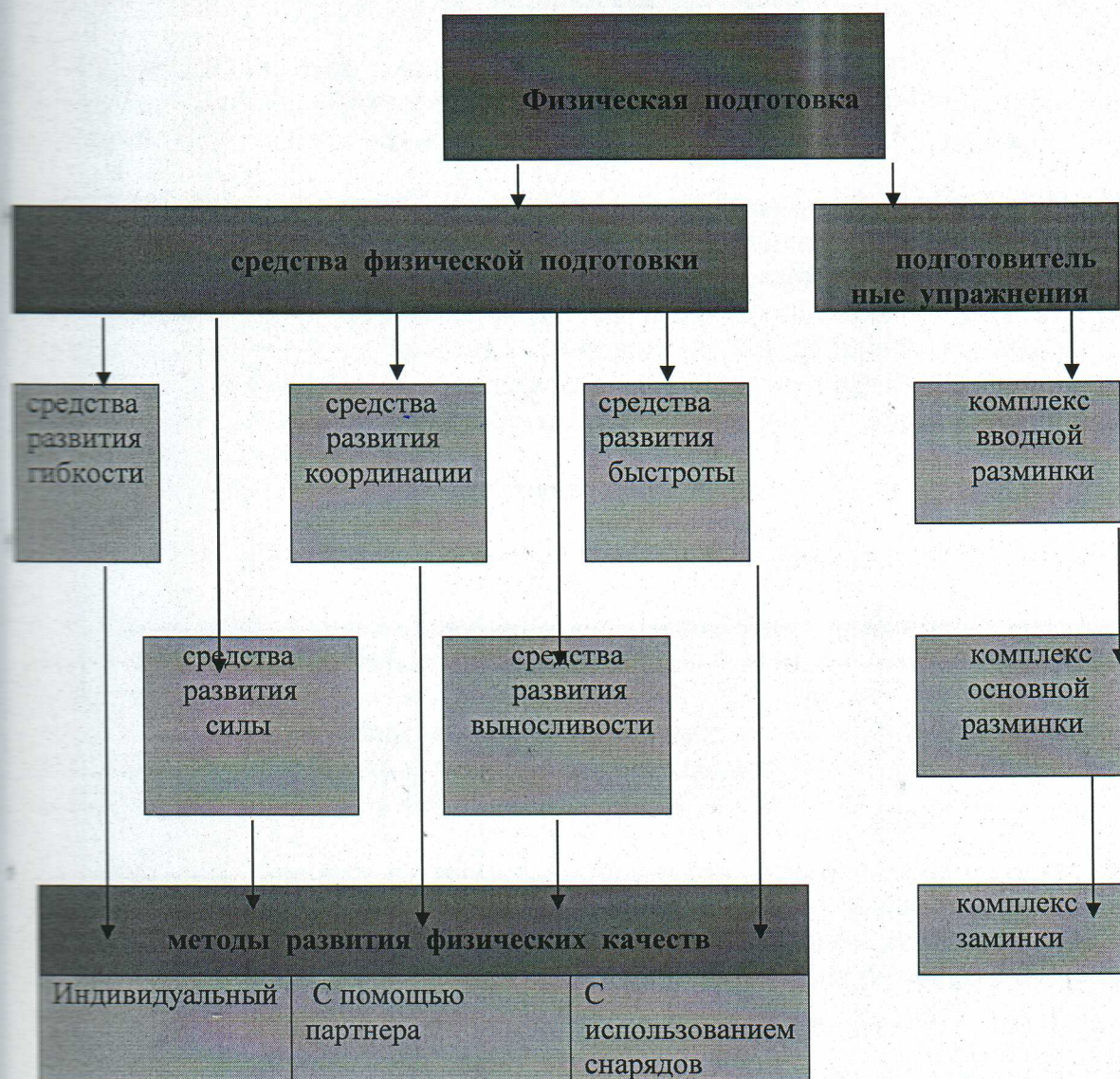
Метод с использованием снарядов - способ, при котором воспитанник выполняет упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости и физических качеств, используя разнообразные снаряды и приспособления (мешки, лапы, макивары, гэта, саси и т.п.).

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - упражнения общего характера, используемые в кататэ для подготовки организма к предстоящей нагрузке, традиционно объединенные в определенные комплексы.

Комплекс вводной разминки - традиционный комплекс подготовительных упражнений общего характера, задачей которого является постепенное разогревание организма и его предварительная подготовка к предстоящей работе. Выполняется в начале тренировочного занятия, перед традиционным комплексом упражнений специализированного характера, выполняемого на месте.

Комплекс основной разминки - традиционный комплекс подготовительных упражнений общего характера, задачей которого является основательная подготовка организма к предстоящей тренировочной или соревновательной нагрузке. Выполняется после вводной разминки, перед традиционным комплексом упражнений специализированного характера, выполняемого в движении.

Комплекс заминки - традиционный комплекс упражнений общего характера, выполняемый в конце тренировочного занятия, задачей которого является постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме.



Примерные благоприятные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели,	Возраст			
	5	6	7	8
Рост	+	+	+	
Мышечная масса				+
Быстрота	+		+	
Скоростно-силовые качества				+
Сила			+	+
Выносливость (аэробные возможности)				
Анаэробные возможности				
Гибкость	+	+		
Координационные способности			+	+
Равновесие			+	+

Техническая подготовка

Техническая подготовка каратиста направлена:

- 1) на оснащение средствами ведения поединков;
- 2) на совершенствование двигательных характеристик боевых действий

В процессе овладения специализированными движениями, который идет параллельно с развитием двигательных качеств, создается фундамент, определяющий предпосылки эффективного использования средств и методов тактической и психологической подготовки.

Тренировочное занятие проходит на фоне многократных повторений различных сочетаний атакующих и защитных движений и передвижений, что создает широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость постановки частных педагогических задач:

- 1) изолированное совершенствование деталей движений и отдельных технических приемов;
- 2) целостное выполнение действий с учетом требований боя.

На каждом занятии целесообразно использовать упражнения, направленные на совершенствование технических приемов и действий. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются:

- 1) особенностями периодов и этапов подготовки;
- 2) индивидуальными особенностями воспитанников;
- 3) уровнем развития их двигательных качеств.

Действия каратистов являются сложными двигательными актами со всеми характеристиками и особенностями многочисленных условнорефлекторных связей, построенных по принципу функциональной системы. Процесс освоения действий должен проходить в течение всех этапов подготовки с учетом сложности, вытекающей из различной степени готовности к выполнению действий.

Тактическая подготовка

Тактикой в каратэ называется деятельность, нацеленная на достижение победы над противником посредством применения специальных знаний, движений; другими словами тактика – это умение умно, логично управлять техникой.

Тактика и техника взаимосвязаны. Техническая бедность ограничивает, а иногда и сводит на нет тактическое превосходство одного из соперников. Тактически верное действие, но выполненное технически плохо, также как и отлично выполненное действие, но примененное некстати, не вовремя, обычно не достигают цели.

Тактическая деятельность каратиста, направлена на подготовку и применение преднамеренных средств, решение задач нанесения или отражения удара, основана на предугадывании замыслов или каких-либо тактических деталей боевой деятельности противника, использовании разведки и реализации ее данных в нападении и защите, а также применение маскировки и вызовов для влияния на тактическую деятельность противника.

Тактические знания обеспечивают точность оценки боевых ситуаций и адекватность подбора средств с учетом силы и квалификации противника, сопоставления многих факторов, взаимодействующих в ходе единоборства.

В процессе тактической подготовки задействованы психические качества, свойства внимания, памяти, мышления. На их основе формируется тактическое восприятие, тактическое мышление, развивается способность представлять и предвосхищать

пространственно-временные параметры движений и передвижений, улучшается бдительность и др.

Основные направления тактической подготовки:

1. Приобретение тактических знаний.
2. Освоение тактической сущности действий нападения и защиты.
3. Освоение тактической сущности подготавливающих действий.
4. Рациональный подбор средств нападения и защиты, подготавливающих действий.
5. Освоение тактической сущности различных боевых ситуаций.
6. Формирование тактического мышления.
7. Создание целостного представления о единоборстве в каратэ, собственной боевой концепции.

В каратэ нет верных средств поражения противника. Каждое действие имеет свое возможное опровержение, свое возможное противодействие, которому, в свою очередь, противопостоят контрдействия и т.д. Возникают теоретически бесконечные ряды боевых действий и реагирований на них, которые по своему техническому содержанию замыкаются все же в определенный круг.

Тактическая подготовка должна основываться на знаниях, сообщаемых педагогом, приобретаемых из специальной литературы, личного опыта и наблюдений.

Воспитательная работа

Одна из основных задач данной программы - личностное развитие детей, под которым понимается целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни достойного человека.

На протяжении многолетней подготовки педагог решает задачу формирования личностных качеств обучающихся: воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание патриотизма, эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и в процессе участия в различных мероприятиях: тренировочных сборах, показательных выступлениях, соревнованиях и т.д. Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества. Педагог отмечает не только спортивные результаты своих воспитанников, но и комментирует их поведение во время соревнований, отмечает выявленные недостатки морально-психологической подготовленности, настраивает, как на достижения определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

При планировании воспитательной работы также учитываются возрастные рамки развития детей.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в каратэ это – постоянный целенаправленный процесс реализации максимальных психических возможностей и умения действовать против любого соперника.

Основные задачи психологической подготовки:

- 1) Формировать волевые черты личности.
- 2) Повышать уровень развития психических качеств, определяющих эффективность соревновательной деятельности, в зависимости от ее вида.
- 3) Компенсировать недостаточный уровень развития тех психических качеств, которые плохо поддаются тренировке (консервативные качества).
- 4) Управлять тренированностью каратиста, воздействием на его психическую сферу.
- 5) Регулировать психические состояния в условиях тренировки и соревнований.
- 6) Управлять поведением в процессе соревнований.

Психологическая подготовка в каратэ имеет раздел:

- 1) Общая подготовка

Общая психологическая подготовка заключается в развитии и совершенствовании тех психических качеств и свойств личности, которые позволяют совершенствовать технико-тактическое мастерство. Общая психологическая подготовка осуществляется непосредственно в тренировочном процессе и практически не имеет самостоятельных средств. Ее задачи решаются с помощью всех методов и средств тренировки, с использованием психологических приемов, специального психологического контроля за ходом подготовки.

В процессе психологической подготовки педагог исходит из основных положений, которые заключаются в психологической характеристике спортивного каратэ, как специфической игровой деятельности – психограмме, в психической характеристике каратиста – психологическом профиле спортсмена.

Теоретическая подготовка

Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятиях, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Педагогический и врачебный контроль

Контрольные нормативы по специализации и тестирование по ОФП/СФП
Наряду с планированием, важной функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе работы систематически ведется учет подготовленности занимающихся путем:

- 1) Текущей оценки усвоения изучаемого материала.
- 2) Оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления.
- 3) Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также из технического раздела.

Тестирование по ОФП/СФП осуществляется один раз в год, в начале и конце учебного года. Контроль физической подготовленности занимающихся необходимо вести с учетом биологического возраста. Это значит, что необходимо учитывать не только год обучения, но и фактические возможности занимающихся на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту ученики одной группы отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше. Для определения паспортного

возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения.

Контрольные нормативы по специализации, включают в себя технические элементы, которые необходимо знать и уметь выполнять на определенный уровень. Они включают в себя следующие технические разделы:

- 1) Технические комплексы приемов каратэ «КАТА»
- 2) Техника на месте, базовая техника «КИХОН»
- 3) Взаимодействие с противником, различные формы учебных, учебно-тренировочных и спортивных поединков «КУМИТЭ».

Результатом обучения на всех этапах подготовки являются полученные знания, уровень физической подготовки, техническое мастерство и умение воспользоваться полученными навыками. Система обучения в каратэ, связана с особенностями, которые были внесены родоначальниками этого восточного единоборства – японцами. Они ввели в каратэ систему ранговых поясов, соответствующих уровню и этапу подготовки. Таким образом, все занимающиеся не зависимо от возраста, пола, стажа занятий и квалификации, один раз в учебном году выполняют контрольно-нормативные требования. Существуют 2 ученических степеней (кю) для детей дошкольного возраста, для каждой из которых соответствует определенный цветной пояс:

11кю – Оранжевая полоска

(первый год обучения)

Нормативы по технической подготовки выполняются последовательно, т.е. каждый раз новые нормативы.

Кроме тестирования по ОФП/СФП и контрольных нормативов по специализации, в качестве форм подведения итогов по каждой теме или разделу применяются, тесты, мини-соревнования, беседы групповые и индивидуальные, дискуссии, опросы. Широкое применение находит моделирование различных ситуаций.

Медицинский контроль

В задачи медицинского обследования входят:

- 1) Диагностика пригодности ребенка к занятиям каратэ
- 2) Оценка его функционального состояния
- 3) Оценка его перспективности

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта, что подтверждается медицинской справкой в начале каждого учебного года. Такое обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Текущий контроль учебно-тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного проведения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование). Текущее обследование, на основании которого проводится

индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО регистрируются следующие параметры тренировочного процесса:

- 1) Средства подготовки: общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная подготовка.
- 2) Время или объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах.
- 3) Интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

2.1. Этап общей подготовки (краткая характеристика этапа)

Этап общей подготовки - рассчитан на один-два года обучения.

Цель программы данного этапа – сформировать постоянную группу для систематических занятий, привить стойкий интерес к занятиям физической культурой. Участие детей в соревнованиях и достижение спортивных результатов на этом этапе не планируется. Поэтому занятия в этот период носят общеразвивающий характер.

Основная задача этого этапа – укрепление здоровья занимающихся, разностороннее физическое развитие, овладение двигательными навыками, воспитание основных двигательных качеств, изучение базовых приемов и действий каратэ, привитие интереса к физическим упражнениям и к занятиям каратэ.

Физическая подготовка первого этапа обучения

Уже с первых занятий используется широкий компонент общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью координацией движений и не требующих специального разучивания. Это простейшие гимнастические упражнения, выполняющиеся стоя, сидя, на гимнастических скамейках, шведской стенке, во время ходьбы и бега, укрепляющие мышцы и связки, развивающие координацию движений.

При подборе средств физического развития на данном этапе подготовки предпочтение отдается игровым формам: эстафетам, подвижным играм, являющимися прекрасным средством развития ловкости и координации движения. Важно также уделять необходимое внимание выработки правильной осанки при выполнении основных приемов. Хорошая осанка создает рациональное положение тела, его отдельных звеньев и наиболее оптимальный мышечный тонус, все это помимо эстетической значимости является условием свободного непринужденного и наиболее эффективного выполнения приемов и действий, а, следовательно, и достижения технического совершенства в этих движениях. Очень важно на данном этапе заложить у детей как можно больше двигательных умений и навыков, разнообразить их двигательную и координационную подготовку, так как от этого будет зависеть их потенциал развития и совершенствования.

Техническая подготовка первого этапа обучения

Как уже было отмечено выше, одной из задач данного этапа в многолетней подготовки, является изучение базовых приемов и действий каратэ. Участие детей в соревнованиях и достижение спортивных результатов не планируется. Поэтому занятия в этот период носят общеразвивающий характер. Для обучения техническим приемам и действиям широко используются специальные подводящие и подготовительные упражнения. Например, занимающимся при изучении боевой позиции бывает трудно сразу освоить многочисленные требования по ее выполнению. Опыт показывает, что занимающиеся, особенно юные каратисты, более успешно овладевают ею, если изучают ее при помощи ряда подводящих упражнений, для правильной постановки ступней,

туловища, таза, плеч и т.д. Тщательность освоения изучаемых приемов неизбежно требует многократного повторения их отдельных элементов и частей, что быстро приводит к утомлению, особенно детей младшего школьного возраста. При длительном повторении разнообразных движений у них начинает снижаться интерес к продолжению таких упражнений. Чтобы избежать этого, освоение основных положений, передвижений, ударов и защит необходимо проводить в отрезок времени не более 10-15 минут чередовать их с другими преимущественно динамическими упражнениями. В технической подготовке данного этапа широкое применение находят эмоциональные и, прежде всего игровые формы проведения занятий.

Тактическая подготовка первого этапа обучения

Тактика объединяет все разделы специальной подготовки. Однако удельный вес средств технической и тактической направленности на различных этапах подготовки неодинаков.

На занятиях этапа общей подготовки основным содержанием занятий, являются упражнения для овладения техникой основных приемов каратэ и развития физических качеств. Однако из объяснений педагога воспитанники должны усваивать тактическое назначение используемых средств, получать сведения о том где, когда, для чего и в каких условиях применяется данное действие.

Психологическая подготовка и воспитательная работа первого этапа обучения

Задачи:

- 1) Развитие и воспитание коммуникативных, волевых, нравственных и иных свойств личности, развитие чувства самооценки, понимания чувства собственной значимости.
- 2) Объяснения общечеловеческих моральных ценностей, чувства коллективизма и патриотизма, основы норм поведения в обществе.
- 3) Социальная адаптация в обществе и коллективе, установление психологического равновесия в детской личности.

Ожидаемые результаты первого этапа обучения

- 1) Сформируется постоянный состав воспитанников спортивной секции.
- 2) Начнет формироваться интерес к занятиям.
- 3) Начнут развиваться необходимые качества, навыки, знания и умения, необходимые для последующих этапов подготовки.

2.1.1. Содержание учебного материала

Учебно-тематический план (этап общей подготовки, дошкольный возраст)

Разделы подготовки	Всего часов	Количество часов в месяц								
		с	о	н	д	я	ф	м	а	м
Общая физ/подготовка	32,8	4	4	4	2	4	4,7	2,7	5	2,4
Техническая подготовка	31,8	3,7	3	3	4	3,7	3	5	2,4	4
Теоретическая подготовка	4,5	0,3	0,3	1	1	0,3	0,3	0,3		1
Контрольные нормативы	2,9		0,7		1				0,6	0,6
Итого:	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Практическая подготовка (этап общей подготовки)

Средства физической подготовки

На первом году обучения применяются в основном средства общефизической подготовки:

обще-развивающие упражнения: ходьба, бег, висы, упоры, лазанье и др.

подвижные игры и игровые упражнения: «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», «Вышибалы» и др.

	Тема	кол-во часов
1.	Техника безопасности во время проведения занятий: роль разминки, индивидуальные средства защиты, работа с партнером, поведение и действия во время чрезвычайных ситуаций.	1.5
2.	Здоровье человека: общие понятия и определения, основные критерии здоровья, гигиенические требования к занятиям, спортивной форме (каратэги) и защитному снаряжению.	1
3.	История возникновения и развития каратэ: краткая историческая справка, современное каратэ, пути развития, ближайшие перспективы.	1
4.	Воспитательная работа: основы этикета каратэ. Нормы поведения в обществе и на занятиях. Личность. Личностные качества.	1
5.	Техническая подготовка: основные сведения о технике каратэ. Классификация приёмов. Терминология. Контрольные нормативы.	1
6.	Физическая подготовка: роль и задачи физической подготовки в каратэ. Физические упражнения. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Контрольные нормативы.	1.5
7.	Подведение итогов работы за год	0.9

Методические указания: в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), при изучении обще-развивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Педагогу нецелесообразно подробно анализировать детали. Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий. Дыхательные упражнения целесообразно выполнять после каждого задания.

В процессе общефизической подготовки первого года обучения находят применения следующие **методы физического воспитания:**

1) Практические методы подготовки

Методы воспитания физических качеств

- стандартно-непрерывного упражнения
- стандартно-интервального упражнения

По характеру и величине проявляемых усилий: умеренного воздействия

По составу упражнения: расчлененный, целостный

По направленности: облегчающий

По виду воздействия: комплексный

Методы выполнения упражнений:

- игровой
- повторный

- равномерный

Форма выполнения упражнений:

- игровая

- соревновательная

Методы развития физических качеств

- индивидуальный

- с помощью партнера

2) Словесные методы подготовки:

- объяснение

- разбор

- распоряжение, команда, указания

- подсчет

3) Наглядные методы подготовки:

- показ

- демонстрация

Форма тренировочных занятий: групповая и попарно

Средства технической подготовки

Техническая подготовка каждого года обучения включает в себя три основных раздела, каждый из которых имеет свои особенности, задачи, практическую ценность.

«Кихон» (базовая техника)

Естественные стойки с равномерным распределением веса тела на обе ноги:

▪ «Хейсоку-дачи» и.п. стопы вместе, ноги прямые

▪ «Хейко-дачи» и.п. стопы параллельно по внешним ребрам, расстояние между стопами ширина бедер/плеч, колени слегка согнуты

▪ «Мусуби-дачи» и.п. пятки вместе, носки врозь, ноги прямые

Методические указания: взгляд вперед, плечи расправить, следить за осанкой.

Фундаментальные стойки с неравномерным распределением веса тела на обе ноги:

▪ «Дзенкуцу-дачи» и.п. стопы на ширине таза, на переднюю ногу приходится 65- 70 % от общего веса тела, на заднюю 25-30 %, длина стойки равна длине ноги.

Методические указания: следить во время перемещения за осанкой, дыханием, колено передней ноги должно нависать над носком, задний носок расположен под 45°, движения разбить по фазам.

Удары руками:

▪ «Дзуки» прямой удар передней поверхностью кулака на месте

Методические указания: движение начинается и заканчивается двумя руками одновременно, особое внимание уделять возврату руки и дыханию, правильно формировать кулак.

▪ «Ой-дзуки» одноименный прямой удар передней поверхностью кулака с шагом

▪ «Гяку-дзуки» разноименный прямой удар передней поверхностью кулака с шагом

Методические указания: удар должен быть завершен одновременно с постановкой ноги, плечи держать прямо.

Удары ногами:

- «Маз-гери» прямой удар ногой

Методические указания: удар состоит из 4 фаз, уделить достаточное внимание каждой фазе движения, обратить внимание на ударную поверхность.

Приемы блокирования:

- «Дзедан-уке» верхний блок

Методические указания: руку выводить вверх выше головы примерно на ширину кулака, правильно сжимать кулак, плечи развернуты.

- «Гэдан-барай-уке» нижний блок

Методические указания: замах выполнять от уха, в конечной фазе крепко сжимать кулак, усилить движение поворотом корпуса.

Форма занятий: групповая и попарно

«Ката» (комплекс технических приемов)

- «Тайкиоку соно ичи» учебный комплекс технических приемов, предшествующий начальной группе.

Методические указания: начинать изучать данный комплекс с правильного перемещения, затем освоить правильный темп, ритм, паузы и т.д. Обязательно разобрать фазы дыхания и заложенный технический смысл всех элементов.

Форма занятий: Групповая

«Кумитэ» (боевое взаимодействие)

- «Иппон-Кумитэ» учебный поединок на 1 шаг, в базовых стойках, роли в котором заранее определены.

- «Санбон-Кумитэ» учебный поединок на 3 шага, в базовых стойках, роли в котором заранее определены.

Методические указания: сохранять правильную дистанция, следить за точностью наносимых ударов и их контролем, дыханием, осанкой, использовать силу бедер. На первом году обучения в одной атаке целесообразно применять один удар.

Форма занятий: групповая и попарно

В процессе технической подготовки первого года обучения находят применения следующие методы обучения двигательным действиям:

1) Практические методы подготовки:

- целостный метод
- расчленено-конструктивный метод
- игровой метод
- соревновательный метод

2) Словесные методы подготовки:

- анализ
- оценка
- описание
- объяснение
- разбор
- комментарии и замечания

- распоряжения, команда, указания
- подсчет

3) Наглядные методы подготовки:

- показ
- демонстрации

4) Форма выполнения:

- индивидуально
- с партнером
- с помощью технических средств и снарядов

Психологическая подготовка и воспитательная работа

ЗАДАЧИ:

- 1) Установление психологического равновесия в коллективе и развитие чувства коллективизма.
- 2) Развитие и воспитание коммуникативных, волевых и нравственных качеств и свойств личности.
- 3) Основы норм поведения в обществе.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для развития и воспитания волевых качеств используются средства технической и физической подготовки – кувырки через партнера, на твердое покрытие; элементы страховки, акробатики; выполнение техники в парах. Демонстрация приемов перед группой. Учебные бии. Выполнение контрольных нормативов.

ФОРМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

- собрания, лекции и беседы с воспитанниками;
- родительские собрания.

План учебно-тренировочного занятия

Основная педагогическая задача: освоение прямого удара ногой «Маэ-гери»

Инвентарь: маклавары, гимнастическая скамейка.

Части занятия	Содержание	Доз-ка (мин.)	Методические указания
1. Построение	Этикет каратэ, приветствие, сообщение целей и задач занятия.	5 мин.	Проверить готовность к занятиям, внешний вид.
2. Вводная часть (разминка)	Ходьба, ОРУ и разминка в ходьбе, бег, ОРУ и разминка в беге. Разминка на месте.	15-20 мин.	Следить за техникой выполнения элементов разминки, дыханием, осанкой.

3.Основная часть	Теоретическая информация о технике выполнения элемента.	3 мин.	Создать целостное представление о данном техническом элементе. Пальцы ног должны быть на уровне головы, тянуть носок, не заваливать корпус назад.
	Подводящие упражнения лежа, сидя, стоя: Пример: и.п. сидя на полу, руками упор сзади, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Попеременно выпрямлять ноги в коленном суставе.	15 мин.	
	Специальная разминка для нижних конечностей.	10 мин.	Следить за техникой выполнения, дыханием. Разбить движение по фазам.
	Выполнение удара на месте, в движении.	10 мин.	
	Выполнение удара через гимнастическую скамейку.	5 мин.	Чередовать с ударом без скамейки.
	Выполнение удара по макиваре.	10 мин.	Следить за ударной поверхностью.
4.Заключ-ая часть (заминка)	Дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию. Этикет каратэ.	7 мин.	Обратить особое внимание на дыхание.
5. Подведение итогов занятия	Анализ тренировочного занятия. Ответы на вопросы	5 мин.	Провести небольшую дискуссию.

Методическое обеспечение программы

Первый год проходит в групповой форме обучения. Занятия проводятся в большом спортивном зале.

Техническое оснащение занятий

1) Инвентарь общего пользования:

- лапы малые боксерские
- макивары
- прыгалки
- набивные мячи
- гимнастические маты
- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

2) Форма и защитный инвентарь личного пользования:

- кимоно
- накладки на руки
- щитки на голень
- футы на голеностоп

Контрольные нормативы первого года обучения

Контрольно-нормативные требования по специализации на 11 кю (белый пояс оранжевая полоска)

Раздел «Кихон» техника каратэ в передвижении, в базовых стойках:

1. Движение вперед: одноименный прямой удар рукой «Ой-дзуки», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».
2. Движение назад: верхняя защита «Дзедан-Укэ», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».
3. Движение вперед: разноименный прямой удар рукой «Гяку-дзуки», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».
4. Движение назад: нижняя защита «Гэдан-барай-Укэ», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».
5. Движение вперед: прямой удар ногой «Маэ-гери», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».

Раздел «Ката» комплекс технических приемов:

1. Технический комплекс предшествующий начальной группы «Тайкиоку-Шодан».

Раздел «Кумитэ» учебный поединок на 3 шага, в базовых стойках, роли в котором заранее определены «Санбон-Кумитэ»:

Атакующий партнер «Тори»: выполняет три последовательных прямых ударов одноименной рукой с шагом «Ой-дзуки» в голову.

Защищающийся партнер «Укэ»: выполняет пять последовательных шагов назад, с верхней защитой «Дзедан-Укэ» и в конце обозначает контр атакующий удар в туловище.

А также, в начале и конце учебного года, проводится тестирование по общей и специальной физической подготовке обучающихся. Содержание тестов является неизменным на всех годах обучения.

Контрольные нормативы

(по общей физической подготовке для дошкольников в игровой форме)

№	Контрольные упражнения	5-5,5 лет	5,6-6,5 лет	6,6-7,4 лет	оценка
1	Прыжок через скакалку (длина до 2,5 м, диам.0,9 см) на двух ногах за 30 сек.	10 и выше подряд	20 и выше подряд	30 и выше подряд	высокая
		7-8	9-10	18-20	средняя
		Менее 6	Менее 8	Менее 10	низкая
2	Удержание ноги (фиксация) поочередно вперед, в сторону, назад	Больше 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется	Больше 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется	Больше 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется	высокая
		90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется	90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется	90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется	средняя
		Меньше 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется	Меньше 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется	Меньше 90 градусов каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется	низкая
3	Поднятие ног туловища из положения «лежа» на спине (пресс) до угла 90 градусов в течении 15 сек	10	10	10	высокая
		8	8	8	средняя
		6	6	6	низкая

План занятий на учебный год (для дошкольного возраста)

Октябрь	
Занятие 1	Вводное занятие - объяснение ритуала, этикета; важность разминки, растяжки; Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ. Основные (базовые) стойки - фудо-дачи (основная стойка).
Занятие 2	Диагностика умений и навыков воспитанников. Понятие о додзе, основы этики: -додзе – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; -выполнять поклоны перед входом в додзе, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера и старших спортсменов; Основные (базовые) стойки - фудо-дачи (основная стойка), йой-дачи (стойка готовности).
Занятие 3	Стойка – йой-дачи; Удары руками - моротэ цуки (двойной удар (3 уровня)), положение и вращение кулаков в начале и в конце удара; Удары локтем.
Занятие 4	Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. Удары руками из йой-дачи – цуки (ой – одноименно, гиаку – разноименно), (удары одной рукой попеременно (3 уровня)), положение и вращение кулаков в начале и в конце удара;
Занятие 5	Стойка – йой-дачи; Удары ногами - хидза-гери (удар коленом), положения ударной и опорной ноги во время выполнения удара. Подводящие упражнения перед выполнением удара.
Занятие 6	Стойка – йой-дачи; Удары ногами - кин-гери (удар в пах), положения ударной и опорной ноги во время выполнения удара. Подводящие упражнения перед выполнением удара.
Занятие 7	Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре на руках и коленях, сгибания туловища лежа, приседания. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 8	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения гибкости в избранном виде спорта.
Ноябрь	
Занятие 1	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в додзё (спортивный зал для занятий каратэ). Подвижная игра с мячом «А ну-ка передай» для развития ловкости мелкой моторики, быстроты, коллективизма.
Занятие 2	Стойка – йой-дачи; Блоки руками - джедан укэ (агэ укэ) (верхний блок). Подводящие упражнения перед выполнением блока. Выполнение самого блока.
Занятие 3	Стойка – йой-дачи; Блоки руками - гэдан барай (нижний блок). Подводящие упражнения перед выполнением блока. Выполнение самого блока.
Занятие 4	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки на месте, во время пробежки, подвижные игры. Рассказ обучающимся о правильности выполнения.
Занятие 5	Стойка - дзенкуцу дачи (передняя основная); Подводящие упражнения перед выполнением стойки дзенкуцу – дачи. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
Занятие 6	Стойка – дзенкуцу - дачи (передняя основная); Закрепление изученного материала, правильная постановка стойки, изучение передвижения в данной стойке. Развитие силы: сгибания туловища лежа.
Занятие 7	Удары руками - сэйкен аго учи (удары из боевого положения рук), татэ-цуки (удары с вертикальным положением кулака (3 уровня)); шита цуки (уракен учи-чудан) (удар перевернутым кулаком в область живота).
Занятие 8	Удары ногами - маз гери-чудан (прямой удар в область живота). Подводящие упражнения перед выполнением удара ногой.
Декабрь	
Занятие 1	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Подвижная игра «Рыбалка» для развития ловкости, выносливости, внимания.
Занятие 2	Стойка – камайтэ – дачи (боевая стойка). Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Выход в стойку на месте, перемещение в боевой стойке. Удары руками - моротэ цуки (двойной удар (3 уровня) в стойке камайте-дачи.
Занятие 3	Стойка – камайтэ – дачи (боевая стойка). Удары руками из йой-дачи – цуки (ой – одноименно, гиаку –

	разноименно), (удары одной рукой попеременно (3 уровня) в стойке камайтэ-дачи на месте и в передвижении.
Занятие 4	Развитие силы и выносливости: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, приседания.
Занятие 5	Стойка – камайтэ – дачи (боевая стойка). Удары ногами - хидза-гери (удар коленом), кин-гери (удар в пах) на месте и в передвижении.
Занятие 6	Стойка – камайтэ – дачи (боевая стойка). Удары ногами - маэ гери-чудан (прямой удар в область живота) на месте и в передвижении.
Занятие 7	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
Занятие 8	Новогодний марафон: 50 ударов моротэ-цуки или цуки, удары ногами маэ-гери чудан, хидза-гери или кин-гери. Подвижная игра «Салочки».
Январь	
Занятие 1	Развитие ловкости: бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Занятие 2	Стойка – камайтэ – дачи (боевая стойка). Удары руками - сэйкен аго учи (удары из боевого положения рук), шита цуки (уракен учи-чудан) (удар перевернутым кулаком в область живота). Работа на месте и в перемещении.
Занятие 3	Стойка – дзенкуцу - дачи (передняя основная); Блоки руками - джедан укэ (агэ укэ) (верхний блок), гэдан барай (нижний блок). Работа на месте и в перемещении.
Занятие 4	Стойка – дзенкуцу - дачи (передняя основная); Блоки руками - джедан укэ (агэ укэ) (верхний блок), гэдан барай (нижний блок). Работа на месте и в перемещении.
Занятие 5	Развитие силы и выносливости: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, планка на кулаках, сгибания туловища лежа на спине, подъем ног лежа на спине, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, приседания. Дыхательная гимнастика.
Занятие 6	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения гибкости в избранном виде спорта.

Занятие 7	Развитие ловкости и координации: работа с гимнастическими палками.
Февраль	
Занятие 1	История возникновения каратэ-до. Появление каратэ-до в России. Первые соревнования. Подвижная игра «Совушка» для развития быстроты реакции, ловкости, выносливости, коллективизма.
Занятие 2	Стойка – йой-дачи; Удары ногами - маваши хидза-гери (удар коленом по кругу), маваши гери-гэдан (удар ногой по кругу в область бедра); подводящие упражнения перед выполнением ударов.
Занятие 3	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Занятие 4	Стойка – камайтэ – дачи (боевая стойка). Удары ногами - маэ гери-чудан (прямой удар в область живота), маэ гери-дзедан (прямой удар в голову) на месте и в передвижении.
Занятие 5	Стойка – дзенкуцу - дачи (передняя основная); Удары руками - моротэ цуки (двойной удар (3 уровня); цуки (ой – одноименно, гиаку – разноименно), (удары одной рукой попеременно (3 уровня).
Занятие 6	Развитие силы и выносливости: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, планка на кулаках, сгибания туловища лежа на спине, подъем ног лежа на спине, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, приседания. Отработка ударов руками и ногами по макиварам или лапам.
Занятие 7	Работа в парах: спарринг с партнером без полного контакта, бой с тенью.
Занятие 8	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения гибкости в избранном виде спорта.
Март	
Занятие 1	Стойка – камайтэ – дачи (боевая стойка); Удары руками - сэйкен аго учи (удары из боевого положения рук), шита цуки (уракен учи-чудан) (удар перевернутым кулаком в область живота). Стойка – камайтэ – дачи (боевая стойка); Удары ногами - хидза-гери (удар коленом), кин-гери (удар в пах), маэ гери-чудан (прямой удар в область живота), на месте и в передвижении.
Занятие 2	Стойка – дзенкуцу - дачи (передняя основная); Блоки руками - джедан укэ (агэ укэ) (верхний блок), гэдан барай (нижний блок). Работа на месте и в перемещении. Удары руками - моротэ цуки (двойной удар (3 уровня); цуки (ой – одноименно, гиаку – разноименно), (удары одной рукой попеременно

	(3 уровня). Удары и блоки в перемещении по отдельности и в комбинации.
Занятие 3	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения на растягивание. Изучение упражнения «гимнастический мостик мостик». Подводящие упражнения перед выполнением «гимнастического мостика».
Занятие 4	Развитие силы и выносливости: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, планка на кулаках, сгибания туловища лежа на спине, подъем ног лежа на спине, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, приседания.
Занятие 5	Отработка ударов руками и ногами по макиварам или лапам.
Занятие 6	Стойка – йой-дачи; Блоки руками - сото укэ (круговой блок предплечьем вовнутрь), учи укэ (круговой блок предплечьем наружу).
Занятие 7	Работа в парах: спарринг с партнером с частичным контактом, бой с тенью.
Занятие 8	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Апрель	
Занятие1	Беседа с воспитанниками о предстоящем квалификационном экзамене. Объяснение ритуала, этикета, основных терминов. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения гибкости в избранном виде спорта.
Занятие 2	Стойка – йой-дачи; Удары руками - моротэ цуки (двойной удар (3 уровня); цуки (ой – одноименно, гиаку – разноименно), (удары одной рукой попеременно (3 уровня). Стойка – дзенкуцу - дачи (передняя основная);
Занятие 3	Стойка – йой-дачи; Стойка – дзенкуцу - дачи (передняя основная); Блоки руками - джедан укэ (агэ укэ) (верхний блок), гэдан барай (нижний блок). Работа на месте и в перемещении.
Занятие 4	Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра; -прыжки на скакалке; отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
Занятие 5	Стойка – камайтэ – дачи (боевая стойка); Удары ногами - хидза-гери (удар коленом), кин-гери (удар в пах), маэ гери-чудан (прямой удар в область живота), на месте и в передвижении.

	Отработка ударов ногами по макиварам или лапам.
Занятие 6	Стойка - кокуцу дачи (задняя основная), санчин дачи (стойка песочных часов). Работа на месте и в перемещении
Занятие 7	Отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине; упражнения для развития брюшного пресса и спины; упражнения на гибкость.
Занятие 8	Стойка - санчин дачи (стойка песочных часов). Блоки руками - сото укэ (круговой блок предплечьем вовнутрь), учи укэ (круговой блок предплечьем наружу). Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
Май	
Занятие 1	Стойка - санчин дачи (стойка песочных часов); Удары руками - моротэ цуки (3 уровня), цуки (3 уровня), сэйкен аго учи, объяснение поворота бедер; Удары ногами - повторение пройденного. Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Занятие 2	Блоки руками - джодан укэ, сото укэ, учи укэ, гэдан барай. Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов).
Занятие 3	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Работа в парах.
Занятие 4	Ката - тайкёку соно ичи. ни. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий.
Занятие 5	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
Занятие 6	Отработка ударов руками и ногами по макиварам или лапам.
Занятие 7	Работа в парах: спарринг с партнером с частичным контактом, бой с тенью.
Занятие 8	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.