

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 01

от « 26 » 08 2021 года



Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»

Л.А. Певгова

Приказ № 169

от « 26 » 08 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ОЛИМПИЕЦ» (каратэ)**

**направленность:** физкультурно-спортивная

**возраст обучающихся:** 10-13 лет

**группа №1**

**год обучения:** 4 год (216 часов)

**педагог:** Садреев Рустем Альбертович  
педагог дополнительного образования  
отдела «Олимпиец»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

## Планируемые результаты освоения программы 4-го года обучения

| раздел программы или задача                     | планируемый результат   |   |  | механизм отслеживания  |
|---|---|---|--|--|
|   | высокий   | средний   | низкий   |  |
| теоретическая подготовка                        | уверенный рассказ, ориентируется в теме, может ответить на дополнительные вопросы. Знает ката «Текки Шодан»         | неуверенный рассказ. Плохо владеет темой. Не может привести примеры   | рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога   | устный опрос   |
| ОФП   | уверенный рассказ теории ОФП и показ ОРУ. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне                           | неуверенный рассказ по теме и показ ОРУ, игр, эстафет. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне                  | рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне | устный опрос, контрольные нормативы                                |
| СФП   | уверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне | неуверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне   | рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне | устный опрос, учебные тренировочные занятия, контрольные нормативы |
| технико- тактическая подготовка по ката и кихон | уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Уверенное знание пройденных ката.       | неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Знание пройденных ката на среднем уровне. | рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Знание не всех пройденных ката.                | учебный опрос, учебные, тренировочные занятия, контрольное занятие |
| технико- тактическая                            | уверенный рассказ теории ТТП и показ  | неуверенный рассказ теории ТТП и показ  | рассказывает с помощью наводящих   | учебный опрос, учебные, тренировочные                              |

|                                 |   |   |   |                              |
|---------------------------------|---|---|---|------------------------------|
| подготовка по кумите            | пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на высоком уровне                     | пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на среднем уровне           | вопросов педагога. Контрольные поединки выполняются на низком уровне                                | занятия, контрольное занятие |
| контрольно-переводные испытания | вводный: показ программы общей физической подготовки на высоком уровне  | показ программы общей физической подготовки на среднем уровне                                       | показ программы общей физической подготовки на низком уровне  | соревнование                 |
|                                 | промежуточный: показ программы специальной физической подготовки на высоком уровне                            | показ программы специальной физической подготовки на среднем уровне                                 | показ программы специальной физической подготовки на низком уровне                                  | контрольное занятие          |
|                                 | итоговый: показ приемов ОФП и программы аттестации, пройденных по теме на 3 кю, выполняются на высоком уровне | показ приемов ОФП и программы аттестации, пройденных по теме на 4 кю, выполняются на среднем уровне | показ приемов ОФП и программы аттестации, пройденных по теме на 5 кю, выполняются на среднем уровне | контрольное занятие          |

## **Содержание дополнительной программы четвёртого года обучения**

### **Раздел 1. «Теоретическая подготовка»**

#### **Тема 1.1. «Вводное занятие»**

**Теория:** инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на занятиях каратэ. Правила обращение со спортивным инвентарем. Рекомендации по спортивной форме (кимоно), необходимой для занятий каратэ. Рекомендации по спортивному питанию. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления.

**Практика:** проведение стартовой диагностики. Проверка подготовленности ученика к тренировкам. Подведение к элементарным упражнениям, проведение игры «Весёлые старты» (ученики делятся на три команды и выполняют на скорость упражнения: бег, прыжки, «тараканчик», бег на коленях, колесо, кувырки и т.д.).

**Формы и методы проведения занятий:** учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение игры «Весёлые старты», подведение итогов, награждение победителей сладкими призами.

#### **Тема 1.2. «Принципы карате. Правила спортивной гигиены. Распорядок дня. Режим питания. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления»**

**Теория:** суточная норма белков, жиров, углеводов. Витамины. Минеральные вещества. Распорядок приёма пищи. Правильный питьевой режим.

**Практика:** разминка: (ходьба: на носках (коши), на пятках (какато), на внутренней стороне стопы (сокуто), на внешней стороне стопы. Бег: обычный, спиной вперед, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, приостановка шагом, с ускорениями. Сгибание и разгибание пальцев рук, вращение в кистевых суставах, вращение рук в плечевых суставах, наклон головы влево–вправо, вперед-назад, вращение головой влево вправо, наклоны туловища вперед, наклоны туловища влево-вправо, круговые движения коленей влево-вправо. Кувырки вперед, назад, со вставанием на прямые ноги, через правое и левое плечо. Подъем разгибом с головы и рук, полусальто с места и с разбега, бег в тележке, «тараканчик», «лягушка», «сосиска», «крокодил», приседания с выпрыгиваниями, растяжка).

**Формы и методы проведения занятий:** учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение разминки, подведение итогов.

#### **Тема 1.3. «Влияние спорта на развитие ребёнка»**

**Теория:** теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

**Практика:** разминка: (см. тему 1.2.).

**Формы и методы проведения занятий:** учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение разминки, подведение итогов.

### **Раздел 2. «Общая физическая подготовка»**

#### **Тема 2.1. «Физкультура и спорт в РТ, общая спортивная подготовка»**

**Теория:** ознакомление с историей возникновения культуры спорта, инструктаж по ТБ при проведении упражнений общей физической подготовки. Упражнения, которые

способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

*Практика:* изучение комплекса упражнений ОФП: бег, отжимание в упоре лёжа, сгибание корпуса, кросс, подтягивание, прыжок в длину с места, приседания, сгибание туловища лёжа, планка, упражнение со скакалкой, разминка конечностей, ходьба по кругу в колоне, на носках, пятках, в полуприседе; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

*Проведение комплекса ОФП.*

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение комплекса ОФП, подведение итогов, проведение тестов по ОФП, награждение победителей сладкими призами.

**Тема 2.2. «Влияние физических упражнений на организм индивидуума»**

*Теория:* рассказ о влиянии физических упражнений на организм человека.

*Практика:* разминка конечностей, ходьба по кругу в колоне, на носках, пятках, в полуприседе; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение комплекса ОФП, подведение итогов.

**Тема 2.3. «Лекция на тему закаливание, режим питания»**

*Теория:* лекция по закаливанию, режиму питания спортсмена.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

*Формы и методы проведения занятий:* лекция, демонстрация, разминка, ОФП, опрос.

**Тема 2.4. «Совершенствование в изучении различных видов бега. Дыхание при беге. Бег на различные дистанции»**

*Теория:* общее ознакомление с темой важности беговых упражнений.

*Практика:* постановка задач беговых упражнений, бег на дистанции 100-200 метров.

Кросс на 3 километра. Челночный бег 3\*20 метров.

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, пробежка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.5. «Совершенствование в изучении различных видов приседаний. Правильное дыхание при приседаниях»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений приседания. Различные приседания.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

*Приседания.* Закрепления предыдущей темы. Челночный бег 3\*12 метров.

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.6. «Упражнения на скорость, силовую выносливость»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на скорость, силовую выносливость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Упражнения на скорость: бег с ускорением 5\*30, прыжки из полуприседа, работа на сопротивление в паре, прыжки с поворотами по сигналу, прыжки на коленях.

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.7. «Упражнения на гибкость и ловкость»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на гибкость и ловкость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость (см. тему 2.6.)

Упражнения на гибкость: мостик, лодочка, растяжка суставов, продольный шпагат, поперечный шпагат, махи ногами. Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.8. «Упражнения на перекладине, брусьях»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на перекладине и брусьях.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость. (см. тему 2.6.).

Упражнения на гибкость (см. тему 2.7.). Упражнения на перекладине: подтягивания, подъём переворот, выход силой, подтягивания узким хватом, подтягивания ладонями к себе на бицепс. Упражнения на брусьях: отжимания, раскачка, сосок.

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 2.9. «Совершенствование в изучении в упражнения со жгутами»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений со жгутами, разновидности упражнений со жгутами.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость (см. тему 2.6.). Упражнения на гибкость (см. тему 2.7.). Упражнения на перекладине и брусьях (см. тему 2.8.). Упражнение со жгутами: бег с задержкой в паре, удары руками, прыжки вперёд, удары ногами.

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.10. «Круговая тренировка»*

*Теория:* общее ознакомление с играми.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепления материала падения (см. тему 2.13.). Виды упражнений при круговой тренировке. Проведение круговой тренировки: отжимания 20 раз, подъём туловища 30 раз, приседания с ударом ноги 10 раз. Потом отдых минута. Далее отжимания на ладонях 20 раз, ножницы 50 раз, приседания на скорость 20 раз. Отдых две минуты. Далее отжимания на пальцах 10 раз, планка 1 минуту, бёрпи 20 раз.

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.11. «Проверка полученных навыков, силы ударов, концентрации энергии на «тамэсивари» (разбивание предметов ногами)».*

*Теория:* данный этап включает в себя изучение серий ударов, передвижений, уклонов, ныроков, уходов с линии атаки, а так же совершенствование ранее изученных движений и ударов. Кроме того этот комплекс качественно меняет форму уже известных движений, точность нанесения ударов и скорость выполнения упражнений. Изучение элементов борьбы (брюковой техники), правильность разбивания предметов. Формирование кулака.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепления материала падения (см. тему 2.13.). Виды упражнений при круговой тренировке. Проведение круговой тренировки: отжимания 20 раз, подъём туловища 30 раз, приседания с ударом ноги 10 раз. Потом отдых минута. Далее отжимания на ладонях 20 раз, ножницы 50 раз, приседания на скорость 20 раз. Отдых две минуты. Далее отжимания на пальцах 10 раз, планка 1 минуту, бёрпи 20 раз.

Попытка разбивания предметов.

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.12. «Упражнения на прыгучесть, силовую выносливость»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на прыгучесть, силовую выносливость.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

Упражнения на скорость: бег с ускорением 5\*30, прыжки из полуприседа, работа на сопротивление в паре, прыжки с поворотами по сигналу, прыжки на коленях.

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 2.13. «Упражнения на координацию»*

*Теория:* общее ознакомление с темой важности упражнений на координацию.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.).

*Упражнения на скорость:* упражнения на координацию.

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

### **Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»**

*Тема 3.1. «Повторение темы «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»*

*Теория:* специальная физическая подготовка направлена на совершенствование движений, характерных для карате, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств. Техника безопасности.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Азы упражнений из СФП. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.2. «Постановка задач СФП. Совершенствование ударов ног»*

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке ударов ногами в карате.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Удары ногами: прямой удар (ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ) из ХЕЙСОКУ-ДАЧИ с шагом вперёд и возврат в исходную позицию, круговой удар ногой снаружи вперед (ЧУДАН-МАВАСИ-ГЕРИ), боковой удар с подбиванием (ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ), боковой удар проникающий (ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ), задний удар ( УШИРО-ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.3. «Постановка задач СФП. Отработка блоков»*

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке блоков в карате. Изучение блоков.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по ударам ногами (см. тему 3.2.). Блоки в карате.

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.4. «Постановка задач СФП. Отработка ударов рук»*

*Теория:* основные задачи при специальной подготовке ударов рук в карате.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по блокам в карате (см. тему 3.3.). Удары руками в карате, техника ударов руками:

Чоку-цуки – базовый прямой удар кулаком;

Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге);

Гъяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге);

Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком);

Маэ-эмпи – (удар локтем вперед);

Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.5. «Работа в парах»*

*Теория:* поединок в парах (кихон иппон кумите).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по ударам руками в карате (Смотри тему 3.4.), КИХОН-ГОХОН-КУМИТЭ – базовый поединок на один шаг

Атакующие и защитные действия:

1) ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ – АГЕ-УКЭ

2) ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ – СОТО-УКЭ

После защитных действий обязательна контратака ГЪЯКУ-ЦУКИ.

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.6. «Акробатическая подготовка»*

*Теория:* «акробатическая подготовка» – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по работе в парах (см. тему 3.5.). Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове.

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.7. «Связки из ударов руками»*

*Теория:* после изучения ударов рук нужно нарабатывать связки из ударов рук, которые необходимы для ведения боя.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по акробатике (см. тему 3.6.). Изучение связок Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### **Тема 3.8. «Работа в парах по заданию»**

**Теория:** работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них.

**Практика:** разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по связкам Рэн-цуки. Работа учеников в парах. Отработка на практике ударов и связок руками и ногами. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

**Формы и методы проведения занятий:** построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### **Тема 3.9. «Отработка взрывной техники»**

**Теория:** специфические упражнения на приобретение взрывной силы.

**Практика:** разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по работе учеников в парах. Отработка на практике ударов и связок руками и ногами для приобретения взрывной силы. Работа со жгутами, с отягощением. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

**Формы и методы проведения занятий:** построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### **Тема 3.10. «Изучение сложных кувыроков»**

**Теория:** объяснение техники исполнения сложных кувыроков: прямой кувырок со стойки (МАЕ-УКЕМИ), кувырок прямой со стойки через плечо (УШИРО-УКЕМИ), совмещённый кувырок (МАЕ-УШИРО-УКЕМИ), колесо, рандат, сложный совмещённый кувырок со сменой стойки (ГЯКУ-МАЕ-УШИРО-УКЕМИ).

**Практика:** разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по взрывной силе. Обучение и исполнение сложных кувыроков. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

**Формы и методы проведения занятий:** построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

### **Тема 3.11. «Совершенствование свободного боя (кумите)»**

**Теория:** «спарринговая техника» (кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки. В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование технике идет рука об руку с овладением работой с партнерами.

**Практика:** разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по сложным кувырокам. Обучение и исполнение кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

**Формы и методы проведения занятий:** построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.12. «Продолжение изучения свободного боя (кумите). Бой с более легкими или тяжелыми соперниками»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа с разноуровневыми противниками формирует у бойца дополнительные рефлексы.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Спарринги с более лёгкими и тяжёлыми противниками. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.13. «Упражнение на скорость, отработка ударов в более ускоренном темпе»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа с увеличенной скоростью прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Спарринги с более лёгкими и тяжёлыми противниками. Спарринги с увеличенной скоростью, работа со жгутами для увеличения скорости. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.14. «Упражнение на перемещения»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа по перемещениям на татами прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 3.15. «Повторение и закрепление темы по перемещениям»*

*Теория:* «спарринговая техника» (кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа по перемещениям на татами прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в

передвижениях. Работа в парах проводиться с использованием защитного оборудования. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Раздел 4. «Технико-тактическая подготовка по ката и кихон»**

**Тема 4.1.** «Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «ХЕЯН ГОДАН»

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущего года обучения «ХЕЯН ГОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.2.** «Техника ката. Повтор ката предыдущих годов обучения «КИБА», «КОКУЦУ»

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущих лет обучения «КИБА», «КОКУЦУ». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.3.** «Техника ката. Повтор ката предыдущих годов обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН»

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущих лет обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.4. «Техника ката. Повтор ката предыдущих лет обучения «ХЕЯН ШОДАН»*

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН», ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.5. «Изучение кихон иппон кумите»*

*Теория:* посредством практикования «Кихон» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины. КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ (дзедан, чудан, мае-гери, еко-гери) – из КАМАЭ-ДАЧИ. Атакующие действия:

- 1) ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- 2) ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- 3) ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ;
- 4) ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ;

Защитные действия по усмотрению с выполнением ТАИ-САБАКИ.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихон иппон кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.6. «Повторение кихон иппон кумите»*

*Теория:* посредством практикования «Кихон» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихон иппон кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 4.7. «Совершенствование изучения кихон иппон кумите. Проверка изученного материала»*

*Теория:* повтор пройденного материала в изучении кихон санбон кумите.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Совершенствование в изучение Кихон санбон кумите. Повтор кумите (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 4.8. «КИХОН».**

*Теория:* действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ

- 1) САНБОН-ТЦУКИ с шагом вперед
- 2) АГЕ-УКЭ с шагом назад + ДЗЁДАН-МАЕ-ГЕРИ+ГЬЯКУ-ТЦУКИ
- 3) ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед + ЙОРИ-АШИ в КИБА-ДАЧИ ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ + ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ
- 4) ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад + ЧУДАН-ГЯКУ-НУКИ-ТЭ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ
- 5) ГЕДАН БАРАЙ, НЕКОАСИ-ДАЧИ+ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед ДЗЁДАН-УРА-ТЦУКИ + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 6) ЙОРИАСИ ГЯКУ-ТЦУКИ шаг вперёд ГЕДАН БАРАЙ – ЙОРИАСИ - ГЯКУ ТЦУКИ, ГЕДАН БАРАЙ после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 7) ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ+ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ) с шагом вперед + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 8) ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 9) ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ), + ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (задней ногой) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ
- 10) ДЗЁДАН-МАВАШИ-ШУТО-УЧИ с шагом вперед, + ДЗЁДАН-ЭМПИ-УЧИ с шагом вперед и разворотом на 180, + ДЗЁДАН-ШУТО-УЧИ с шагом назад и разворотом на 180 (обратно).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихона. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 4.9. «Повторение и закрепление темы по кихон»**

*Теория:* передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

*Практика:* кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 4.10. «Техника ката»**

*Теория:* ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

*Практика:* основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.
2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).
3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.
4. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 4.11. «Повторение ката «ХЕЙАН-ЁНДАН»**

*Теория:* повторение ката «ХЕЙАН-ЁНДАН».

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повторение ката «ХЕЙАН-ЁНДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 4.12. «Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-ГОДАН»**

*Теория:* повтор пройденного материала в изучении ката «ХЕЙАН-ГОДАН».

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Совершенствование в изучение ката «ХЕЙАН-ГОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 4.13. «Работа в тройке ката «ХЕЙАН-ЁНДАН»**

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 4.14. «Совершенствование работы в тройке ката «ХЕЙАН-ГОДАН»**

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.15. «Совершенствование работы в тройке ката «ХЕЯН ШОДАН» и ката «ХЕЙАН-ЁНДАН»**

*Теория:* работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.16. «Повторение «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ»**

*Теория:* КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ (дзедан, чудан, мае-гери) – из КАМАЭ-ДАЧИ.

*Практика:* КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ. Разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка Кихон иппон кумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.17. «Совершенствование по изучению «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ»**

*Теория:* работа «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ» в парах, синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения.

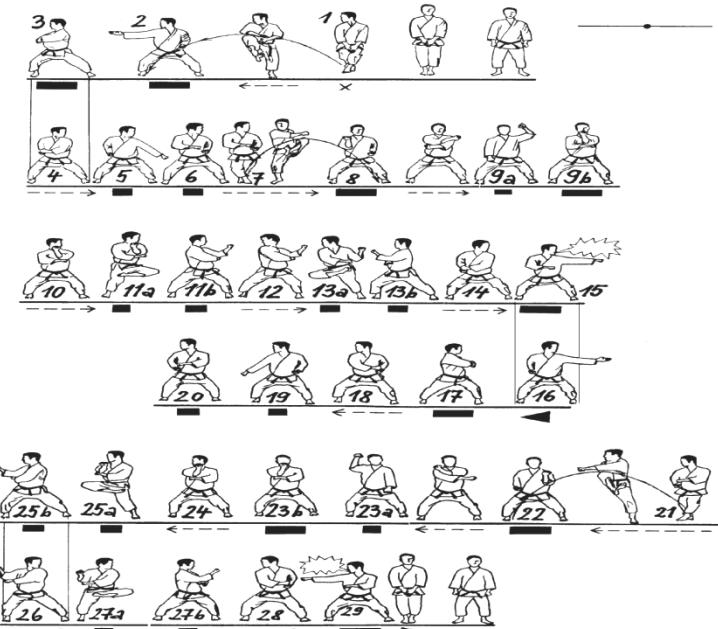
*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ» в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.18. «Изучение ката «ТЕККИ ШОДАН»**

*Теория:* ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

ТЕККИ ШОДАН



*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение ката «ТЕККИ ШОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.19. «Совершенствование в изучении ката «ТЕККИ ШОДАН»

*Теория:* повтор пройденного материала в изучении ката «ТЕККИ ШОДАН».

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Совершенствование в изучение ката «ТЕККИ ШОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.20. «Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-ЁНДАН» и «ХЕЙАН ГОДАН»

*Теория:* повтор пройденного материала в изучении ката «ХЕЙАН-ЁНДАН» и «ХЕЙАН ГОДАН».

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). «ХЕЙАН-ЁНДАН» и «ХЕЙАН ГОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### Тема 4.21. «Соревновательные ката»

*Теория:* работа ката в соревновательном темпе, чёткость выполнения ката.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в соревновательном темпе. Повтор кумите (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.22. «Работа в тройке ката «ХЕЯН ЁНДАН» в соревновательном режиме»**

**Теория:** работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

**Практика:** разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

**Формы и методы проведения занятий:** построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.23. «Работа в тройке ката «ХЕЯН ГОДАН» в соревновательном режиме»**

**Теория:** работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

**Практика:** разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

**Формы и методы проведения занятий:** построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.24. «Работа в тройке ката «ХЕЯН САНДАН» в соревновательном режиме»**

**Теория:** работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

**Практика:** разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

**Формы и методы проведения занятий:** построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 4.25. «Работа в тройке ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН» в соревновательном режиме»**

**Теория:** работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

**Практика:** разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

**Формы и методы проведения занятий:** построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Раздел 5. «Технико-тактическая подготовка по кумите»**

**Тема 5.1. «Стойки и положения в каратэ»**

**Теория:** повторение всех стоек.

**Практика:** разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Изучение и отработка стоек карате. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 5.2. «Совершенствование стоек и положений в каратэ»**

*Теория:* повтор пройденного материала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Изучение и отработка стоек карате. Повтор кумите (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 5.3. «Техника атак (семэ)»**

*Теория:* удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу. Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи). В каратэ удары ногами (гери) также важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Изучение и отработка техники атак карате. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 5.4. «Совершенствование техники атак»**

*Теория:* повтор пройденного материала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка техники атак карате. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 5.5. «Техника защиты (укэ)»**

*Теория:* для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака. Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка техники защиты. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.6. «Совершенствование техники защиты»*

*Теория:* повтор пройденного материала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка техники защиты. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.7. «Основные понятия кумите»*

*Теория:* кумите (поединок, схватка). Иппон кумите (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумите (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами). В кумите начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка техники кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.8. «Упражнения на снарядах (грушиах и лапах)»*

*Теория:* перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь). В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка техники кумите на лапах и груше. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.9. «Работа с партнерами, схватка (кумитэ)»*

*Теория:* в кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники

усложняется два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзюю кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка техники кумите в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.10. «Совершенствование работы с партнерами, схватка (кумитэ)»**

*Теория:* повтор пройденного материала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка техники кумите в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.11. «Совершенствование и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ)»**

*Теория:* совершенствование прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Изучение и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.12. «Упражнения на снарядах, грушах и лапах»**

*Теория:* в тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и

мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Упражнения на снарядах, грушиах и лапах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.13. «Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дachi, Дзенкутсу-дachi, Киба-дachi). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.) Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### *Тема 5.14. «Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дachi, Дзенкутсу-дachi, Киба-дachi). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.15. «Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкунтсу-дачи, Киба-дачи).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.16. «Изучение и отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкунтсу-дачи, Киба-дачи).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.17. «Отработка прямого удара в корпус ногой (ИОКА ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение бокового удара в корпус ногой (ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ) с шагом вперед, ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ с шагом вперед.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.18. «Изучение и отработка броска с добиванием рукой»*

*Теория:* изучение броска с добиванием рукой. Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкунтсу-дачи, Киба-дачи).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка броска с добиванием рукой. Спарринги, работа в парах кумите (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.19. «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ)»*

*Теория:* изучение удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка

удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ). Спарринги, работа в парах кумите (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.20. «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ)»**

*Теория:* изучение удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.21. «Изучение и отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ)»**

*Теория:* изучение удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ). Спарринги, работа в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.22. «Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ)»**

*Теория:* изучение подсечек (АШИ БАРАЙ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ). Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.23. «Изучение и отработка блоков в карате»**

*Теория:* техника блоков:

Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),

Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),

Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутрь),

Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка блоков. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 5.24. «Изучение и отработка чувства дистанции»**

*Теория:* изучение чувства дистанции .Правильное дыхание и концентрация.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 5.25. «Изучение тактики»**

*Теория:* тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 5.26. «Психологическая подготовка»**

*Теория:* психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 5.27. «Подготовка к соревнованиям»**

*Теория:* состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в

парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите . Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 5.28. «Игровая тренировка»**

*Теория:* правила проведения игры «Весёлые старты».

*Практика:* проведение игры «Весёлые старты» (ученики делятся на три команды и выполняют на скорость упражнения: бег, прыжки, «тараканчик», бег на коленях, колесо, кувырки и т.д.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, игра, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 5.29. «Психологическая подготовка перед соревнованиями»**

*Теория:* психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 5.30. «Основы медитации»**

*Теория:* медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступить к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 5.31. «Закрепление темы психологическая подготовка»**

*Теория:* психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.32. «Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»*

*Теория:* важная тема, требует изучения.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах техники борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, вывод из равновесия. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.33. «Закрепление темы техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»*

*Теория:* подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

*Тема 5.34. «Работа с партнерами, схватка (кумитэ)»*

*Теория:* в кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

*Практика:* два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.35. «Соревновательная практика»**

*Теория:* подготовка у спортсмена, воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия. Судейская и инструкторская практика. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.36. «Инструкторская и судейская практика»**

*Теория:* подготовка у спортсмена инструкторских и судейских знаний предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия. Судейская и инструкторская практика. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.37 «Развитие координационных и скоростно – силовых способностей»**

*Теория:* координация движений в каратэ определяется согласованностью ударных движений. Совершенствование специальной координации движений в каратэ начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке. Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.38. «Развитие резкой выносливости»**

*Теория:* бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжёлые удары усиливают воздействие на организм бойца. Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнёром, многократное проведение поединка с одним или

несколькими партнёрами, тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными тактическими задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

*Практика:* бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами; - с укороченным отдыхом; - с удлиненным раундом и укороченным отдыхом; - с увеличением количества раундов; - с отягощениями на руках и ногах; - в нагрузочном эспандере и др.; - вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 5.39. «Совершенствование тактической подготовленности»**

*Теория:* совершенствование тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: 1. Расширить знания о тактике соревновательной борьбы в избранном виде спорта. 2. Увеличить объем освоенных спортсменом умений и навыков ведения соревновательной борьбы. 3. Сформировать психологическую устойчивость спортсмена при решении тактических задач. 4. Развить способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования. Подобно всем другим сторонам подготовки спортсмена, тактическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Специальная тактическая подготовка направлена на освоение и совершенствование тактики избранного вида спорта. Этому может способствовать перенос тактических умений и навыков, приобретаемых в результате освоения тактики смежных видов спорта, в что и состоит основной прикладной смысл общей тактической подготовки спортсмена (в хоккее, например, используются элементы тактики других спортивных игр, в борьбе — элементы тактики других видов борьбы). Одновременно общая тактическая подготовка содействует воспитанию тактического мышления, координационных и других важных в спорте способностей.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 5.40. «Совершенствование в изучении и отработка удара УШИРО ГЕРИ»**

*Теория:* удар «УШИРО ГЕРИ» служит для поражения противника на ближней и средней дистанции.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов «УШИРО ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

#### **Тема 5.41. «Совершенствование в изучение и отработка удара УШИРО МАВАШИ ГЕРИ»**

*Теория:* удар «УШИРО МАВАШИ ГЕРИ» служит для поражения противника на средней и дальней дистанции».

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН» в парах. Ударов «УШИРО МАВАШИ ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.42. «Совершенствование в изучении и отработка удара МАВАШИ ГЕРИ»**

*Теория:* удар «МАВАШИ ГЕРИ» служит для поражения противника на средней и дальней дистанции. Он хорош тем, что на соревнованиях можно заработать сразу три бала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах ударов «МАВАШИ ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.43. «Совершенствование в изучении и отработка удара «Йоко гери кеаге» (с движениями стороны в киба дачи); «Йоко гери кекоми» (с движениями стороны в киба дачи) »**

*Теория:* удар «ЙОКО ГЕРИ» служит для поражения противника на средней и дальней дистанции. Он хорош тем, что на соревнованиях можно заработать сразу три бала.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах «ЙОКО ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.44. «Изучение и отработка выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы»**

*Теория:* выполнение отдельных приемов, связок из приемов для выведения партнёра из равновесия.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка в парах связок и приёмах для выведения из равновесия. Спарринги, работа в парах кумите. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.45. «Совершенствование в защите от клинка»**

*Теория:* защита важных мест на теле. Если вышеописанные ситуации не помогли и ситуация перешла в контакт, держите свои руки вытянутыми вперед, на них смертельных

точек нет. Исключите попадание клинка в область шеи и лица. Вот тут ситуация крайне опасна, одно попадание в шею и оно может быть фатальным; никогда не сдавайся. Если не получилось уйти от оппонента, следите не только за клинком, но и за всем его телом, так станет более понятно, как и куда он хочет нанести удар. Переходя в ближний бой, ваша цель – рука с клинком, постарайтесь перехватить ее и удерживать все время, пусть вам будут сыпаться тумаки кулаками, не отпускайте вооруженную руку. Если повезет, сможете укусить, ее и оружие выпадет, но это в идеале. Главное, чтобы он ею не размахивал.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка приёмов защиты от ножа. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

**Тема 5.46. «Совершенствование в защите от ножа»**

*Теория:* закрепление темы.

*Практика:* разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН» с первого по пятый, «ТЕККИ ШОДАН». Отработка приёмов защиты от ножа. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

*Формы и методы проведения занятий:* построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

## **Раздел 6. «Контрольно-переводные испытания»**

**Тема 6.1. «Аттестация на 3 кю»**

*Теория:* программа аттестации на 3 кю (светло коричневый пояс).

**I. КИХОН**

Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ

- 1) САНБОН-ТЦУКИ с шагом вперед
- 2) АГЕ-УКЭ с шагом назад + ДЗЁДАН-МАЕ-ГЕРИ+ГЬЯКУ-ТЦУКИ
- 3) ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед + ЙОРИ-АШИ в КИБА-ДАЧИ ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ + ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ
- 4) ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад + ЧУДАН-ГЬЯКУ-НУКИ-ТЭ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ
- 5) ГЕДАН БАРАЙ, НЕКОАСИ - ДАЧИ+ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед ДЗЁДАН-УРА-ТЦУКИ + ЧУДАН-ГЬЯКУ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 6) ЙОРИАСИ ГЬЯКУ-ТЦУКИ шаг вперёд ГЕДАН БАРАЙ – ЙОРИАСИ- ГЬЯКУ ТЦУКИ, ГЕДАН БАРАЙ после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 7) ЧУДАН МАЕ-ГЕРИ+ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ) с шагом вперед + ЧУДАН-ГЬЯКУ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ

8) ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ

9) ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ) + ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (задней ногой) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ

10) ДЗЁДАН-МАВАШИ-ШУТО-УЧИ с шагом вперед + ДЗЁДАН-ЭМПИ-УЧИ с шагом вперед и разворотом на 180 + ДЗЁДАН-ШУТО-УЧИ с шагом назад и разворотом на 180 (обратно).

II. КАТА: ТЕККИ-ШОДАН, ШИТЕЙ-КАТА (по выбору экзаменатора: ХЕЙАН-ШОДАН – ХЕЙАН-ГОДАН).

III. КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ (дзедан, чудан, мае-гери, еко-гери) – из КАМАЭ-ДАЧИ;

Атакующие действия:

- 1) ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- 2) ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ;
- 3) ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ ;
- 4) ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ.

Защитные действия по усмотрению с выполнением ТАИ-САБАКИ.

*Практика:* удары по макиваре: гъяку цуки – 30, маваши гери- коси – 30.

Отжимание на кулаках: 45, поднимание туловища: 55.

*Формы и методы проведения занятий:* аттестация.

## **Раздел 7. «Участие в соревнованиях»**

*Тема 7.1. «Участие в соревнованиях по ОФП»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнований по ОФП. Дисциплины ОФП.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятий:* соревновательный.

*Тема 7.2. «Участие в соревнованиях по ката»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по ката.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятий:* соревновательный.

*Тема 7.3. «Участие в соревнованиях по кумите»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по кумите.

*Практика:* участие в клубных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятий:* соревновательный.

*Тема 7.4. «Участие в соревнованиях региональных»*

*Теория:* изучение правил проведения соревнования по кумите.

*Практика:* участие в региональных соревнованиях.

*Формы и методы проведения занятий:* соревновательный.

## **Раздел 8. «Воспитательные мероприятия»**

*Тема 8.1. «Тренировочный семинар с приглашенным мастером по каратэ»*

*Теория:* семинар от мастера по каратэ.

*Практика:* тренировка с мастером по каратэ.

*Формы и методы проведения занятия:* семинар, мастер-класс.

**Календарный учебный график программы «Каратэ», 4 год обучения**

| №<br>п/п | месяц    | число | время<br>проведения<br>занятия | форма занятия   | количество<br>часов | тема занятия  | место<br>проведения           | форма<br>контроля |
|----------|----------|-------|--------------------------------|---|---------------------|---|-------------------------------|-------------------|
| 1.       | сентябрь | 3     | 14.00-15.30                    | занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа       | 2                   | «Вводное занятие»   | СОШ №43, малый спортивный зал | тестирование      |
| 2.       | сентябрь | 5     | 08.10-09.40                    | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2                   | «Принципы карате. Правила общей и спортивной гигиены. Распорядок дня. Режим питания. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления» | СОШ №43, малый спортивный зал | анкетирование     |
| 3.       | сентябрь | 6     | 14.00-15.30                    | учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа | 2                   | «Влияние спорта на развитие ребёнка»  | СОШ №43, малый спортивный зал | опрос             |
| 4.       | сентябрь | 10    | 14.00-15.30                    | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2                   | «Физкультура и спорт в РФ и РТ, общая физическая подготовка»  | СОШ №43, малый спортивный зал | анкетирование     |
| 5.       | сентябрь | 12    | 08.10-09.40                    | учебное занятие, демонстрация,                                | 2                   | . «Влияние физических упражнений на организм  | СОШ №43, малый                | тестирование      |

|     |          |    |             |  |   |  |                               |            |
|-----|----------|----|-------------|--|---|--|-------------------------------|------------|
|     |          |    |             | тренировка   |   | человека»  | спортивный зал                |            |
| 6.  | сентябрь | 13 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Лекция на тему гигиена, закаливание, режим питания»   | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 7.  | сентябрь | 17 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Совершенствование в изучении различных видов бега. Правильное дыхание при беге. Бег на различные дистанции» | СОШ №43, малый спортивный зал | опрос      |
| 8.  | сентябрь | 19 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка<br>практическая работа | 2 | «Совершенствование в изучении различных видов приседаний. Правильное дыхание при приседаниях»                | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 9.  | сентябрь | 20 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Упражнения на скорость, силовую выносливость»   | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 10. | сентябрь | 24 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Упражнения на гибкость и ловкость»  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 11. | сентябрь | 26 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Упражнения на перекладине, брусьях »  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 12. | сентябрь | 27 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация,                                   | 2 | «Совершенствование в изучении в упражнения со  | СОШ №43, малый                | упражнение |

|     |         |    |             |   |   |   |                               |            |
|-----|---------|----|-------------|---|---|---|-------------------------------|------------|
|     |         |    |             | тренировка  |   | жгутами»  | спортивный зал                |            |
| 13. | октябрь | 1  | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа | 2 | «Круговая тренировка»   | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 14. | октябрь | 3  | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Проверка полученных навыков, силы ударов, концентрации энергии на «тамэсивари» (разбивание предметов руками и ногами)» | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 15. | октябрь | 4  | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Упражнения на прыгучесть, силовую выносливость»  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 16. | октябрь | 8  | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Упражнения на координацию»   | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 17. | октябрь | 10 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Повторение темы «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»               | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 18. | октябрь | 11 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     |   | «Постановка задач СФП. Совершенствование ударов ног»  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |

|     |         |    |             |  |   |  |                               |            |
|-----|---------|----|-------------|--|---|--|-------------------------------|------------|
|     |         |    |             | практическая работа  |   |  |                               |            |
| 19. | октябрь | 15 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Постановка задач СФП. Отработка блоков»     | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 20. | октябрь | 17 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Постановка задач СФП. Отработка ударов рук» | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 21. | октябрь | 18 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Работа в парах»                             | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 22. | октябрь | 22 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Акробатическая подготовка»                  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 23. | октябрь | 24 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка<br>практическая работа | 2 | «Связки из ударов руками»                    | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 24. | октябрь | 25 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Работа в парах по заданию»                  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 25. | октябрь | 29 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Отработка взрывной техники»                 | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 26. | октябрь | 31 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Изучение сложных кувырков»                  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |

|     |        |    |             |   |   |  |                               |            |
|-----|--------|----|-------------|---|---|--|-------------------------------|------------|
| 27. | ноябрь | 8  | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Совершенствование свободного боя (кумите)»  | СОШ №43, малый спортивный зал | опрос      |
| 28. | ноябрь | 12 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа | 2 | «Продолжение изучения свободного боя (кумите). Бой с более легкими или тяжелыми соперниками» | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 29. | ноябрь | 14 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Упражнение на скорость, отработка ударов в более ускоренном темпе»                          | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 30. | ноябрь | 15 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Упражнение на перемещения»  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 31. | ноябрь | 19 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Повторение и закрепление темы по перемещениям»  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 32. | ноябрь | 21 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «ХЕЯН ГОДАН»                            | СОШ №43, малый спортивный зал | опрос      |
| 33. | ноябрь | 22 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа | 2 | «Техника ката. Повтор ката предыдущих годов обучения «КИБА», «КОКУЦУ»                        | СОШ №43, малый спортивный зал | опрос      |
| 34. | ноябрь | 26 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Техника ката. Повтор ката предыдущих лет обучения «ХЕЯН                                     | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |

|     |         |    |             |  |   |  |                               |              |
|-----|---------|----|-------------|--|---|--|-------------------------------|--------------|
|     |         |    |             |  |   | ШОДАН»   |                               |              |
| 35. | ноябрь  | 28 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Изучение кихон иппон кумите»  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение   |
| 36. | ноябрь  | 29 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Повторение кихон иппон кумите»  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение   |
| 37. | декабрь | 3  | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Совершенствование изучения кихон иппон кумите. Проверка изученного материала» | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение   |
| 38. | декабрь | 4  | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка<br>практическая работа | 2 | «КИХОН»  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение   |
| 39. | декабрь | 5  | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Повторение и закрепление темы по кихон»                                       | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение   |
| 40. | декабрь | 6  | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Техника ката»   | СОШ №43, малый спортивный зал | тестирование |
| 41. | декабрь | 10 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Повторение ката «ХЕЙАН-ЁНДАН»   | СОШ №43, малый спортивный зал | опрос        |
| 42. | декабрь | 12 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация,                                   | 2 | «Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-                                     | СОШ №43, малый                | упражнение   |

|     |         |    |             |   |   |   |                               |            |
|-----|---------|----|-------------|---|---|---|-------------------------------|------------|
|     |         |    |             | тренировка  |   | ГОДАН»  | спортивный зал                |            |
| 43. | декабрь | 13 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа | 2 | «Работа в тройке ката «ХЕЙАН-ЁНДАН»                                       | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 44. | декабрь | 17 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | Совершенствование работы в тройке ката «ХЕЙАН-ГОДАН»                      | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 45. | декабрь | 19 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Совершенствование работы в тройке ката «ХЕЯН ШОДАН» и ката «ХЕЙАН-ЁНДАН» | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 46. | декабрь | 20 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Повторение «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ»  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 47. | декабрь | 24 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Совершенствование по изучению «КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ»                       | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 48. | декабрь | 26 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа | 2 | «Изучение ката «ТЕККИ ШОДАН»  | СОШ №43, малый спортивный зал | опрос      |
| 49. | декабрь | 27 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Совершенствование в изучении ката «ТЕККИ ШОДАН»                          | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |

|     |        |    |             |  |   |   |                               |            |
|-----|--------|----|-------------|--|---|---|-------------------------------|------------|
|     |        |    |             |  |   |   |                               |            |
| 50. | январь | 14 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-ЁНДАН» и «ХЕЙАН ГОДАН»            | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 51. | январь | 16 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Соревновательные ката»   | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 52. | январь | 17 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Работа в тройке ката «ХЕЯН ЁНДАН» в соревновательном режиме»               | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 53. | январь | 21 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка<br>практическая работа | 2 | «Работа в тройке ката «ХЕЯН ГОДАН» в соревновательном режиме»               | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 54. | январь | 23 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Работа в тройке ката «ХЕЯН САНДАН» в соревновательном режиме»              | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 55. | январь | 24 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Работа в тройке ката «ХЕЯН ЁНДАН», «ХЕЯН ГОДАН» в соревновательном режиме» | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 56. | январь | 28 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация,                                   | 2 | «Стойки и положения в каратэ»   | СОШ №43, малый                | опрос      |

|     |         |    |             |   |   |  |                               |            |
|-----|---------|----|-------------|---|---|--|-------------------------------|------------|
|     |         |    |             | тренировка  |   |  | спортивный зал                |            |
| 57. | январь  | 30 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Совершенствование стоек и положений в каратэ» | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 58. | январь  | 31 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа | 2 | «Техника атак (семэ)»                          | СОШ №43, малый спортивный зал | опрос      |
| 59. | февраль | 4  | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Совершенствование техники атак»               | СОШ №43, малый спортивный зал | опрос      |
| 60. | февраль | 6  | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Техника защиты (укэ)»                         | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 61. | февраль | 8  | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Совершенствование техники защиты»             | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 62. | февраль | 10 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Основные понятия кумите»                      | СОШ №43, малый спортивный зал | опрос      |
| 63. | февраль | 11 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа | 2 | «Упражнения на снарядах (грушах и лапах)».     | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 64. | февраль | 13 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация,                                | 2 | «Работа с партнерами, схватка (кумитэ)».       | СОШ №43, малый                | наблюдение |

|     |         |    |             | тренировка   |   |   | спортивный зал                |            |
|-----|---------|----|-------------|--|---|---|-------------------------------|------------|
| 65. | февраль | 14 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Совершенствование работы с партнерами, схватка (кумитэ)».                    | СОШ №43, малый спортивный зал | наблюдение |
| 66. | февраль | 15 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Совершенствование и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ)». | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 67. | февраль | 16 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Упражнения на снарядах, грушиах и лапах»                                     | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 68. | февраль | 18 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка<br>практическая работа | 2 | «Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ)»                 | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 69. | февраль | 20 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ)»             | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 70. | февраль | 21 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ)».            | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 71. | февраль | 25 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Изучение и отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ)»        | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |

|     |         |    |             |   |   |   |                               |                            |
|-----|---------|----|-------------|---|---|---|-------------------------------|----------------------------|
| 72. | февраль | 27 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа | 2 | «Отработка прямого удара в корпус ногой (ИОКА ГЕРИ)»                    | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение                 |
| 73. | февраль | 28 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Изучение и отработка броска с добиванием рукой»                        | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение                 |
| 74. | март    | 4  | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ)»            | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение                 |
| 75. | март    | 6  | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ)» | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение                 |
| 76. | март    | 7  | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа | 2 | «Изучение и отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ)»                          | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение                 |
| 77. | март    | 11 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ)»                             | СОШ №43, малый спортивный зал | тестирование               |
| 78. | март    | 13 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Изучение и отработка блоков в карате»                                  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение<br>тестирование |
| 79. | март    | 14 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Изучение и отработка чувства дистанции»                                | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение                 |

|     |        |    |             |   |   |  |                               |              |
|-----|--------|----|-------------|---|---|--|-------------------------------|--------------|
| 80. | март   | 18 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа | 2 | «Изучение тактики»   | СОШ №43, малый спортивный зал | опрос        |
| 81. | март   | 20 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Психологическая подготовка»   | СОШ №43, малый спортивный зал | опрос        |
| 82. | март   | 21 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Подготовка к соревнованиям»   | СОШ №43, малый спортивный зал | тестирование |
| 83. | март   | 25 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Игровая тренировка»   | СОШ №43, малый спортивный зал | игра         |
| 84. | март   | 27 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа | 2 | «Психологическая подготовка перед соревнованиями»                                  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение   |
| 85. | апрель | 8  | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Основы медитации»   | СОШ №43, малый спортивный зал | наблюдение   |
| 86. | апрель | 10 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Закрепление темы психологическая подготовка»                                      | СОШ №43, малый спортивный зал | тестирование |
| 87. | апрель | 11 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение   |

|     |        |    |             |   |   |   |                               |                     |
|-----|--------|----|-------------|---|---|---|-------------------------------|---------------------|
|     |        |    |             |   |   | равновесия»   |                               |                     |
| 88. | апрель | 15 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа | 2 | . «Закрепление темы техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия» | СОШ №43, малый спортивный зал | опрос, тестирование |
| 89. | апрель | 17 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Работа с партнерами, схватка (кумитэ).»  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение          |
| 90. | апрель | 18 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Соревновательная практика»   | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение          |
| 91. | апрель | 22 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     |   | «Инструкторская и судейская практика»   | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение          |
| 92. | апрель | 24 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа | 2 | «Развитие координационных и скоростно – силовых способностей  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение          |
| 93. | апрель | 25 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Развитие резкой выносливости»  | СОШ №43, малый спортивный зал | опрос               |
| 94. | апрель | 29 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                     | 2 | «Совершенствование тактической подготовленности»  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение          |

|      |     |   |             |  |   |  |                               |            |
|------|-----|---|-------------|--|---|--|-------------------------------|------------|
| 95.  | май | 1 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Совершенствование в изучении и отработка удара УШИРО ГЕРИ».   | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 96.  | май | 2 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка<br>практическая работа | 2 | «Совершенствование в изучение и отработка удара УШИРО МАВАШИ ГЕРИ»   | СОШ №43, малый спортивный зал | опрос      |
| 97.  | май | 6 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Совершенствование в изучении и отработка удара МАВАШИ ГЕРИ»   | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 98.  | май | 8 | 08.10-09.40 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Совершенствование в изучении и отработка удара «Йоко гери кеаге» (с движениями стороны в киба дачи); «Йоко гери кекоми» (с движениями стороны в киба дачи)» | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 99.  | май | 4 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка                        | 2 | «Изучение и отработка выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы»  | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |
| 100. | май | 6 | 14.00-15.30 | учебное занятие, демонстрация, тренировка<br>практическая работа | 2 | «Совершенствование в защите от клинка»   | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение |

|      |     |    |               |   |     |   |                               |                |
|------|-----|----|---------------|---|-----|---|-------------------------------|----------------|
| 101. | май | 11 | 08.10-9.40    | учебное занятие, демонстрация, тренировка | 2   | «Совершенствование в защите от ножа»                      | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение     |
| 102. | май | 13 | 14.00-15.30   | экзамен                                   | 2   | «Аттестация на 3 кю»                                      | СОШ №43, малый спортивный зал | тестирование,  |
| 103. | май | 15 | 08.10-09.40   | соревнования                              | 2   | «Участие в соревнованиях по ОФП»                          | СОШ №43, малый спортивный зал | выступление    |
| 104. | май | 20 | 14.00-15.30   | соревнования                              | 2   | «Участие в соревнованиях по ката»                         | СОШ №43, малый спортивный зал | выступление    |
| 105. | май | 22 | 14.0.10-09.40 | соревнования                              | 2   | «Участие в соревнованиях по кумите»                       | СОШ №43, малый спортивный зал | выступление    |
| 106. | май | 23 | 14.00-15.30   | соревнования                              | 2   | «Участие в соревнованиях региональных»                    | СОШ №43, малый спортивный зал | выступление    |
| 107. | май | 27 | 14.00-15.30   | соревнования                              | 2   | «Тренировочный семинар с приглашенным мастером по каратэ» | СОШ №43, малый спортивный зал | упражнение     |
| 108. | май | 29 | 08.10-09.40   | беседа, демонстрация, тренировка          | 2   | Заключительная тренировка                                 | СОШ №43, малый спортивный зал | обмен знаниями |
|      |     |    |               |   | 216 |   |                               |                |

