

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 2»

| «Рассмотрено» | «Утверждаю» | «Согласовано» |
|---|---|---|
| На МО спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» Протокол № ___ от _____ 2024г. | Заместитель директора по УВР _____ Савченко М.А. «___» _____ 2024г. | Директор МБУДО «Спортивная школа №2» _____ Вирбицкас С.М. Приказ № ___ Од от «___» _____ 2024г. |



Подписано цифровой подписью:
Вирбицкас Сергей Мидасович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

На 2024-2025 учебный год

Этап начальной подготовки первый год обучения

Рабочая программа составлена на основе: Алсахов Д.С., Филюшкин А.Г. Стилевое каратэ: примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Физическая культура, 2012.; Бычков И.А. Программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов, основанная на комплексной системе развития личности – «каратэ». – Томск, 1996. – 74 с.

Составитель:
инструктор-методист : Вирбицкас Е.В.

Бийск, 2024 год

Пояснительная записка

Каратэ – не олимпийский вид спорта.

Каратэ – японское боевое искусство, система защиты и нападения. В каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела. Спортивные соревнования проводятся по двум программам каратэ: кумите (свободный спарринг) и ката (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «каратэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1093 (далее – ФССП). Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта каратэ, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

В группу начальной подготовки (НП-1) принимаются лица, проходящие спортивную подготовку, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта «каратэ», минимальный возраст 10 лет, минимальное количество детей в группах 12 человек.

Этап начальной подготовки (НП-1) формируется из обучающихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта каратэ, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на последующие этапы подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки (НП-1):

1. Отбор способных к занятиям каратэ детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками вида спорта каратэ - гибкости, ловкости, развитие быстроты движений, двигательной координации, общей и специальной выносливости.
5. Обучение основным приемам технических и тактических действий
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не превышает нормативы объема тренировочной нагрузки.

Количество тренировочных занятий в неделю на НП-1 три раза в неделю по 2 часа, 312 часов в год, наполняемость группы 12 человек.

| <i>Виды подготовки и иные мероприятия</i> | <i>Соотношение видов спортивной подготовки по стандартам %</i> | <i>Количество годовых часов (% от годового количества часов)</i> | |
|---|--|--|----|
| Общая физическая подготовка | 38-40 | 124 (39,74%) | |
| Специальная физическая подготовка | - | - | |
| Интегральная подготовка | - | - | |
| Техническая подготовка | 30-40 | 107 (33,9%) | |
| <i>Тактическая подготовка</i> | 19-26 | 82 (26%) | 24 |
| <i>Теоретическая подготовка</i> | | | 24 |
| <i>Психологическая подготовка</i> | | | 24 |
| Инструкторская практика и судейская практика | - | - | |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1-3 | 9 (3%) | 3 |
| Восстановительные мероприятия | | | 3 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | | 3 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | - | |
| Общее количество в год | | 312 | |
| Самостоятельная работа 10% от общего количества в год | | 31(10%) | |
| | | | |

Примерный годовой план для групп спортивной начальной подготовки (НП-1)

| | Вид подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | итого |
|-----|---|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|------------|
| 1. | Общая физическая подготовка | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 124 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 5. | Техническая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 107 |
| 6. | Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 7. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 8. | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 9. | Контрольные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | 3 |
| 10. | Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 12. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 3 |
| 13. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | 3 |
| | Итого: | 25 | 25 | 24 | 24 | 24 | 24 | 25 | 26 | 30 | 27 | 29 | 29 | 312 |

Виды (формы) обучения

В учреждении при реализации дополнительной образовательной программы применяются следующие виды (формы) обучения

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные игры);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой школой, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1093, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

При разработке программы использовались пособия: Алсахов Д.С., Филюшкин А.Г. Стилевое каратэ: примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Физическая культура, 2012.; Бычков И.А. Программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов, основанная на комплексной системе развития личности – «каратэ». – Томск, 1996. – 74 с. Стилевое каратэ – вид спорта, объединяющий различные направления и школы каратэ для осуществления соревновательной деятельности в спортивных поединках (кумитэ) по принципу разновидностей контакта с соперником. В основу предлагаемого вниманию издания легли научно-методические материалы и рекомендации по подготовке спортивного резерва, традиционных видов спортивных единоборств в целом, а также современные научные данные и передовой практический опыт в области каратэ. В программе представлена модель многолетней спортивной подготовки, разъясняющая содержание и организацию спортивной подготовки по каждому этапу, а также включены нормативно-методические рекомендации осуществления тренировочного процесса. Программа дает представление о структуре многолетней спортивной подготовки в стилевом каратэ как едином и упорядоченном педагогическом процессе подготовки спортивного резерва для пополнения сборных команд в этом виде спорта. Авторы издания – Дмитрий Сергеевич. Алхасов – руководитель научно-методической комиссии спортивного союза стилевого каратэ России, заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук и Александр Геннадьевич. Филюшкин – Президент Федерации спортивного контактного каратэ России, член президиума спортивного союза стилевого каратэ России, заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук.

Учебная образовательная программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, тренеров, педагогов работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности и развивающих каратэ. А также всем кто заинтересован в организации эффективного образовательного процесса. Программа включает в себя пояснительную записку с описанием причин и проблемных ситуаций, которые неизбежно возникают в учебно–тренировочном процессе. Отображены особенности работы с разными категориями граждан. Нормативную часть,

содержащую подробное изложение требований государственного образовательного стандарта, часовую нагрузку и примерное распределение содержания образования на всех этапах активной спортивной деятельности, а также контрольные переводные нормативы.

Методическая часть содержит методические указания к организации учебно-тренировочного процесса. В ней излагается теоретический и практический материал, который необходимо изучить и освоить для достижения спортивного результата. К каждому образовательному этапу написаны рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса. Актуальность Спортивные поединки по каратэ последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера – преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 6 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием каратэ как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками городов России.

Содержание учебного предмета

| Планируемая дата проведения | Номер занятия | Продолжительность | Тема занятия | Содержание | Время | Дата по расписанию | Фактическая дата проведения |
|-----------------------------|---------------|--------------------|--|--|----------------|--------------------|-----------------------------|
| 02.09 - 07.09 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Общеразвивающие упражнения. | Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами, наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине. | 50 мин. | | |
| | | | Тех II: Базовая техника | Стойки и перемещения. Удары руками и ногами с места, блоки. Обучение основным движениям: лазание по гимнастической скамейке | 40 мин | | |
| | | | Так II: Освоение тактических элементов каратэ | правильное расположение в поединках в зависимости от тактики соперника и специфики правил | 10 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------------|--|--|---|---------------|--|--|
| | | | соревнований; умение ориентироваться на татами и соответствующим образом реагировать на действия соперников | | | | |
| | | | Тер.П: История возникновения вида спорта и его развитие | Инструктаж по ТБ. Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста обучающихся. | 10 мин | | |
| | | | Псих.П: создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки | Упражнение на расслабление «Тряпичная кукла и солдат» Цель: эта простая игра поможет расслабиться в тех случаях, когда чувствуется сильное напряжение. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить - это испытанный и надежный способ расслабиться. | 10мин. | | |
| 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Общеразвивающие упражнения. | Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения в движении, на месте силовой направленности, обще подготовительные упражнения, беговые упражнения силовой направленности. | 50мин. | | | |
| | | Тех П: Базовая техника | Акробатика, борцовские упражнения в партере, специальные подвижные игры | 40 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Стойки и перемещения. Удары руками и ногами с места, блоки, лазание на гимнастической скамейке. | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: История возникновения вида спорта и его развитие | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Кто придумал каратэ. История возникновения первых направлений каратэ. | 10 мин | | | |
| | | Псих.П: Саморегулирующая личность | Психогимнастика. Упражнение «Знак бесконечности» | 10мин. | | | |
| 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Общеразвивающие упражнения. | Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами, наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине. | 50мин. | | | |
| | | Тех П: Базовая техника | Акробатика, борцовские упражнения в партере, специальные подвижные игры | 40 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Стойки и перемещения. Удары руками и ногами с места, блоки, лазание на гимнастической скамейке. | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: История возникновения вида спорта и его развитие | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия .Какие мастера стояли у истоков развития каратэ. Основные стили каратэ. | 10 мин | | | |
| | | Псих.П: Саморегулирующая личность | Упражнение «Успей вставить слово» Цель: развитие навыков переключения внимания. | 10мин. | | | |
| 09.09-15.09 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Общеразвивающие упражнения. | Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, приседания, выпрыгивания, подскоки из различных | 50мин. | | |

| | | | | | | |
|----------|---------------------------|--|---|---------------|--|--|
| | | | положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами, наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине. | | | |
| | | Тех П: Базовая техника | Акробатика, борцовские упражнения в партере, специальные подвижные игры | 40 мин | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Стойки и перемещения. Удары руками и ногами с места, блоки, лазание на гимнастической скамейке. | 10 мин | | |
| | | Тер.П: История возникновения вида спорта и его развитие | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Система поясов и степеней в каратэ. | 10 мин | | |
| | | Псих.П: Саморегулирующая личность | Упражнение на расслабление «Тряпичная кукла и солдат» Цель: эта простая игра поможет расслабиться в тех случаях, когда чувствуется сильное напряжение. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить - это испытанный и надежный способ расслабиться. | 10мин. | | |
| 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Общеразвивающие упражнения. | Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения в движении, на месте силовой направленности, обще подготовительные упражнения, беговые упражнения силовой направленности. | 50мин. | | |
| | | Тех П: Базовая техника | Акробатика, борцовские упражнения в партере, специальные подвижные игры | 40 мин | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Стойки и перемещения. Удары руками и ногами с места, блоки, лазание на гимнастической скамейке. | 10 мин | | |
| | | Тер.П: История возникновения вида спорта и его развитие | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Зарождение и развитие вида спорта каратэ в России. | 10 мин | | |
| | | Псих.П: Саморегулирующая личность | Психогимнастика. Упражнение «Знак бесконечности» | 10мин. | | |
| 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Общеразвивающие упражнения. | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в равновесии, элементарные акробатические упражнения, упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры. | 50мин. | | |
| | | Тех П: Базовая техника | Приемы самостраховки при падениях, удары руками и ногами (ое-цуки, гьяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40мин. | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | Тер.П: История возникновения вида спорта и его развитие | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Зарождение и развитие вида спорта каратэ в России. | 10 мин | | |
| | | Псих.П: Саморегулирующая личность | Распределение внимания на моментах концентрации энергии, напряжения и расслабления мышц, на дыхании. | 10 мин | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|----------|-------------------------------------|--|--|---------------|--|--|
| 16.09 22.09. | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Общеразвивающие упражнения. | Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. | 50мин. | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам: | стойки (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижения: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: История возникновения вида спорта и его развитие | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Каратэ и Олимпийские игры. Выдающиеся спортсмены в каратэ. | 10 мин | | |
| | | | Псих.П: Саморегулирующая личность | Анализ правильности выполнения действий, опираясь на зрительные и мышечно-двигательные ощущения. | 10мин. | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Общеразвивающие упражнения. | Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения в движении, на месте силовой направленности, обще подготовительные упражнения, беговые упражнения силовой направленности. | 50мин. | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам: | Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ. Обучение приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (ое-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: История возникновения вида спорта и его развитие | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Каратэ и Олимпийские игры. Выдающиеся спортсмены в каратэ. | 10 мин | | |
| | | | Псих.П: Саморегулирующая личность | Анализ правильности выполнения действий, опираясь на зрительные и мышечно-двигательные ощущения. | 10мин. | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Общеразвивающие упражнения | Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения в движении, на месте силовой направленности, обще подготовительные упражнения, беговые упражнения силовой направленности. | 50мин. | | |
| | | | Тех П: Базовая техника | Комплекс на растяжку. Шпагаты. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ. Удары руками и ногами (ое-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: История возникновения вида спорта и его развитие | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Каратэ и Олимпийские игры. | 10 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|---------------------------|--|---|---------------|--|--|
| | | | | Выдающиеся спортсмены в каратэ. | | | |
| | | | Псих.П: Саморегулирующая личность | Распределение внимания на моментах концентрации энергии, напряжения и расслабления мышц, на дыхании. | 10мин. | | |
| 23.09-29.09 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Общеразвивающие упражнения. | Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. | 50мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам: | Способы защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай) Базовые элементы технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: История возникновения вида спорта и его развитие | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Выдающиеся спортсмены в каратэ. | 10 мин | | |
| | | | Псих.П: Саморегулирующая личность | Распределение внимания на моментах концентрации энергии, напряжения и расслабления мышц, на дыхании. | 10мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Общеразвивающие упражнения | Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения в движении, на месте силовой направленности, обще-подготовительные упражнения, беговые упражнения силовой направленности. | 50мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам: | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (оесуки, гьяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: История возникновения вида спорта и его развитие | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Выдающиеся спортсмены в каратэ. | 10 мин | | |
| | | | Псих.П: Саморегулирующая личность | Специальное дыхание и выкрик в каратэ. Классификация техники ударов руками. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Общеразвивающие упражнения. | Комплекс на растяжку. Шпагаты. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. | 50мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемы самостраховки при падениях, удары руками и ногами (оесуки, гьяку-цуки на месте в стойках и в движении). | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: История возникновения вида спорта и его развитие | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Выдающиеся спортсмены в каратэ. | 10 мин | | |
| | | | Псих.П: Саморегулирующая личность | Специальное дыхание и выкрик в каратэ. | 10 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|---------------------------|---|---|---------------|--|--|
| 30.09–06.10 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей | Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам: | - стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи) - передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (тай-собаки: шаг в сторону, вперед, назад). | 40мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Физическая культура как неотъемлемая часть жизни человека. | 10 мин | | |
| | | | Псих.П: Саморегулирующая личность | Распределение внимания на моментах концентрации энергии, напряжения и расслабления мышц, на дыхании. | 10 мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей | Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. | 50мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемы самостраховки при падениях, удары руками и ногами (оэ-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении). | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Физическая культура как неотъемлемая часть жизни человека. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: Саморегулирующая личность | Анализ правильности выполнения действий, опираясь на зрительные и мышечно-двигательные ощущения. | 10 мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей | Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовые элементы технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Физическая культура как неотъемлемая часть жизни человека. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: Саморегулирующая личность | Анализ правильности выполнения действий, опираясь на зрительные и мышечно-двигательные ощущения. | 10 мин | | |
| 07.10-13.10 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей. | Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Бег с максимальной или вариативной частотой из разных исходных положений (стоя, | 50 мин | | |

| | | | | | | | |
|----------|-------------------------------|---|--|--|----------------|--|--|
| | | | лежа, сидя) | | | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: | - стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи) - передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (тай-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин. | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Влияние физической активности на организм человека. Некоторые виды физической активности. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: Саморегулирующая личность | Специальное дыхание и выкрик в каратэ. | 10 мин. | | |
| 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей. | Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе. | 50 мин | | | |
| | | Тех П: : Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (оесуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Влияние физической активности на организм человека. Некоторые виды физической активности. | 10 мин | | | |
| | | Псих П: Саморегулирующая личность | Физическая культура как средство воспитания воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. | 10 мин | | | |
| 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей. | Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. | 50 мин | | | |
| | | Тех П: : Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (тай-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Влияние физической активности на организм человека. Некоторые виды физической активности. | 10 мин | | | |
| | | Псих П: Саморегулирующая личность | Распределение внимания на моментах концентрации энергии, напряжения и расслабления мышц, на дыхании. | 10 мин | | | |

| | | | | | | | |
|-------------|---|-----------------------|--|--|--------|--|--|
| 14.10-20.10 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей. | Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам: | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Общие правила для начинающих заниматься физической культурой. | 10мин | | |
| | | | Псих П: Саморегулирующая личность | Специальное дыхание и выкрик в каратэ. | 10мин. | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей | Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемы самостраховки при падениях, удары руками и ногами (о-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении). | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Влияние физической активности на организм человека. Некоторые виды физической активности. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: Саморегулирующая личность | Распределение внимания на моментах концентрации энергии, напряжения и расслабления мышц, на дыхании. | 10 мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей | Бег по наклонной плоскости вниз. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способы защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовые элементы технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака). | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Влияние физической активности на организм человека. Некоторые виды физической активности. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: Саморегулирующая личность | Распределение внимания на моментах концентрации энергии, напряжения и расслабления мышц, на дыхании. | 10 мин | | |
| 21.10-27.10 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей | Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ | Сстойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), | 40 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|---------------------------|--|--|--|---------------|--|--|
| | | | базовым элементам. | передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Что должен делать каждый человек, чтобы сохранить или укрепить своё здоровье. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: Саморегулирующая личность | Физическая культура как средство воспитания организованности. Специальное дыхание и выкрик в каратэ. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей | Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. | 50мин | | | |
| | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам: | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Что должен делать каждый человек, чтобы сохранить или укрепить своё здоровье. | 10 мин | | | |
| | | Псих П: Саморегулирующая личность | Специальное дыхание и выкрик в каратэ. | 10 мин | | | |
| 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей | Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе. | 50мин | | | |
| | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам: | Стойки (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Что должен делать каждый человек, чтобы сохранить или укрепить своё здоровье. | 10 мин | | | |
| | | Псих П: Саморегулирующая личность | Психологическая подготовка к поединку. | 10 мин | | | |
| 28.10-03.11 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. | 50мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (ое-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40мин. | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|---|--|--|---------------|--|--|
| | | | Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Что должен делать каждый человек, чтобы сохранить или укрепить своё здоровье. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: Саморегулирующая личность | Психологическая подготовка к поединку. | 10мин. | | |
| 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. | 50 мин | | | |
| | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам: | Приемам самостраховки при падениях - удары руками и ногами (ое-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Что должен делать каждый человек, чтобы сохранить или укрепить своё здоровье. | | | | |
| | | Псих П: Саморегулирующая личность | Анализ правильности выполнения действий, опираясь на зрительные и мышечно-двигательные наблюдения. | 10 мин | | | |
| 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. | 50мин | | | |
| | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способы защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), - базовые элементы технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. Что должен делать каждый человек, чтобы сохранить или укрепить своё здоровье. | 10 мин | | | |
| | | Псих П: Саморегулирующая личность | Анализ правильности выполнения действий, опираясь на зрительные и мышечно-двигательные наблюдения. | 10 мин | | | |
| 04.11— 10.11 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Стойки на голове, руках и лопатках. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. | 50мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), - передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и | Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия | 10мин. | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|---|--|---|---------------|--|--|
| | | | спортом. Псих П: Саморегулирующая личность | Анализ правильности выполнения действий, опираясь на зрительные и мышечно-двигательные наблюдения. | 10 мин | | |
| 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Стойки на голове, руках и лопатках. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки опорные через козла, коня. | 50 мин | | | |
| | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам | - стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи) - передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (тай-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. | Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня. Основные правила распорядка дня. | 10 мин | | | |
| | | Псих П: Саморегулирующая личность | Психологическая подготовка к поединку. | 10 мин | | | |
| 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Стойки на голове, руках и лопатках. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки опорные через козла, коня. | 50 мин | | | |
| | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), - передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (тай-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. | Продолжительность сна и его влияние на организм человека. | 10 мин | | | |
| | | Псих П: Саморегулирующая личность | Психологическая подготовка к поединку. | 10 мин | | | |
| 11.11- 17.11 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Прыжки опорные через козла, коня | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, - удары руками и ногами (ое-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении). | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и | Гигиеническая гимнастика после подъема. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|---|--|--|---------------|--|
| | | | спортом. | | | |
| | | | Псих П: Саморегулирующая личность | Психологическая подготовка к поединку. | 10мин. | |
| 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге. | 50мин | | |
| | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), - базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | Тер.П: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. | Гигиеническая гимнастика после подъема. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | Псих П: Саморегулирующая личность | Психологическая подготовка к поединку. | 10 мин | | |
| 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге. | 50 мин | | |
| | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), - базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | Тер.П: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. | Гигиеническая гимнастика после подъема. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | Псих П: Саморегулирующая личность | Психологическая подготовка к поединку. | 10 мин | | |
| 18.11- 24.11 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Метание после кувыркков, поворотов. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге. | 50 мин | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам | сстойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи),- передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (тай-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | |
| | | | Тер.П: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. | Гигиеническая гимнастика после подъема. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | |

| | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|---|--|--|---------------|--|--|
| | | | Псих П: Саморегулирующая личность | Психологическая подготовка к поединку. | 10 мин | | |
| 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. | 50 мин | | | |
| | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), - передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. | Гигиеническая гимнастика после подъема. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | |
| | | Псих П: Саморегулирующая личность | Психологическая подготовка к поединку. | 10 мин | | | |
| 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Метание после кувырков, поворотов. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге. | 50 мин | | | |
| | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. | Гигиеническая гимнастика после подъема. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | |
| | | Псих П: Саморегулирующая личность | Психологическая подготовка к поединку. | 10 мин | | | |
| 25.11-1.12 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ обучения базовым элементам: | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Закаливание организма | Основные правила закаливания. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10 мин | | |

| | | | | | | | |
|-------------|---|-----------------------|--|--|--------|--|--|
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ обучения базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Закаливание организма | Основные правила закаливания. Систематичность. Последовательность. Постепенность. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10 мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. | 50мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Закаливание организма | Основные правила закаливания. Систематичность. Последовательность. Постепенность. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10 мин | | |
| 02.12-08.12 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. | 50мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (оесуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40мин. | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Закаливание организма | Способы закаливание .Закаливание водой. Обтирание. Обливание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10мин | | |
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10 мин | | |
| | 2 | 2 часа | ОФП: Развитие гибкости | Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. | 50мин | | |

| | | | | | | | |
|--|----------|---------------------------|--|---|-------------------------------|--|---|
| | | (120 минут) | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам: | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (оесуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Закаливание организма | Способы закаливание.Закаливание водой. Обтирание. Обливание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10 мин | | |
| | | | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. | 50мин |
| | | (120 минут) | Тех П: : Обучение технике базовым элементам: | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (оесуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Закаливание организма | Способы закаливание. Закаливание водой. Обтирание. Обливание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10мин | | |
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10мин | | |
| | | | 09.12 - 15.12 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. |
| | | (120 минут) | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай),- базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Закаливание организма | Способы закаливание. Принятие душа. Купание в открытых водоемах. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10 мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); | 50 мин | | |

| | | | | | | | |
|----------------------|----------|---------------------------|--|---|---------------|--|--|
| | | | | перешагивание и перепрыгивание. | | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), - базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Закаливание организма | Способы закаливание. Принятие душа. Купание в открытых водоемах. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Закаливание организма | Способы закаливание. Принятие душа. Купание в открытых водоемах. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10 мин | | |
| 16.12 – 22.12 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Специальные упражнения для укрепления суставов | 50мин. | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Закаливание организма | Способы закаливание. Закаливание холодом. Моржевание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных | 10мин | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------------------|--|--|---|---------------|--|--|--|
| | | | игру | ощущений и т.д.) | | | | |
| 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Специальные упражнения для укрепления суставов | 50 мин | | | | |
| | | Тех П: Обучение технике базовым элементам | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | | |
| | | Тер.П: Закаливание организма | Способы закаливание. Закаливание холодом. Моржевание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | | |
| | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10мин | | | | |
| 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Специальные упражнения для укрепления суставов | 50мин | | | | |
| | | Тех П: Обучение технике базовым элементам | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | | |
| | | Тер.П: Закаливание организма | Способы закаливание. Закаливание холодом. Моржевание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | | |
| | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10мин | | | | |
| 23.12 29.12 | - 1 | 2 часа (120минут) | ОФП: Развитие гибкости | Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. | 50мин. | | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (о-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | | Тер.П: Закаливание организма | Способы закаливание. Закаливание холодом. Моржевание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|--|---|--|---------------|--|--|
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10мин | | |
| 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. | 50мин. | | | |
| | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам | Приемам самоотраховки при падениях, удары руками и ногами (ос-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Закаливание организма | Способы закаливание. Закаливание холодом. Моржевание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | |
| | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10мин | | | |
| 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. | 50мин. | | | |
| | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Приемам самоотраховки при падениях, удары руками и ногами (ос-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Закаливание организма | Способы закаливание. Закаливание холодом. Моржевание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | |
| | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10мин | | | |
| 30.12 | 1 | 1 час (60 мин) | ОФП: Развитие силы | Упражнения с легкими отягощениями. | 35 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 35 мин | | |
| 06.01- | 1 | 2 часа | ОФП: Развитие силы | Упражнения с легкими отягощениями. | 50 мин | | |

| | | | | | | | |
|--|----------|---------------------------|---|--|---------------|--|--|
| 12.01 | | (120 минут) | Тех П: Обучение технике каратэ я базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Определение самоконтроля. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10 мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силы | Упражнения с массой собственной тела (отжимания от пола) | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Понятие субъектного метода самоконтроля. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10 мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силы | Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела(отжимания от пола) | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Понятие субъектного метода самоконтроля. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | | | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10 мин | | | |
| 13.01-19.01 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силы | Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела (отжимания от пола). Упражнения с легкими | 50 мин | | |

| | | | | | | |
|----------|---------------------------|---|--|---------------|--|--|
| | | | отягощениями. | | | |
| | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | Тер.П: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Понятие объективного метода самоконтроля. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10 мин | | |
| 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силы | Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела(отжимания от пола). Упражнения с легкими отягощениями. | 50мин | | |
| | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | Тер.П: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Понятие объективного метода самоконтроля. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10 мин | | |
| 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силы | Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела(отжимания от пола). Упражнения с легкими отягощениями. | 50мин | | |
| | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | Тер.П: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Понятие объективного метода самоконтроля. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | Псих П: методы моделирования | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и | 10 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|---------------------------|---|--|---------------|--|--|
| | | | соревновательной ситуации через игру | т.д.) | | | |
| 20.01-26.01 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силы | Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела (отжимания от пола). Упражнения с легкими отягощениями. | 50мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (ое-цуки, гбьяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Признаки различных степеней утомляемости. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силы | Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела (отжимания от пола). Упражнения с легкими отягощениями. | 50мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (ое-цуки, гбьяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Признаки различных степеней утомляемости. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10 мин | | |
| | 3 | 2 часа (120минут) | ОФП: Развитие силы | Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела(отжимания от пола). Упражнения с легкими отягощениями. | 50мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, - удары руками и ногами (ое-цуки, гбьяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Признаки различных степеней утомляемости. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|---------------------------|---|--|---------------|--|--|
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10мин | | |
| 27.01-02.02 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силы | Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела(отжимания от пола). Упражнения с легкими отягощениями. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (ое-цуки, гбьяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Внешние признаки утомления. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силы | Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела(отжимания от пола). Упражнения с легкими отягощениями. | 50мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике базовым элементам: | Приемам самостраховки при падениях, - удары руками и ногами (ое-цуки, гбьяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Внешние признаки утомления. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10 мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силы | Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела(отжимания от пола). Упражнения с легкими отягощениями. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике базовым элементам: | Приемам самостраховки при падениях, - удары руками и ногами (ое-цуки, гбьяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и | Внешние признаки утомления. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |

| | | | | | | |
|--------------------|----------|---------------------------|--|--|---------------|--|
| | | | спортом | | | |
| | | | Псих П: методы моделирования соревновательной ситуации через игру | Проигрывание ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) | 10мин | |
| 03.02-09.02 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес). | Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. | 50мин | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие и характеристика техники каратэ и технического мастерства спортсменов. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | |
| | | | Псих П: воспитание дисциплинированности, сознательного подчинения своих действий интересам команды. | Состязательные упражнения с заданиями, которые постепенно усложняются. | 10мин | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес). | Преодоление веса и сопротивления партнера. | 50 мин | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие и характеристика техники каратэ и технического мастерства спортсменов. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | |
| | | | ПсихП: воспитание дисциплинированности, сознательного подчинения своих действий интересам команды. | Состязательные упражнения с заданиями, которые постепенно усложняются. | 10мин | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых способностей (статика,собственный вес). | Лазанье по канату, шесту, лестнице. | 50 мин | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | |

| | | | | | | | |
|--------------------|---------------------------|---|--|--|---------------|--|--|
| | | | Тер.П: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие и характеристика техники каратэ и технического мастерства спортсменов. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: воспитание дисциплинированности, сознательного подчинения своих действий интересам команды. | Состязательные упражнения с заданиями, которые постепенно усложняются. | 10мин | | |
| 10.02-16.02 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес). | Лазанье по канату, шесту, лестнице. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Стойки и передвижения. Специальное дыхание и выкрик в каратэ. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: воспитание дисциплинированности, сознательного подчинения своих действий интересам команды. | Состязательные упражнения с заданиями, которые постепенно усложняются. | 10мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес). | Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. | 50мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Стойки и передвижения. Специальное дыхание и выкрик в каратэ. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: воспитание дисциплинированности, сознательного подчинения своих действий интересам команды. | Состязательные упражнения с заданиями, которые постепенно усложняются. | | | |
| 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес). | Упражнения с набивными мячами. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. | 50мин | | | |
| | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), | 40 мин | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|---------------------------|---|---|---------------|--|--|
| | | | элементам: | передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | | | |
| | | | Так II: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер. II: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Стойки и передвижения. Специальное дыхание и выкрик в каратэ. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | Псих II: Воспитание дисциплинированности, сознательного подчинения своих действий интересам команды. | Состязательные упражнения с заданиями, которые постепенно усложняются. | 10 мин | | |
| 17.02-23.02 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес). | Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. | 50 мин | | |
| | | | Тех II: : Обучение технике каратэ базовым элементам: | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (ос-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так II: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер. II: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Классификация техники ударов руками. Классификация техники ударов руками. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | Псих II: Воспитание дисциплинированности, сознательного подчинения своих действий интересам команды. | Состязательные упражнения с заданиями, которые постепенно усложняются. | 10 мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес). | Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. | 50 мин | | |
| | | | Тех II: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Приемам самостраховки при падениях, - удары руками и ногами (ос-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так II: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер. II: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Классификация техники ударов руками. Классификация техники ударов руками. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | Псих II: Воспитание дисциплинированности, сознательного подчинения своих действий интересам команды. | Состязательные упражнения с заданиями, которые постепенно усложняются. | 10 мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес). | Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. | 50 мин | | |
| | | | Тех II: Обучение технике каратэ | Приемам самостраховки при падениях, - удары руками и ногами | 40 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|---------------------------|---|--|---------------|--|--|
| | | | базовым элементам: | (ое-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Классификация техники ударов руками. Классификация техники ударов руками. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Воспитание дисциплинированности, сознательного подчинения своих действий интересам команды. | Состязательные упражнения с заданиями, которые постепенно усложняются. | 10мин | | |
| 24.02-02.03 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес). | Лазанье по канату, шесту, лестнице. | 50мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Характеристика тактики каратэ и ее компонентов. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Воспитание дисциплинированности, сознательного подчинения своих действий интересам команды. | Состязательные упражнения с заданиями, которые постепенно усложняются. | 10мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес). | Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Характеристика тактики каратэ и ее компонентов. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Воспитание дисциплинированности, сознательного подчинения своих действий интересам команды. | Состязательные упражнения с заданиями, которые постепенно усложняются. | 10мин | | |

| | | | | | | | |
|-------------|---|-----------------------|---|--|--------|--|--|
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес). | Упражнения с набивными мячами. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах | 10 мин | | |
| | | | Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Характеристика тактики каратэ и ее компонентов. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Воспитание дисциплинированности, сознательного подчинения своих действий интересам команды. | Состязательные упражнения с заданиями, которые постепенно усложняются. | 10мин | | |
| 03.03-09.03 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие общей выносливости. | Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Спортивные игры. | 10 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. . Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие и совершенствование волевых качеств. | Контрольные поединки и упражнения со специальными заданиями. | 10мин. | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие общей выносливости. | Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Спортивные игры. | | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. . Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие и совершенствование | Контрольные поединки и упражнения со специальными заданиями. | 10мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|-------------------------------|--|--|---------------|--|--|
| | | | волевых качеств. | | | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие общей выносливости. | Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры. | 10 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (тай-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие и совершенствование волевых качеств. | Контрольные поединки и упражнения со специальными заданиями. | 10 мин | | |
| 11.03-16.03 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие общей выносливости. | Спортивные игры. | 10 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (о-цуки, гбьяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Положение о спортивном соревновании. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие и совершенствование волевых качеств. | Контрольные поединки и упражнения со специальными заданиями. | 10 мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие общей выносливости. | Спортивные игры. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (о-цуки, гбьяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Положение о спортивном соревновании. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие и совершенствование волевых качеств. | Контрольные поединки и упражнения со специальными заданиями. | 10 мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие общей выносливости. | Спортивные игры. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (о-цуки, гбьяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Положение о спортивном соревновании. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|---------------------------|--|--|---------------|--|--|
| | | | ПсихП: Развитие и совершенствование волевых качеств. | Контрольные поединки и упражнения со специальными заданиями. | 10мин | | |
| 17.03-23.03 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие общей выносливости. | Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. | 50мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие и совершенствование волевых качеств. | Контрольные поединки и упражнения со специальными заданиями. | 10мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие общей выносливости. | Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие и совершенствование волевых качеств. | Контрольные поединки и упражнения со специальными заданиями. | 10мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие общей выносливости. | Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. | 50мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие и совершенствование волевых качеств. | Контрольные поединки и упражнения со специальными заданиями. | 10мин | | |
| 24.03-30.03 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие общей выносливости. | Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. | 50мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, | 40 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|---------------------------|---|--|---------------|--|--|
| | | | | атака + защита, атака + защита + контратака) | | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие и совершенствование волевых качеств. | Контрольные поединки и упражнения со специальными заданиями. | 10 мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие общей выносливости. | Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. | 10 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие и совершенствование волевых качеств. | Контрольные поединки и упражнения со специальными заданиями. | 10 мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие общей выносливости. | Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие и совершенствование волевых качеств. | Контрольные поединки и упражнения со специальными заданиями. | 10 мин | | |
| 31.03-06.04 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес) | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 45 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. | Спортивная культура и олимпийская культура. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного | 10 мин | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------------|--|---|--|---------------|---------------|--|--|
| | | | | занятия. | | | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Используются упражнения на развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; | 10мин | | | |
| 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых, скоростно--силовых способностей (статика, собственный вес) | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. | | 50 мин | | | |
| | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки:шаг в сторону, вперед, назад) | | 40 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. | Спортивная культура и олимпийская культура. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | | 10 мин | | | |
| | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Используются упражнения на развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; | | 10мин | | | |
| 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых, скоростно--силовых способностей (статика, собственный вес) | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. | | 45мин | | | |
| | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки:шаг в сторону, вперед, назад) | | 45 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. | Спортивная культура и олимпийская культура. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | | 10 мин | | | |
| | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Используются упражнения на развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. | | 10 мин | | | |
| 07.04-13.04 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых, скоростно--силовых способностей (статика, собственный вес) | Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. | | 45мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (о-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | | 45мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. | Что такое спортивная этика. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | | 10 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------------|--|--|--|---------------|--|--|
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Используются упражнения на развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. | | | |
| 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых, скоростно-- силовых способностей (статика, собственный вес) | Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. | 45 мин | | | |
| | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (ое-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 45 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. | Что такое спортивная этика. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | |
| | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Используются упражнения на развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. | 10мин | | | |
| 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых, скоростно-- силовых способностей (статика, собственный вес) | Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. | 45 мин | | | |
| | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (ое-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 45 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. | Что такое спортивная этика. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | |
| | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Используются упражнения на развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. | 10мин | | | |
| 14.04-20.04 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых, скоростно-- силовых способностей (статика, собственный вес). | Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 45 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. | Спортивное поведение. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Используются упражнения на развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств | 10мин | | |
| 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие силовых, скоростно-- силовых способностей (статика, собственный вес). | Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. | 45 мин | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|---------------------------|---|--|---------------|--|--|
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 45 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. | Спортивное поведение. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Используются упражнения на развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств | 10мин | | |
| | 3 | 2 часа (90 минут) | ОФП: Развитие силовых, скоростно-- силовых способностей (статика, собственный вес). | Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. | 45мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 45 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10мин | | |
| | | | Тер.П: Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. | Спортивное поведение. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Используются упражнения на развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств | 10 мин | | |
| 21.04-27.04 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП : Развитие силовых, скоростно-- силовых способностей (статика, собственный вес). | Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. | 45мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (о-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 45 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. | Примеры спортивного поведения на разных уровнях соревнования Российскими спортсменами по разным видам спорта. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Используются упражнения на развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств | 10мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП : Развитие силовых, скоростно-- силовых способностей (статика, собственный вес). | Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (о-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 45 мин | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------|----------|---------------------------|--|--|--|---|--------------|--|--|
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ . | Кумитэ | 10 мин | | | | |
| | | | Тер.П: Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. | Примеры спортивного поведения на разных уровнях соревнования Российскими спортсменами по разным видам спорта. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Используются упражнения на развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств | 10мин | | | | |
| | | | 3 | 2 часа (120минут) | ОФП : Развитие силовых, скоростно--силовых способностей (статика, собственный вес). | Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. | 45мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (о-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 45 мин | | | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | | | |
| 28.04-04.05 | 1 | 2 часа (120 минут) | Тер.П: Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. | Примеры спортивного поведения на разных уровнях соревнования Российскими спортсменами по разным видам спорта. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Используются упражнения на развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств | 10 мин | | | | |
| | | | ОФП: Упражнения для развития ловкости. | Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние. Подскоки вверх на заданную высоту. | 45 мин | | | | |
| | | | Тех П: Обучение технике обучения базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 45 мин | | | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | | |
| | | | Тер.П: Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. | Воспитание поликультурности и толерантности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Используются упражнения на развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств | 10мин | | | | |
| | | | ОФП: Упражнения для развития ловкости. | Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте. | 45 мин | | | | |
| | | | Тех П: Обучение технике базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 45 мин | | | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов | Кумитэ | 10 мин | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------------|--|--|--|---------------|--|--|
| | | | каратэ | | | | |
| | | | Тер.П: Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. | Воспитание поликультурности и толерантности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Используются упражнения на развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств | 10мин | | |
| 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Упражнения для развития ловкости. | Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге. | 45мин | | | |
| | | Тех П: Обучение технике базовым элементам: | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 45 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. | Воспитание поликультурности и толерантности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | |
| | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Используются упражнения на развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств | 10 мин | | | |
| 05.05-11.05 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Упражнения для развития ловкости. | Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя. Кувьрки вперед , назад. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Принцип честной спортивной борьбы fair-play. | Что такое «Фейр плей». Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Упражнения на эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю. | 10мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Упражнения для развития ловкости. | Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя. Кувьрки вперед , назад. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ . | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Принцип честной спортивной борьбы fair-play. | Что такое «Фейр плей». Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|---------------------------|--|--|---------------|--|--|
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Упражнения на эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю. | 10мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Упражнения для развития ловкости. | Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя. Кувьрки вперед, назад. | 50мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Принцип честной спортивной борьбы fair-play. | Что такое «Фейр плей». Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Упражнения на эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю. | 10 мин | | |
| 12.05-18.05 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Упражнения для развития ловкости. | Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, - удары руками и ногами (оэ-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Принцип честной спортивной борьбы fair-play. | Кодекс «Фейр плей». Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Упражнения на эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю. | 10мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Упражнения для развития ловкости. | Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (оэ-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 50 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Принцип честной спортивной борьбы fair-play. | Кодекс «Фейр плей». Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Упражнения на эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю. | 10мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Упражнения для развития ловкости. | Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте. | 50мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|---------------------------|--|--|---------------|--|--|
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (о-цуки, гбьяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Принцип честной спортивной борьбы fair-play. | Кодекс «Фейр плей». Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Упражнения на эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю. | 10 мин | | |
| 19.05-25.05 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Упражнения для развития ловкости. | Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила). | 40 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 10 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Принцип честной спортивной борьбы fair-play. | Фанатское движение. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Упражнения на эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю. | | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Упражнения для развития ловкости. | Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила). | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Принцип честной спортивной борьбы fair-play. | Фанатское движение. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Упражнения на эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю. | | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Упражнения для развития ловкости. | Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила). | 50мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|---------------------------|---|--|---------------|--|--|
| | | | Тер.П: Принцип честной спортивной борьбы fair-play. | Фанатское движение. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Упражнения на эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю. | 10 мин | | |
| 26.05-01.06 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Упражнения для развития ловкости. | Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила). | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай, базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Принцип честной спортивной борьбы fair-play. | Фанатское движение. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Упражнения на эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю. | | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Упражнения для развития ловкости. | Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила). | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Принцип честной спортивной борьбы fair-play. | Фанатское движение. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Упражнения на эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю. | 10 мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Упражнения для развития ловкости. | Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила). | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Принцип честной спортивной борьбы fair-play. | Фанатское движение. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Развитие личных свойств личности | Упражнения на эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю. | 10 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|-------------------------------|--|--|---------------|--|--|
| 02.06-08.06 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей. | Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Какие бывают вредные привычки. Основные причины возникновения вредных привычек. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: формирование стойкого мотива к занятиям каратэ | Занятия проводятся с приглашением спортсменов достигших высоких результатов в спортивных соревнованиях по каратэ. | 10мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей. | Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Какие бывают вредные привычки. Основные причины возникновения вредных привычек. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: формирование стойкого мотива к занятиям каратэ | Занятия проводятся с приглашением спортсменов достигших высоких результатов в спортивных соревнованиях по каратэ. | 10мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей. | Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ на этом базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Какие бывают вредные привычки. Основные причины возникновения вредных привычек. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: формирование стойкого мотива к занятиям каратэ | Занятия проводятся с приглашением спортсменов достигших высоких результатов в спортивных соревнованиях по каратэ. | 10мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|-------------------------------|--|---|---------------|--|--|
| 09.06-15.06 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей. | Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, - удары руками и ногами (ое-цуки, гбьяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Какие бывают вредные привычки. Основные причины возникновения вредных привычек. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: формирование стойкого мотива к занятиям каратэ | Занятия проводятся с приглашением спортсменов достигших высоких результатов в спортивных соревнованиях по каратэ. | 10мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей. | Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (ое-цуки, гбьяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Какие бывают вредные привычки. Основные причины возникновения вредных привычек. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: формирование стойкого мотива к занятиям каратэ | Занятия проводятся с приглашением спортсменов достигших высоких результатов в спортивных соревнованиях по каратэ. | 10мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей. | Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (ое-цуки, гбьяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Какие бывают вредные привычки. Основные причины возникновения вредных привычек. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: формирование стойкого мотива к занятиям каратэ | Занятия проводятся с приглашением спортсменов достигших высоких результатов в спортивных соревнованиях по каратэ. | 10мин | | |
| 16.06-22.06 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей. | Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (ое- | 40 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|---------------------------|--|--|---------------|--|--|
| | | | элементам. | цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Как бороться с вредными привычками. Профилактика вредных привычек. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: формирование стойкого мотива к занятиям каратэ | Занятия проводятся с приглашением спортсменов достигших высоких результатов в спортивных соревнованиях по каратэ. | | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей. | Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (о-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Как бороться с вредными привычками. Профилактика вредных привычек. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: формирование стойкого мотива к занятиям каратэ | Занятия проводятся с приглашением спортсменов достигших высоких результатов в спортивных соревнованиях по каратэ. | 10мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей. | Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (о-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 40 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Как бороться с вредными привычками. Профилактика вредных привычек. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: формирование стойкого мотива к занятиям каратэ | Занятия проводятся с приглашением спортсменов достигших высоких результатов в спортивных соревнованиях по каратэ. | 10мин | | |
| 23.06-29.06 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей. | Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. | 50 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------------|--|--|--|---------------|--|--|
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Как бороться с вредными привычками. Профилактика вредных привычек. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: формирование стойкого мотива к занятиям каратэ | Занятия проводятся с приглашением спортсменов достигших высоких результатов в спортивных соревнованиях по каратэ. | 10мин | | |
| 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей. | Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. | 10 мин | | | |
| | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 40 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Как бороться с вредными привычками. Профилактика вредных привычек. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | |
| | | ПсихП: формирование стойкого мотива к занятиям каратэ | Занятия проводятся с приглашением спортсменов достигших высоких результатов в спортивных соревнованиях по каратэ. | 10мин | | | |
| 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие скоростных способностей. | Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. | | | | |
| | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 10 мин | | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ . | Кумитэ | 40 мин | | | |
| | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Как бороться с вредными привычками. Профилактика вредных привычек. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | |
| | | ПсихП: формирование стойкого мотива к занятиям каратэ | Занятия проводятся с приглашением спортсменов достигших высоких результатов в спортивных соревнованиях по каратэ. | 10 мин | | | |
| 30.06-06.07 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокуцудачи), - | 45 мин | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|---|---|--|---------------|--|
| | | элементам: | передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | | | |
| | | Так II: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Интернет-зависимость. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | ПсихП: Совершенствование быстроты реагирования | Упражнение на управление вниманием, быстроты реагирования, проработка специальных упражнений в парах. | 10мин | | |
| 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. | 45 мин | | |
| | | Тех II: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 45 мин | | |
| | | Так II: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Интернет-зависимость. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | ПсихП: Совершенствование быстроты реагирования | Упражнение на управление вниманием, быстроты реагирования, проработка специальных упражнений в парах. | 10мин | | |
| 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. | 45 мин | | |
| | | Тех II: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад). | 45мин | | |
| | | Так II: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Интернет-зависимость. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | ПсихП: Совершенствование быстроты реагирования | Упражнение на управление вниманием, быстроты реагирования, проработка специальных упражнений в парах. | 10 мин | | |
| 07.07- 13.07 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. | 45мин | |
| | | | Тех II: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 45 мин | |

| | | | | | | | |
|---|----------|---------------------------|---|--|---------------|--|--|
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Интернет-зависимость. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Совершенствование быстроты реагирования | Упражнение на управление вниманием, быстроты реагирования, проработка специальных упражнений в парах. | 10мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. | 45мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 45 мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Интернет-зависимость. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Совершенствование быстроты реагирования | Упражнение на управление вниманием, быстроты реагирования, проработка специальных упражнений в парах. | 10мин | | |
| | 3 | 2 часа (120минут) | ОФП: Развитие ловкости | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. | 45мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 45 мин | | |
| Так П: Освоение тактических элементов каратэ | | | Кумитэ | 10 мин | | | |
| Тер.П: Вредные привычки и их преодоление.. | | | Интернет-зависимость. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | |
| ПсихП: Совершенствование быстроты реагирования | | | Упражнение на управление вниманием, быстроты реагирования, проработка специальных упражнений в парах. | 10мин | | | |
| 14.07-20.07 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 45мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|---------------------------|--|--|---------------|--|--|
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Режим правильного питания. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Совершенствование быстроты реагирования | Упражнение на управление вниманием, быстроты реагирования, проработка специальных упражнений в парах. | 10 мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 45мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Режим правильного питания. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Совершенствование быстроты реагирования | Упражнение на управление вниманием, быстроты реагирования, проработка специальных упражнений в парах. | 10 мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике базовым элементам. | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 45мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Режим правильного питания. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Совершенствование быстроты реагирования | Упражнение на управление вниманием, быстроты реагирования, проработка специальных упражнений в парах. | 10 мин | | |
| 21.07-27.07 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 45мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|-------------------------------|--|--|---------------|--|--|
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Режим правильного питания. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Совершенствование быстроты реагирования | Упражнение на управление вниманием, быстроты реагирования, проработка специальных упражнений в парах. | 10 мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 45мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Режим правильного питания. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Совершенствование быстроты реагирования | Упражнение на управление вниманием, быстроты реагирования, проработка специальных упражнений в парах. | 10 мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие ловкости | Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам: | Стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи), передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад) | 45мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Режим правильного питания. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Совершенствование быстроты реагирования | Упражнение на управление вниманием, быстроты реагирования, проработка специальных упражнений в парах. | 10 мин | | |
| 29.07-03.08 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (ос-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 45мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Вредные продукты. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Совершенствование быстроты реагирования | Упражнение на управление вниманием, быстроты реагирования, проработка специальных упражнений в парах. | 10 мин | | |

| | | | | | | | |
|-------------|---|-----------------------|--|---|--------|--|--|
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (ос-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 45мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Вредные продукты. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Совершенствование быстроты реагирования | Упражнение на управление вниманием, быстроты реагирования, проработка специальных упражнений в парах. | 10 мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Приемам самостраховки при падениях, удары руками и ногами (ос-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении) | 45мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Вредные привычки и их преодоление. | Вредные продукты. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Совершенствование быстроты реагирования | Упражнение на управление вниманием, быстроты реагирования, проработка специальных упражнений в парах. | 10 мин | | |
| 04.08-10.08 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 45мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10 мин | | |
| | | | Тер.П: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. | Действия обучающихся на случай возникновения <i>пожарной ситуации</i> во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Понижение агрессивных предпосылок сознания | Выполняются удары по предметам: макиваре, мешку, груше. | 10 мин | | |
| | 2 | 2 часа (120минут) | ОФП: Развитие гибкости | Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 45мин | | |

| | | | | | | | | |
|--|--------------------|-------------------------------|--|--|---|---------------|--|--|
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10 мин | | | |
| | | | Тер.П: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. | Действия обучающихся на случай возникновения <i>пожарной ситуации</i> во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | |
| | | | ПсихП: Понижение агрессивных предпосылок сознания | Выполняются удары по предметам: макиваре, мешку, груше. | 10 мин | | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. | 45 мин | | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 45мин | | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10мин | | | |
| | | | Тер.П: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. | Действия обучающихся на случай возникновения <i>пожарной ситуации</i> во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | |
| | | | ПсихП: Понижение агрессивных предпосылок сознания | Выполняются удары по предметам: макиваре, мешку, груше. | 10 мин | | | |
| | 11.08-17.08 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. | 45 мин | | |
| | | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 45мин | | |
| Так П: Освоение тактических элементов каратэ | | | | Кумитэ | 10мин | | | |
| Тер.П: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. | | | | Действия обучающихся на случай возникновения <i>землетрясения</i> во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | | |
| ПсихП: Понижение агрессивных предпосылок сознания | | | | Выполняются удары по предметам: макиваре, мешку, груше. | 10 мин | | | |

| | | | | | | | |
|-------------|---|-----------------------|---|---|--------|--|--|
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. | 45 мин | | |
| | | | Тех II: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 45мин | | |
| | | | Так II: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10мин | | |
| | | | Тер.П: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. | Действия обучающихся на случай возникновения <i>землетрясения</i> во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Понижение агрессивных предпосылок сознания | Выполняются удары по предметам: макиваре, мешку, груше. | 10 мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. | 45 мин | | |
| | | | Тех II: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 45мин | | |
| | | | Так II: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10мин | | |
| | | | Тер.П: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. | Действия обучающихся на случай возникновения <i>землетрясения</i> во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Понижение агрессивных предпосылок сознания | Выполняются удары по предметам: макиваре, мешку, груше. | 10 мин | | |
| 18.08-24.08 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. | 45 мин | | |
| | | | Тех II: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 45мин | | |
| | | | Так II: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10мин | | |
| | | | Тер.П: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. | Действия обучающихся на случай возникновения <i>террористической угрозы</i> во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|---------------------------|--|--|---------------|--|--|
| | | | ПсихП: Понижение агрессивных предпосылок сознания | Выполняются удары по предметам: макиваре, мешку, груше. | 10 мин | | |
| | 2 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 45мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10мин | | |
| | | | Тер.П: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. | Действия обучающихся на случай возникновения <i>террористической угрозы</i> во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Понижение агрессивных предпосылок сознания | Выполняются удары по предметам: макиваре, мешку, груше. | 10 мин | | |
| | 3 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 45мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10мин | | |
| | | | Тер.П: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. | Действия обучающихся на случай возникновения <i>террористической угрозы</i> во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Понижение агрессивных предпосылок сознания | Выполняются удары по предметам: макиваре, мешку, груше. | 10 мин | | |
| 26.08-31.08 | 1 | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. | 45 мин | | |
| | | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 45мин | | |
| | | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10мин | | |
| | | | Тер.П: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. | Действия обучающихся на случай возникновения <i>захвата заложников</i> во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | | ПсихП: Понижение агрессивных предпосылок сознания | Выполняются удары по предметам: макиваре, мешку, груше. | 10 мин | | |
| | 2 | 2 часа | ОФП: Развитие гибкости | Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. | 45 мин | | |

| | | | | | | |
|--|-----------------------|--|---|--------|--|--|
| 3 | (120 минут) | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 45мин | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ. | Кумитэ | 10мин | | |
| | | Тер.П: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. | Действия обучающихся на случай возникновения <i>захвата заложников</i> во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| | | ПсихП: Понижение агрессивных предпосылок сознания | Выполняются удары по предметам: макиваре, мешку, груше. | 10 мин | | |
| | 2 часа (120 минут) | ОФП: Развитие гибкости | Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. | 45 мин | | |
| | | Тех П: Обучение технике каратэ базовым элементам. | Способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай), базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака) | 45мин | | |
| | | Так П: Освоение тактических элементов каратэ | Кумитэ | 10мин | | |
| | | Тер.П: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. | Действия обучающихся на случай возникновения <i>захвата заложников</i> во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. | 10 мин | | |
| ПсихП: Понижение агрессивных предпосылок сознания | | Выполняются удары по предметам: макиваре, мешку, груше. | 10 мин | | | |

Методическая часть

Особенности обучения на этапе начальной подготовки

Методы игровой и соревновательный направленности является основным на данном этапе. При изучении ОРУ, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым на основах наглядности

Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи)
- передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (тай-собаки: шаг в сторону, вперед, назад)
- приемам самостраховки при падениях
- удары руками и ногами (ое-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении)
- способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай)
- базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака)

Методика контроля на этапе включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и др.

Комплекс методик позволит определить:

- уровень физического развития
- уровень подготовленности
- состояние здоровья
- величину выполненной тренировочной нагрузки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «каратэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Контрольные упражнения (испытания) спортивной подготовки**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «каратэ»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|--|-------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| | | | мальчики/ юноши/ юниоры | девочки/ девушки/ юниорки | мальчики/ юноши/ юниоры | девочки/ девушки/ юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30м. | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Бег на 1 000 м. | мин, с | не более | | не менее | |
| | | | 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения | см | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|------|--|----|----------|-----|----------|-----|
| | стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10м. | с | не более | | не менее | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 140 | 130 |

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на начальном этапе первого года обучения

| Упражнения | Баллы | Юноши | Девушки |
|---|-------|-------------|-------------|
| | | НП-1 | НП-1 |
| Бег на 30 м | «5» | 6,0 | 5,8 |
| | «4» | 6,1 | 5,9 |
| | «3» | 6,2 | 6,0 |
| Бег на 1 000 мин,с | «5» | 6,8 | 5.48 |
| | «4» | 6.9 | 5.49 |
| | «3» | 6.10 | 5.50 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | «5» | 12 | 15 |
| | «4» | 11 | 14 |
| | «3» | 10 | 13 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | «5» | +4 | +6 |
| | «4» | +3 | +5 |
| | «3» | +2 | +4 |
| Челночный бег 3x10 м | «5» | 9,4 | 9,7 |
| | «4» | 9,5 | 9,8 |
| | «3» | 9,6 | 9,9 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | «5» | 132 | 122 |
| | «4» | 131 | 121 |
| | «3» | 130 | 120 |

Требования к результатам освоения программы на начальном этапе спортивной подготовки

Достижение результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта каратэ на каждом этапе спортивной подготовки дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки у лиц, проходящих спортивную подготовку, должен быть:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформирован широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоена основа техники по виду спорта каратэ;
- всесторонне гармонично развиты физические качества;
- укреплено здоровье спортсмена;

В рамках прохождения этапа начальной подготовки должен быть осуществлен отбор перспективных юных спортсменов, способных осваивать требования программы при дальнейших занятиях по виду спорта каратэ.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку, на всех этапах подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях индивидуальных показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке и тактической подготовке, для чего проводится прием контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и тактической подготовке.

Прием контрольных нормативов проводится в сентябре и мае текущего тренировочного года.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Знать:

- Аттестационную программу на 8 кю (желтый пояс)
- Схему выполнения ката Хеан-Шодан, Хеан-Нидан

Уметь:

- Правильно выполнять удары, блоки, перемещаться в стойках.
- Грамотно подбирать дистанцию при работе Иппон-кумите

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку:

- лица, проходящие спортивную подготовку, выполнившие контрольные требования по программе за тренировочный год, на основании протоколов контрольных испытаний и приказа директора переводятся на следующий этап спортивной подготовки;

- Лица, проходящие спортивную подготовку должны сдать все контрольные нормативы, при этом учитываются и спортивные достижения лиц, проходящих спортивную подготовку, наличие спортивного разряда.

- Лица, проходящие спортивную подготовку, пропустившие 2/3 учебного времени за год по независящим от них обстоятельствам, не могут быть переведены на следующий этап подготовки.

-Лица, проходящие спортивную подготовку должны сдать все контрольные нормативы.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся видом спорта кикбоксинг и текущий учет - на протяжении всего периода спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы лиц, проходящих спортивную подготовку, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце тренировочного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки занимающихся по виду спорта кикбоксинг позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

Перечень информационного обеспечения программы

I. Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. N 1093 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "каратэ";
4. Приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1314 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

II. Используемая литература:

1. Алсахов Д.С., Филюшкин А.Г. Стилевое каратэ: примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Физическая культура, 2012.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: ФиС, 1991.
3. Бычков И.А. Программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов, основанная на комплексной системе развития личности – «каратэ». – Томск, 1996. – 74 с.
4. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск 1,2,3,4. Советский спорт 1991.
5. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
6. Лапшин С.А. и др. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. – М.: Сталкер, 1996.

7. Лапшин С.А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания. – М.: Сталкер, 1996.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.:Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. педагогн. пособие для ин - тов физич.культ. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1991.
11. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 1998
12. Накаяма М. Лучшее каратэ (Т.1-6). – М.: Ладомир, 1978-2001.
13. Семенов Л.П. «Советы тренерам» М.:ФТС 1980.
14. Соломатин С. - Мн: ВНИИ «Спорт» «Каратэ».
15. Суханов В. «Спортивное каратэ», книга-тренер, РИФ «Глория» М., 1995
16. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры.
17. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.:Физкультура и спорт, 1991.
18. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ.

Утвержден приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. N 1093.

19. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов» Молдова г. Тирасполь, 1994.
20. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до чёрного пояса (книги 1-6). – М.: Модус, 1995-97гг.
21. Хасел Р. Дж. Полный курс каратэ с иллюстрациями: перевод с английского/ - Москва.АСТ: Астрель, 2009.
22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Теория и методика физического воспитания и спорта. –М., 2002.
23. Шолих М. Круговая тренировка: Пер. с нем. - М.: Физкультура и спорт, 1966.
24. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1989
25. Правила вида спорта “каратэ”. Утвержден приказом Минспорта России от 07.08.2020 N612.

III. Интернет ссылки:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Федерация каратэ России <http://ruswkf.ru/>
6. Мир каратэ <http://karate.ru/>