

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 второй 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-2) переводятся обучающиеся успешно сдавшие контрольно-нормативные переводные испытания, желающие продолжать заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта «каратэ», минимальный возраст 11 лет.

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.

Цели этапа и года обучения:

- Укрепление здоровья.
- Начальная спортивная ориентация.
- Выбор спортивной ориентации.

Задачи:

- Овладение основами техники разнообразных физических упражнений.
- Овладение основами техники каратэ.
- Разносторонняя физическая подготовка.
- Расширение функциональных возможностей организма.
- Участие в массовых командных соревнованиях.
- Гармоничное развитие личности.

12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
	Итого:	36	36	34	33	33	33	32	33	38	34	37	37	416

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., Филошкин 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. Филошкин – 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.

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.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин.		
			СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.	10мин		
			ИП: Практические занятия.	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.	20 мин		
			Тех II: Базовая техника	Техника исполнения каждого удара (рукой, ногой) в отдельности и в связках. Их четкость, положение корпуса при ударе, равновесие.	35 мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона).	10 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития	45мин.		

			мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.			
		СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.	10мин		
		И.П. Практические занятия.	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.	20мин		
		Тех II: Базовая техника	Техника исполнения каждого удара (рукой, ногой) в отдельности и в связках. Их четкость, положение корпуса при ударе, равновесие	35 мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона).	10 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин.		
		СФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде	10мин		
		ИП: Практические занятия.	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.	20мин		
		Тех II: Базовая техника	Техника исполнения каждого удара (рукой, ногой) в отдельности и в связках. Их четкость, положение корпуса при ударе, равновесие.	35 мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона).	10 мин		
4	2 часа (120 минут)	Тер.П: История возникновения вида спорта и его развитие	Что представляет из себя современное каратэ. Истоки современного каратэ. Духовная и нравственная составляющие.	60мин		
		Псих.П: Тренинги.	Развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.	60мин		
09.09-15.09	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для	45мин.		

			развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.			
		СФП: Упражнения для развития быстроты.	Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом.	10мин		
		ИП: Практические занятия.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа.	20мин		
		Тех П: Базовая техника	Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.	35 мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Комбинированная техника (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой).	10 мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин.		
		СФП: Упражнения для развития быстроты.	Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом.	10мин		
		ИП: Практические занятия.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа.	20мин		
		Тех П: Базовая техника	Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах).	35 мин		

			Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.			
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Комбинированная техника (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой).	10 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин.		
		СФП: Упражнения для развития быстроты.	Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом.	10мин		
		ИП: Практические занятия.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа.	20мин		
		Тех П: Базовая техника	Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.	35 мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Комбинированная техника (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой).	10 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.			
		СФП: Упражнения для развития быстроты.	Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10			

				ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом.			
			ИП: Практические занятия.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа.			
			Тех П: Базовая техника	Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.			
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Комбинированная техника (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой).			
16.09 – 22.09.	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин.		
			СФП: Упражнение для развития силы.	Ходьба « гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге « пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение « складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.	10мин		
			ИП: Практические занятия.	Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	20мин		
			Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам:	Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний.	35 мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.	10 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин.		

		СФП: Упражнение для развития силы.	Ходьба « гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге « пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение « складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.	10мин		
		ИП: Практические занятия.	Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	20мин		
		Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам:	Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний.	35 мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.	10 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин.		
		СФП: Упражнение для развития силы.	Ходьба « гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге « пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение « складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.	10мин		
		ИП: Практические занятия.	Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.	20мин		
		Тех П: : Обучение технике каратэ базовым элементам:	Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний.	35 мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.	10 мин		

23.09-29.09	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
			СФП: Упражнения для развития ловкости.	Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.	10мин		
			ИП: Практические занятия.	Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.	20мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою.	35 мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона).	10 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
			СФП: Упражнения для развития ловкости.	Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.	10мин		
			ИП: Практические занятия.	Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.	20мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою.	35 мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона).	10 мин		
	3	2 часа (120 минут)	ОФП: Общеразвивающие упражнения.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
			СФП: Упражнения для развития ловкости.	Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.	10мин		
			ИП: Практические занятия.	Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.	20мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою.	35 мин		

			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона).	10 мин		
	4	2 часа (120 минут)	Тер.П: История возникновения вида спорта и его развитие	Влияние каратэ на здоровье. Получение спортивных разрядов в каратэ.	60мин		
			Псих.П: Тренинги.	Развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.	60мин		
30.09–06.10	1	2 часа (120 минут)	ОФП: Развитие скоростных способностей	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
			СФП. Упражнения для развития ловкости.	Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч).	20мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	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).	35 мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаки по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	20мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные	35 мин		

			атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.			
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	20мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.	35 мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	20мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами	35 мин		

				позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.			
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10 мин		
07.10-13.10	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	20мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.	35 мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих	20мин		

			упражнений.			
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.	35 мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рыбки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	20мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.	35 мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10 мин		
4	2 часа (120 минут)	Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Физическое воспитание как основа формирования устойчивой потребности в основных ценностях занятия физической культурой и ведения здорового образа жизни.	60 мин		
		Псих.П: Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований	Развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.	60мин		

14.10-20.10	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	20мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.	35 мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	20мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в	35 мин		

			различные уровни на мешках, лапах, в парах.			
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	20мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.	35 мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	20мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника	35 мин		

				(упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.			
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10 мин		
21.10 27.10	– 1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	20мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.	35 мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол	10мин		

		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	20мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.	35 мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	20мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.	35 мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10 мин		
4	2 часа (120 минут)	Тер.П: Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Факторы здорового образа жизни. Разумное соотношение труда, учебы и досуга. Негативное отношение к вредным привычкам.	60мин		
		Псих.П: Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований	Развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.	60 мин		

28.10-03.11	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	20мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.	35 мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10 мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	20мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	35 мин		

		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10 мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	20мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	35 мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10 мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	20мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	35 мин		
		Так П: Освоение тактических элементов	Кумитэ	10 мин		

			каратэ			
04.11— 10.11	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45 мин	
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	10мин	
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин	
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	40мин	
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин	
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45 мин	
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	10мин	
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин	
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	40мин	
			Так II: Освоение тактических элементов	Кумитэ	10мин	

			каратэ			
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45 мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	40мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
4	2 часа (120 минут)	Тер.П: Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Режим питания. Пассивный и активный отдых в режиме дня. Гигиена тела. Гигиена слуха и зрения. Гигиена одежды и обуви. Общие правила личной гигиены спортсмена.	120 мин		
11.11- 17.11	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45 мин	
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	10мин	
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин	

		Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45 мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45 мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	40мин		

			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
	4	2 часа (120 минут)	Псих.П: Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований	Развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.	120мин		
18.11-24.11	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45 мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	40мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45 мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в	40мин		

			последние секунды схватки.			
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45 мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45 мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов	Кумитэ	10мин		

			каратэ			
25.11-1.12	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45 мин	
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	10мин	
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин	
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	40мин	
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин	
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45 мин	
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	10мин	
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин	
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	40мин	
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин	
	3	2 часа	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки	45 мин	

		(120 минут)		и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.			
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	40мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
4	2 часа (120 минут)		ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	45 мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	40мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
02.12-08.12	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и	40 мин		

				точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.			
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Выполнении комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой) Грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.	45мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия		Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	40 мин		
		СФП. - практические занятия		Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.	10мин		
		ИП. Практические занятия.		Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.		Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Выполнении комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой) Грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.	45мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ		Кумитэ	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия		Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	40 мин		

			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Выполнении комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой) Грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.	45мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
	4	2 часа (120 минут)	Тер.П: Закаливание организма	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.			
09.12 - 15.12	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	40 мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Выполнении комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой) Грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.	45мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	40 мин		

		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Выполнении комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой) Грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.	45мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	40 мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Выполнении комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой) Грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.	45мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	40 мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные	10мин		

				эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.			
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Выполнении комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой) Грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.	45мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
16.12 22.12	– 1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	40 мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Выполнении комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой) Грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.	45мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	40 мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.	10мин		

			ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Выполнении комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой) Грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.	45мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	40 мин			
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.	10мин			
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин			
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Выполнении комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой) Грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.	45мин			
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин			
4	2 часа (120 минут)	Псих.П: Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований	Развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.				
23.12 29.12	- 1	2 часа (120минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	40 мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные	10мин		

			эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.			
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Выполнении комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой) Грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.	45мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
2	2 часа (120минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	40 мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Выполнении комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой) Грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.	45мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	40 мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики,	10мин		

				проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.			
			III. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Выполнении комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой) Грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.	45мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	40 мин			
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.	10мин			
		III. Практические занятия.	Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений.	15 мин			
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Выполнении комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой) Грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.	45мин			
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Кумитэ	10мин			
30.12	1	2 часа (120 минут)	Псих.П: Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований	Развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.	120мин		
06.01-12.01	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, подвижных игр, циклических упражнений на выносливость аэробного характера.	40 мин		

		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития гибкости. 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. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Многочисленные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.	15 мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.	45мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности.	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, подвижных игр, циклических упражнений на выносливость аэробного характера.	40 мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития гибкости. 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. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Многочисленные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.	15 мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.	45мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, подвижных игр, циклических упражнений на выносливость аэробного характера.	40 мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития гибкости. 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. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		

			ИП. Практические занятия.	Многочисленные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.	45мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности.	10мин		
	4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, подвижных игр, циклических упражнений на выносливость аэробного характера.	40 мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпад, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Многочисленные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.	45мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности.	10мин		
13.01-19.01	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, подвижных игр, циклических упражнений на выносливость аэробного характера.	40 мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпад, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Многочисленные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок,	45мин		

			рекомендации по их устранению.			
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности.	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, подвижных игр, циклических упражнений на выносливость аэробного характера.	40 мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпад, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.	15 мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.	45мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, подвижных игр, циклических упражнений на выносливость аэробного характера.	40 мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпад, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.	15 мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.	45мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности.	10мин		

	4	2 часа (120 минут)	Тер.П: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся каратэ. Причины травматизма при занятиях каратэ. Профилактика травматизма на занятиях каратэ.			
20.01-26.01	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, подвижных игр, циклических упражнений на выносливость аэробного характера.	40 мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпад, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Многочисленные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.	15 мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.	45мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности.	10мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, подвижных игр, циклических упражнений на выносливость аэробного характера.	40 мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпад, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Многочисленные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.	15 мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.	45мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности.	10мин		

	3	2 часа (120минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, подвижных игр, циклических упражнений на выносливость аэробного характера.	40 мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпад, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Многочисленные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.	45мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности.	10мин		
	4	2 часа (120минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, подвижных игр, циклических упражнений на выносливость аэробного характера.	40 мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпад, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Многочисленные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.	45мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности.	10мин		
27.01-02.02	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, подвижных игр, циклических упражнений на выносливость аэробного характера.	40 мин		

		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития гибкости. 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. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Многочисленные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.	15 мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.	45мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности.	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, подвижных игр, циклических упражнений на выносливость аэробного характера.	40 мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития гибкости. 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. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Многочисленные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.	15 мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.	45мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, подвижных игр, циклических упражнений на выносливость аэробного характера.	40 мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнения для развития гибкости. 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. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		

			ИП. Практические занятия.	Многочисленные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.	15 мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.	45мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности.	10мин		
	4	2 часа (120 минут)	Псих.П: Коррекция психического напряжения	Знакомство с системой «прогрессивной релаксации», предложенной Э. Джекобсоном. Ученый обнаружил связь между напряжением скелетных мышц и проявлением эмоций. Расслабляя мышцы можно снять чрезмерное волнение, чувство тревоги и страха. Способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц, канадского ученого Л. Персиваля. Задерживая вдох на фоне напряжения мышц, а затем, делая спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Аутотренинги.	120мин		
03.02-09.02	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	40 мин		
			СФП. - практические занятия	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. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажеров и оборудования.	15 мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.	45мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ГПП, борцовская подготовка, ката и бункай.	10мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	40 мин		
			СФП. - практические занятия	Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую	10мин		

			сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.			
		ИП. Практические занятия.	Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	15 мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.	45мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	40 мин		
		СФП. - практические занятия	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. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	15 мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.	45мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай.	10мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	40 мин		
		СФП. - практические занятия	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),	10мин		

				корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.			
			ИП. Практические занятия. Тех П: Обучение технике каратэ.	Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.	15 мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай.	10мин		
10.02-16.02	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной сложности.	40 мин		
			СФП. - практические занятия	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. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	15 мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.	45мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай.	10мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной сложности.	40 мин		
			СФП. - практические занятия	Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами.	10мин		

				В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.			
			III. Практические занятия.	Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.	45мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай.	10мин		
3	2 часа (120 минут)		ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	40 мин		
			СФП. - практические занятия	Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинающие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
			III. Практические занятия.	Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.	45мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай.	10мин		
4	2 часа (120 минут)	Тер. II: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Создание тактического плана. Классификация тактики поединка. Этапы решения тактических задач в поединке. Тактика комбинирования атакующей техники. Тактика маневренной атаки. Контр атакующая тактика.				
17.02-23.02	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной	40 мин		

				координационной сложности.			
			СФП. - практические занятия	Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинающие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.	45мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай.	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия		Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	40 мин		
			СФП. - практические занятия	Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинающие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.	45мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай.	10мин		
3	2 часа (120минут)	ОФП: – практические занятия		Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной	40 мин		

				координационной сложности.			
			СФП. - практические занятия	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. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	15 мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.	45мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТПП, борцовская подготовка, ката и бункай.	10мин		
4	2 часа (120 минут)		ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	40 мин		
			СФП. - практические занятия	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. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	15 мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.	45мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТПП, борцовская подготовка, ката и бункай.	10мин		
24.02-02.03	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной	40 мин		

			координационной сложности.			
		СФП. - практические занятия	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. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	15 мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.	45мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай.	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	40 мин		
		СФП. - практические занятия	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. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	15 мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.	45мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной	40 мин		

				координационной сложности.			
			СФП. - практические занятия	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. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	15 мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.	45мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай.	10мин		
	4	2 часа (120 минут)	Псих.П: Уменьшения уровня тревожности у спортсменов каратистов .	На занятиях детям предлагается составить список индивидуально непереносимых ситуаций, в которые они могли бы попасть. Ситуации поочередно моделируются и решаются другим ребенком, не имеющим аналогичных проблем. Затем ситуация обрабатывается с тем, кому эта проблема принадлежит. В конце тренинга проводится рефлексивное обсуждение с участниками тренинга.			
03.03-09.03	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции.	15мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение и совершенствование техники от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости	40мин		

		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции.	15мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Обучение и совершенствование техники от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости	40мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции.	15мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Обучение и совершенствование техники от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или	40мин		

				секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости			
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	10мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин			
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин			
		ИП. Практические занятия.	Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции.	15мин			
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Обучение и совершенствование техники от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости	40мин			
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	10мин			
11.03-16.03	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции.	15мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Обучение и совершенствование техники от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на	40мин		

			снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости			
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции.	15мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Обучение и совершенствование техники от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости	40мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции.	15мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Обучение и совершенствование техники от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов	40мин		

				на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости			
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	10мин		
	4	2 часа (120 минут)	Тер.П: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.			
17.03-23.03	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции.	15мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Обучение и совершенствование техники от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости	40мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	10мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		

		ИП. Практические занятия.	Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение и совершенствование техники от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение и совершенствование техники от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	10мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные	10мин		

				игры.			
			ИП. Практические занятия.	Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции.	15мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение и совершенствование техники от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости	40мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажеров и оборудования.	10мин		
24.03-30.03	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции.	15мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение и совершенствование техники от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости	40мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажеров и оборудования.	10мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные	10мин		

			упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.			
		ИП. Практические занятия.	Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение и совершенствование техники от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТПП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажеров и оборудования.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение и совершенствование техники от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТПП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специально развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажеров и оборудования.	10мин		
4	2 часа (120 минут)	Псих.П: «Я и стресс»	Каждым обучающимся рисуется рисунок «Я-стресс» который может быть выполнен в любой форме —реалистической, абстрактной, символической, художественной. Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем тренер задает вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно			

				<p>(мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок Вопросы, которые может задать тренер. Посмотрите внимательно на свой рисунок. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладают в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет? Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека? Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему? При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие? Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура? Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом?</p> <p>Обсуждение. После того как участники отвечают на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникающих в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры. Все участники возвращаются в круг. Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки. Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна работа на тренинге.</p>			
31.03-06.04	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте,	15мин		

			на один шаг, на три шага, в движении.			
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Изучение базовых стоек каратиста. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Изучение базовых стоек каратиста. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических	45мин		

			снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.			
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Изучение базовых стоек каратиста. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	10мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Изучение базовых стоек каратиста. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста. Передвижение в базовых стойках.	40мин		

				В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках.			
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	10мин		
07.04-13.04	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.	15мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Изучение базовых стоек каратиста. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках.	40мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	10мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	45мин		

		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Изучение базовых стоек каратиста. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Изучение базовых стоек каратиста. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках.	40мин		

			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	10мин		
	4	2 часа (120 минут)	Тер.П: Допинг.	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг.	120мин		
14.04- 20.04	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	10мин		
			III. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.	15мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Изучение базовых стоек каратиста. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках.	40мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	10мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	45мин		

		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Изучение базовых стоек каратиста. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Изучение базовых стоек каратиста. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках.	40мин		

			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	10мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	45мин			
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	10мин			
		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.	15мин			
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Изучение базовых стоек каратиста. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках.	40мин			
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	10мин			
21.04- 27.04	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным	10мин		

			мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.			
		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.	15мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Изучение базовых стоек каратиста. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках.	40мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.	15мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Изучение базовых стоек каратиста. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках.	40мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт	10мин		

				движений на опережение. Манеры ведения поединка.				
3	2 часа (120минут)	ОФП: – практические занятия	Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувьрки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.	45мин				
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	10мин				
		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.	15мин				
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Изучение базовых стоек каратиста. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках.	40мин				
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.	10мин				
4	2 часа (120минут)	Псих.П: тренинги	Спортсмены обучаются приемам самовоздействия, направленным на преодоление страха, борьбу с болью и вредными привычками, методам активизации, тонизации и мобилизации психофизиологического состояния, а также облегчающим засыпание. Отмечая, что при хорошей тренированности можно погружаться в самовнушенный сон на любое время и пробуждаться в строго установленное время.	120мин				
28.04-04.05	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).	45мин			

		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).	45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		

		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).	45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	15мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).	45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.	10мин		

			ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	15мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
05.05-11.05	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).	45мин		
			СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	15мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150	45мин		

			метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).			
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).	45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ:	40мин		

				отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.			
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
	4	2 часа (120 минут)	Тер.П: ВАДА	Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену.	120мин		
12.05-18.05	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).	45мин		
			СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	15мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные	45мин		

			упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).			
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).	45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.	40мин		

				Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.			
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).		45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.		10мин		
		ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.		15мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.		40мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.		10мин		
19.05-25.05	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).	45мин		

		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).	45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		

		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).	45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	15мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).	45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.	10мин		

			ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	15мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
26.05-01.06	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).	45мин		
			СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	15мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150	45мин		

			метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).			
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).	45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи	40мин		

				вперёд, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.			
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
	4	2 часа (120 минут)	Псих.П: тренировки	Спортсмены обучаются приемам самовоздействия, направленным на преодоление страха, борьбу с болью и вредными привычками, методам активизации, тонизации и мобилизации психофизиологического состояния, а также облегчающим засыпание. Отмечая, что при хорошей тренированности можно погружаться в самовнушенный сон на любое время и пробуждаться в строго установленное время.	120мин		
02.06-08.06	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	15мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперёд, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
	2	2 часа	ОФП: – практические занятия	Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с	45мин		

		(120 минут)		отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и страховке партнера.			
			СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	15мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и страховке партнера.	45мин			
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.	10мин			
		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	15мин			
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ:	40мин			

				отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.			
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и страховке партнера.		45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.		10мин		
		III. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.		15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.		40мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
09.06-15.06	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и страховке партнера.		45мин	
			СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные		10мин	

			упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.			
		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и обороне партнера.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
3	2 часа	ОФП: – практические занятия	Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.	45мин		

		(120 минут)		Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и обороне партнера.			
			СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения технике ударов, защит, контрударов.	15мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
	4	2 часа (120 минут)	Тер.П: Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч.	120мин.		
16.06-22.06			ОФП: – практические занятия	Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и обороне партнера.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.	10мин		

		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и обороне партнера.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
3	2 часа	ОФП: – практические занятия	Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с	45мин		

		(120 минут)		отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и страховке партнера.			
			СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	15мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и страховке партнера.	45мин			
			СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	15мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи	40мин		

				вперёд, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.			
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
23.06-29.06	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и обороне партнера.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	15мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперёд, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
	Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин				
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в	45мин		

			самоохране и охране партнера.			
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самоохране и охране партнера.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с	40мин		

				атакующими действиями.			
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Имитация воздействий соревновательных факторов.	10мин		
	4	2 часа (120 минут)	Псих.П: тренировки	Спортсмены обучаются приемам самовоздействия, направленным на преодоление страха, борьбу с болью и вредными привычками, методам активизации, тонизации и мобилизации психофизиологического состояния, а также облегчающим засыпание. Отмечая, что при хорошей тренированности можно погружаться в самовнушенный сон на любое время и пробуждаться в строго установленное время.	120мин		
30.06-06.07	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений	15мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	40мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.	10мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений	15мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости	40мин		

			ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.			
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.	10мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30	40мин		

				секунд.			
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.	10мин		
07.07-13.07	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и обороне партнера.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений	15мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	40мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.	10мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и обороне партнера.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений	15мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	40мин		
			Так П: Освоение тактических элементов	Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона).	10мин		

			каратэ	Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.			
3	2 часа (120минут)	ОФП: – практические занятия	Бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	45мин			
		СФП. - практические занятия	Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	10мин			
		ИП. Практические занятия.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений	15мин			
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	40мин			
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.	10мин			
4	2 часа (60 минут)	Тер.П: Правила поведения в местах скопления людей, действия при сигнале тревога.	Действия в местах массового скопления людей (концерт, соревнования, спортивное зрелищное мероприятие, митинги, демонстрации). Причины возникновения давки. Внезапные обстоятельства, такие как стихийные бедствия, катастрофы, пожары, наводнения, аварии в общественном транспорте, метро и другие. Особенности поведения людей в толпе. Поведение в давке. Показать пути выработки правил поведения в условиях экстремальной ситуации. Формирование психологической устойчивости, готовности к грамотному поведению во время экстремальной ситуации.	60мин			
14.07- 20.07	1	2 часа (120минут)	ОФП: – практические занятия	Бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений	15мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок.	40мин		

			Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.			
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	40мин		

			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.	10мин		
4	2 часа (120минут)	ОФП: – практические занятия	Бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и обороне партнера.	45мин			
		СФП. - практические занятия	Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	10мин			
		ИП. Практические занятия.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений	15мин			
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	40мин			
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.	10мин			
21.07- 27.07	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и обороне партнера.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений	15мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	40мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак,	10мин		

			атак простых и сложных. Чередование боевых действий.			
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и обороне партнера.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и обороне партнера.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.	10мин		

	4	2 часа (120 минут)	Псих.П: тренировки	Спортсмены обучаются приемам самовоздействия, направленным на преодоление страха, борьбу с болью и вредными привычками, методам активизации, тонизации и мобилизации психофизиологического состояния, а также облегчающим засыпание. Отмечая, что при хорошей тренированности можно погружаться в самовнушенный сон на любое время и пробуждаться в строго установленное время.	120мин		
29.07-03.08	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.	15мин		
			Тех П: Обучение технике каратэ.	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажеров и оборудования.	40мин		
			Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин		
	2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.	15мин		
Тех П: Обучение технике каратэ.			Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение	40мин			

			ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.			
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение	40мин		

				ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.			
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин		
04.08-10.08	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Цикличные упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.	15мин		
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТПП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	40мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Цикличные упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин			
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин			
		ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.	15мин			
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТПП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения,	40мин			

			учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажеров и оборудования.			
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.	15мин		
		Тех П: Обучение технике каратэ.	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажеров и оборудования.	40мин		
		Так П: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин		
4	2 часа (60 минут)	Тер.П.: Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении.	60мин		
11.08- 17.08	1	2 часа (120 мин)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин	
			СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин	
			ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости	15мин	

			ударов на снарядах и в парах.			
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости	15мин		

				ударов на снарядах и в парах.			
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	40мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин			
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин			
		ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.	15мин			
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	40мин			
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин			
18.08-24.08	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки.	15мин		

			Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.			
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин		
2	2 часа (120минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки.	15мин		

				Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.			
			Тех II: Обучение технике каратэ.	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	40мин		
			Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин		
4	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин			
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин			
		ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.	15мин			
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	40мин			
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин			
26.08-31.08	1	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
			СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
			ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки.	15мин		

			Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.			
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТПП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин		
2	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.	15мин		
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТПП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин		
3	2 часа (120 минут)	ОФП: – практические занятия	Циклические упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плавание), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательной координационной сложности.	45мин		
		СФП. - практические занятия	Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость, подвижные и спортивные игры.	10мин		
		ИП. Практические занятия.	Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки.	15мин		

			Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.			
		Тех II: Обучение технике каратэ.	Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования.	40мин		
		Так II: Освоение тактических элементов каратэ	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.	10мин		
4	2 часа (120мин)	Псих.П: тренировки	Спортсмены обучаются приемам самовоздействия, направленным на преодоление страха, борьбу с болью и вредными привычками, методам активизации, тонизации и мобилизации психофизиологического состояния, а также облегчающим засыпание. Отмечая, что при хорошей тренированности можно погружаться в самовнушенный сон на любое время и пробуждаться в строго установленное время.	120мин		

Методическая часть

Особенности обучения на этапе начальной подготовки

Методы игровой и соревновательной 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, кокуцудачи)
- 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, гьяку-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 стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+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-2	НП-2
Бег на 30 м	«5»	5,8	6,0
	«4»	5,9	6,1
	«3»	6,0	6,2
Бег на 1 000 мин,с	«5»	5,48	6,18
	«4»	5,49	6,19
	«3»	5.50	6.20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	«5»	15	9
	«4»	14	8
	«3»	13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	«5»	+6	+7
	«4»	+5	+6
	«3»	+4	+5
Челночный бег 3x10 м	«5»	9,1	9,3
	«4»	9,2	9,4
	«3»	9,3	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	«5»	142	132
	«4»	141	131
	«3»	140	130

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 9-8 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/>