

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ВЫБОРГСКИЙ РАЙОН» ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОЩИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

РЕКОМЕНДОВАНА  
к утверждению педагогическим советом,  
протокол от 29.08.2022 №1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом по МБОУ «Рощинский ЦО»  
от 29.08.2022г. №232/ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**ШИСОКУ-КАРАТЕ**

Срок реализации: 1 год обучения

Составитель:

педагог дополнительного образования  
**Черногорова Наталья Викторовна**

пос. Рощино 2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа отредактирована в 2017г. , отредактирована в 2018 г., 2019г.2020, 2021, 2022 г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ № 273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.

- Сан ПиН 2.4.4.3172-14

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018г. №196

- Устав МБОУ «Рощинский центр образования», утвержденный постановлением №3968 от 09.10.2019г.

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Новизна данной общеразвивающей программы заключается в том, что она создана на основе программы «Шисоку-карате», реализуемой в образовательной деятельности учреждения с 2017 года, с целью подготовки детей к освоению следующей программы, рассчитанной на 3 года обучения.

Актуальность программы - это ее востребованность в период общего низкого показателя физической активности населения страны в целом, особенно среди подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, в процессе тренировок, построенных не только по принципу поступательного освоения материала, но и систематического повторения уже изученного, ребята учатся настойчиво трудиться и терпеливо переносить трудности, у них развивается моральная и психологическая устойчивость. Участие в соревнованиях не только областного, но и всероссийского уровня, открывает перед спортсменами возможность занимать призовые места на таких престижных турнирах, как Чемпионат России, а в перспективе и Чемпионат Мира, который проводится в датском городе Выборг.

Цель программы: обучения по данной программе является формирование ребенка в личность, его самоопределение в профессиональном отношении через занятия Шисоку-каратэ

Задачи – на 1 год обучения:

1. Обучающие:

- Сформировать систему знаний, умений и навыков по технике и тактике Шисоку-карате
- Заложить базу знаний по здоровому образу жизни
- Расширить кругозор в области знаний по физической культуре

2. Развивающие:

- Укрепить здоровье и закалить организм ребенка

- Развить физические качества: быстроту, силу, ловкость, подвижность, выносливость
- Развить пространственное видение, скорость реакций, координацию движений, эмоционально-волевую сферу ребенка

### 3. *Воспитательные:*

- Привить гигиенические навыки и умения
- Воспитать чувство коллективизма и личной ответственности за общее дело
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы «Мини-футбол» в ее направленности не только на формирование профессиональных качеств будущих спортсменов, но и, в основном, на общее физическое развитие ребенка, его здоровье и активную жизненную позицию в обществе, быту и спорте.

Программа рассчитана на детей в возрасте 12-17 лет.

Срок реализации данной программы – 1 год.

Форма обучения – очная

Формы проведения занятий – аудиторные

Формой организации образовательной деятельности является занятие, проводимое коллективным и групповым способами с учетом индивидуальных особенностей детей.

Основными формами занятия являются тренировка, которая состоит в последовательном освоении теории: истории развития каратэ, терминологии (название ударов, приемов, обращений на японском языке), стратегии и тактики для работы спаринговой техники.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

### Ожидаемые результаты по окончанию образовательного периода:

#### **предметные:**

- способствовать участию в смотрах, конкурсах, фестивалях, выставках соревнованиях (способствует развитию чувства гордости за родной коллектив, город, страну),
- личным примером приучить к труду, усидчивости и целеустремленности, так как это является основой в достижении ожидаемого результата,
- ученик учится управлять своим телом, постоянно совершенствуя гибкость, выносливость, реакцию, равновесие и др.,
- сдать контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке согласно возрастному цензу.

#### **метапредметные:**

- знать и соблюдать правила личной гигиены,
- знать и соблюдать основные положения здорового образа жизни;
- уметь объективно оценивать свои действия в процессе игры, действия своей команды и команды соперника;

#### **личностные:**

- научиться совместной коллективной деятельности на спорт зале и в жизни,
- уважительно относиться к товарищам в группе и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки и поведение,
- достойно принимать радость победы и горечь поражения.

По окончанию обучения дети

#### **должны знать**

- как сдать экзамены с присвоением очередного пояса,

- правила судейства,
- правила личной гигиены,
- основные положения здорового образа жизни;

**уметь**

- выполнять тактические приемы на тренировке,
- выполняют технику с максимальной скоростью и предельной концентрацией внимания,
- проявить ловкость, скорость, чувство равновесия, физическую выносливость, гибкость, моральную устойчивость, хладнокровие.

**научиться:**

- совместной коллективной деятельности на спортивном зале и в жизни,
- настойчиво трудиться и терпеливо переносить трудности во время боя,
- уважительно относиться к товарищам и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки и поведение,
- достойно принимать радость победы и горечь поражения,
- соблюдать гигиенические нормы и правила,
- принимать основы здорового образа жизни как неотъемлемую часть своего существования.

Основной формой подведения итогов работы за год являются соревнования и зачет по сдаче контрольных нормативов, результаты которых фиксируются в диагностической таблице по форме Ф-1.

**Учебно-тематический план на 1 год обучения.**

4-х часовая группа.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение, теория	6	3	3	Наблюдение, анализ
2	Общая физическая подготовка	75	3	72	Наблюдение, анализ, зачет, сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	60	3	57	Наблюдение, анализ, зачет по технике
4	Тактико-техническая подготовка	54	3	51	Наблюдение, анализ, соревнования
5	Участие в соревнованиях, сдача на пояса, подведение результатов работы за год и повторение изученной техники	21	3	18	Наблюдение, анализ, выездные соревнования, спаренги на выносливость
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ**

**1. Введение, теория**

*Теория:* знакомство с программой, гигиена, врачебный контроль, история развития шисоку-карате в России.

*Практика:* сдача контрольных нормативов.

**2. Общая физическая подготовка**

*Теория:* теоретическое обоснование выполняемых приемов

*Практика:* силовые упражнения на скорость, а также упражнения на выносливость и реакцию, бег, рывки, ускорения, специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, подвижности, координации.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* изучение техники, элементы страховки.

*Практика:* Повторение элементов страховки, умения группироваться во время падения, правильно реагировать на толчки и рывки за кимоно с целью максимально обезопасить ученика от травм и падений.

### **4. Тактико-техническая подготовка**

*Теория:* отработка бросковой техники

*Практика:* захваты, подсечки и различные варианты выведения партнера из равновесия

### **5. Участие в соревнованиях, сдача на пояса, подведение результатов работы за год и повторение изученной техники**

Соревнования и турниры разного уровня (местные, зональные, районные, областные), работа над спаринговой техникой, умение наносить в бою отработанные удары, защищаться от атак противника, чувствовать дистанцию во время боя, легко уходить с линии атаки и выводить противника из равновесия, используя захваты и подсечки.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ШИСОКУ-КАРАТЕ»**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Методы</b>	<b>Дидактический и наглядный материал, технические средства обучения</b>	<b>Формы диагностики</b>
<b>1.</b>	Введение	Беседа, зачет, семинар	Объяснительно-иллюстративный, программированный	Буклеты, плакаты, фотографии, иллюстрации	Наблюдение, анализ, тест
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	Рассказ, беседа, тренировка, зачет, соревнования	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный	Таблицы, брошюры, видеотехника, видеокассеты	Наблюдение, анализ, зачет, соревнования
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	Рассказ, беседа, тренировка, турнир	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный	Фотографии, плакаты, слайды	Наблюдение, анализ, зачет

<b>4</b>	Тактико-техническая подготовка	Рассказ, беседа, просмотр, зачет, семинар	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, программированный, проблемный	Фотографии, тактические схемы, брошюры, видеотехника, видеокассеты	Наблюдение, анализ, зачет, соревнование
<b>5</b>	Участие в соревнованиях, турнирах	Соревнование, турнир, просмотр	Программированный	Тактические схемы, видеокамера, видеотехника и видеокассеты	Наблюдение, анализ, соревнование

## ЛИТЕРАТУРА:

Дидактический материал:

1. Бабичев К.Б. Методическое пособие по Ашихара Каратэ, С-Пб, 1997 г.
2. Бабичев К.Б. Методическое пособие по Шисоку Каратэ, С-Пб, 2005 г.

Электронные образовательные ресурсы:

1. [www.oyamakarate.ru](http://www.oyamakarate.ru)
2. [www.oyamacentre.ru](http://www.oyamacentre.ru)
3. [www.spb-karate.ru](http://www.spb-karate.ru)
4. [www.nov-oyama.ru](http://www.nov-oyama.ru)
5. [www.enshin.ru](http://www.enshin.ru)
6. [www.superkarate.ru](http://www.superkarate.ru)
7. [www.budokai.spb.ru](http://www.budokai.spb.ru)

## 1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Разделы:

### 1. Методическая литература

для педагога:

1. Кук Д.Ч. “Сила каратэ”, МП “Паломник”, 1992 г.
2. Долин А.А., Попов Г.В., “Кэмпо – традиция воинских искусств”, Москва “Наука”, 1990 г.
3. Каптен Ю.Л. Основы Медитации. Вводный практический курс. Самара: ИЧП “АВС”, 1994
4. Попенко В.Н. Гибкость, сила, выносливость. Изд. Москва. “Богочур”, 1994

5. Джек Хиббард. Пер с англ. Каменец М.В. Искусство Каратэ. Техника разбивания предметов. Изд. М.: АСТ:Астрель, 2009

6. Рояма Хацуо. На пути к постижению мастерства. Изд.: Городец, 2008

7. Бердышев С.Н. Боевые искусства. Философия и техника боя. Изд.: Феникс, 2002

8. Кочергин А.Н. Введение в школу боевого каратэ. Изд. М.: АСТ:Астрель, 2010

для учащихся:

1. Аксенов Э.И. Каратэ. От белого пояса к черному. Изд. м. : астрель, 2007

2. Вовк Н.М. Каратэ. Учебно-методическое пособие. Изд.: Союзрекламкультура, 1991

3. Отис Э. Дж. Хассел. Полный курс каратэ. Изд.: АСТ, Астрель, 2003

4. Пфлюгер А. Каратэ: Основы тренировок и соревнований (пер. с англ. Бресловой Ю.) Изд.: АСТ, Астрель, 2000

5. Катанский С.А. Многостилевое контактное каратэ. Изд.: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2010

для родителей:

1. Мироненко О. и др. Боевые Искусства. Изд.: М.: Мир энциклопедий, 2009

2. Литвинов С.А. Традиционное карате: организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий. Изд.: Советский спорт, 2010

3. Грибачева В.А. и др. Программа интегративного курса физического воспитания. Изд.: СПб: Человек, 2009

4. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. Изд.: Ростов-на-дону: Феникс, 2010

#### КРИТЕРИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ШИСОКУ-КАРАТЕ»

№ п/п	КРИТЕРИИ	ПОКАЗАТЕЛИ		
		Высший - 3 балла	Средний - 2 балла	Низкий - 1 балл
1.	<b>Общефизическая подготовка</b>	Показатели в таблице контрольных нормативов по ОФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)		
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Показатели в таблице контрольных нормативов по СФП (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)		

3.	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	Выполнение приемов технически грамотно, без ошибок, умелое применение их в соревнованиях	Выполнение приемов с незначительной ошибкой и недостаточно уверенное их применение в соревнованиях	Выполнение приемов с несколькими незначительными ошибками или одной грубой, повлекшей искажение техники
4.	<b>Правила соревнований</b>	Знание всех правил соревнований и умение осуществлять судейство	Знание основных правил соревнований и неуверенное судейство	Знание основных правил соревнований и неумение осуществлять судейство
5.	<b>Участие в соревнованиях, турнирах</b>	Хорошие стабильные соревнования; спокойные, уверенные расчетливые действия	Достаточно стабильные соревнования; спокойные, но не всегда уверенные расчетливые действия	Соревновательная деятельность не отличается стабильностью; неуверенные, суетливые движения; возможна потеря контроля действий

## Календарный учебный график

### дополнительная общеразвивающая программа «Шисоку-каратэ» 2022- 2023 учебный год

Режим проведения занятий: понедельник, среда, пятница: 18.00-19.40

Комплектование групп: с 15.08- 15.09 (прием и оформление заявок на программы через сайт «Навигатор дополнительного образования»)

Начало учебного года: 01.09 2022 г.

Окончание учебного года: 31.05.2023 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Последний учебный день: 31.05.2022 г.

Продолжительность полугодий: 1-ое - 16 недель, 2-ое - 20 недель

Учебные периоды		Количество недель
1-ое полугодие	01.09.2022г.-30.12.22г.	16
2-ое полугодие	09.01.23 г.- 31.05.23 г.	20

Праздничные дни в течение учебного года	Перенос выходных дней
04.11.2022г. «День народного единства». 03.11.2021г. –укороченный рабочий день	
31.12.2022г. «Новогодний праздник»	
23.02.2023, «День защитника Отечества» 08.03.2023 г. «Международный женский день»	
01.05.2023г. «Праздник весны и труда»	
04.05., 05.05,06.05,07.05. - Нерабочие дни с сохранением заработной платы в соответствии с <a href="#">Указом</a> Президента РФ от 23.04.2021 N 242 08.05.2023 г.- Предпраздничный день, в который продолжительность работы сокращается на один час 09.05.2023 г., «Праздник Победы ВОВ»	

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2	18.00-19.40	очная	2	История становления, развития и современное положение шисоку каратэ.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
2	сентябрь	5	18.00-19.40	очная	2	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
3	сентябрь	7	18.00-19.40	очная	2	Правила оказания первой медицинской помощи. Правила соревнований, разминка, упражнения на расслабление.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
4	сентябрь	9	18.00-19.40	очная	2	Этикет додже.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
5	сентябрь	12	18.00-19.40	очная	2	Освоение техники каратэ шисоку – кихон.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
6	сентябрь	14	18.00-19.40	очная	2	Специальная физическая подготовка. Объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
7	сентябрь	16	18.00-19.40	очная	2	Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
8	сентябрь	19	18.00-19.40	очная	2	Обучение техники ударов по макиварам.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
9	сентябрь	21	18.00-19.40	очная	2	Технико-тактическая подготовка. Организация индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
10	сентябрь	23	18.00-19.40	очная	2	Обучение акробатическим упражнениям.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
11	сентябрь	26	18.00-19.40	очная	2	Правила судейства и выступления на соревнованиях.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
12	сентябрь		18.00-19.40	очная	2	Выполнение коронных комбинаций, в скоростном режиме (от 20 сек до 1 мин) в парах и на снарядах.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
13	сентябрь	28	18.00-19.40	очная	2	История становления, развития и современное положение шисоку каратэ.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
14	октябрь	30	18.00-19.40	очная	2	Подготовка и проведение показательных выступлений.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
15	октябрь	3	18.00-19.40	очная	2	Подготовка и объяснение квалификационных соревнований.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
16	октябрь	5	18.00-19.40	очная	2	Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
17	октябрь	7	18.00-19.40	очная	2	Общеразвивающие упражнения	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ

18	октябрь	10	18.00-19.40	очная	2	Техника безопасности и спортивная терминология	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
19	октябрь	12	18.00-19.40	очная	2	Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
20	октябрь	14	18.00-19.40	очная	2	Стойки и положения в каратэ	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
21	октябрь	17	18.00-19.40	очная	2	Техника атак	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
22	октябрь	19	18.00-19.40	очная	2	Бои с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
23	октябрь	21	18.00-19.40	очная	2	Техника защиты.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
24	октябрь	24	18.00-19.40	очная	2	Кихон (технический комплекс)	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
25	октябрь	26	18.00-19.40	очная	2	Техника ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
26	октябрь	28	18.00-19.40	очная	2	Подготовка и проведение показательных выступлений.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
27	ноябрь	31	18.00-19.40	очная	2	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
28	ноябрь	2	18.00-19.40	очная	2	Ката (установочное упражнение)	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
29	ноябрь	7	18.00-19.40	очная	2	Кумитэ (поединок)	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
30	ноябрь	9	18.00-19.40	очная	2	Изучение ударами коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
31	ноябрь	11	18.00-19.40	очная	2	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
32	ноябрь	14	18.00-19.40	очная	2	Техника безопасности и спортивная терминология	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
33	ноябрь	16	18.00-19.40	очная	2	Защита во время боя на месте от ударов руками и ногами.	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
34	ноябрь	18	18.00-19.40	очная	2	Психологическая подготовка	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ
35	ноябрь	21	18.00-	очная	2	Работа с партнерами, схватка	Приветинская СОШ	Наблюдение, анализ

			19.40				инская СОШ	ние, анализ
36	ноябрь	23	18.00- 19.40	очная	2	Защита во время боя в движении вперед, назад, в сторону.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
37	ноябрь	25	18.00- 19.40	очная	2	Работа над растяжкой ног и всего тела.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
38	ноябрь	28	18.00- 19.40	очная	2	Изучение свободного боя с использованием защитной, ударной и бросковой техники	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
39	ноябрь	30	18.00- 19.40	очная	2	Работа над умением наносить в бою отработанные удары, защищаться от атак противника, чувствовать дистанцию во время боя, легко уходить с линии атаки и выводить противника из равновесия	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
40	декабрь	2	18.00- 19.40	очная	2	Отработка различных вариантов защиты и контратаки сразу от нескольких ударов противника, используя стопинги, захваты	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
41	декабрь	5	18.00- 19.40	очная	2	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
42	декабрь	7	18.00- 19.40	очная	2	Работа над кихон-но-ката-соно-ни и кумитэ-но-ката-соно-сан	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
43	декабрь	9	18.00- 19.40	очная	2	Работа над комбинацией ударов верхнего уровня и блоков в перемещении в боевой стойке.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
44	декабрь	12	18.00- 19.40	очная	2	Технико-тактическая подготовка. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
45	декабрь	14	18.00- 19.40	очная	2	Обучение правильной группировке во время падения. Правильно реагирование на толчки и рывки за кимоно с целью максимально обезопасить ученика от травм.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
46	декабрь	16	18.00- 19.40	очная	2	Повторение элементов страховки, умения группироваться во время падения, правильно реагировать на толчки и рывки за кимоно с целью максимально обезопасить ученика от травм и падений.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
47	декабрь	19	18.00- 19.40	очная	2	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
48	декабрь	21	18.00- 19.40	очная	2	Отработка базовых стоек и базовых ударов в перемещении.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ

						Приобретение навыка не терять устойчивости и дистанции с партнером во время изменения направления движения.		
49	декабрь	23	18.00-19.40	очная	2	Итоговое занятие. Подведение результатов работы за четыре месяца и повторение изученной техники.	Приветственная СОШ	Наблюдение, анализ
50	декабрь	26	18.00-19.40	очная	2	Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.	Приветственная СОШ	Наблюдение, анализ
51	декабрь	28	18.00-19.40	очная	2	Работа над умением наносить в бою отработанные удары, защищаться от атак противника, чувствовать дистанцию во время боя, легко уходить с линии атаки и выводить противника из равновесия	Приветственная СОШ	Наблюдение, анализ
52	декабрь	30	18.00-19.40	очная	2	Изучение элементов страховки, умение группироваться во время падения, правильно реагировать на толчки и рывки за кимоно с целью максимально обезопасить ученика от травм.	Приветственная СОШ	Наблюдение, анализ
53	январь	9	18.00-19.40	очная	2	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	Приветственная СОШ	Наблюдение, анализ
54	январь	11	18.00-19.40	очная	2	Для укрепления мышц и связок тела - силовые упражнения на скорость, а также упражнения на выносливость и реакцию.	Приветственная СОШ	Наблюдение, анализ
55	январь	13	18.00-19.40	очная	2	Работа над растяжкой ног и всего тела.	Приветственная СОШ	Наблюдение, анализ
56	январь	16	18.00-19.40	очная	2	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	Приветственная СОШ	Наблюдение, анализ
57	январь	18	18.00-19.40	очная	2	Упражнение на гибкость и подвижность суставов с целью научить ученика контролировать и управлять своим телом	Приветственная СОШ	Наблюдение, анализ
58	январь	20	18.00-19.40	очная	2	Изучение базовых стоек для достижения в бою максимальной устойчивости и возможности правильно реагировать в ходе боя.	Приветственная СОШ	Наблюдение, анализ
59	январь	23	18.00-19.40	очная	2	Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Приветственная СОШ	Наблюдение, анализ
60	январь	25	18.00-	очная	2	Изучение элементов страховки, умение группироваться во время	Приветственная СОШ	Наблюдение,

			19.40			падения, правильно реагировать на толчки и рывки за кимоно с целью максимально обезопасить ученика от травм.	СОШ	анализ
61	январь	27	18.00-19.40	очная	2	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
62	январь	30	18.00-19.40	очная	2	Отработка защиты: блоки руками, ногами- Приобретение навыка максимальной самозащиты от получения травмы во время атак противника	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
63	февраль	1	18.00-19.40	очная	2	Изучение базовых ударов из базовых стоек с постоянным увеличением скорости и количества ударов	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
64	февраль	3	18.00-19.40	очная	2	Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
65	февраль	6	18.00-19.40	очная	2	Отработка базовых ударов на боксерских мешках и макеварах.	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
66	февраль	8	18.00-19.40	очная	2	Работа над спарринговой техникой. Отработка базовых стоек и базовых ударов в перемещении- Приобретение навыка не терять устойчивости и дистанции с партнером во время изменения направления движения.	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
67	февраль	10	18.00-19.40	очная	2	Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
68	февраль	13	18.00-19.40	очная	2	Работа над комбинацией ударов, блоков в базовых стойках	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
69	февраль	15	18.00-19.40	очная	2	Для укрепления мышц и связок тела – силовые упражнения на скорость, а также упражнения на выносливость и реакцию	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
70	февраль	17	18.00-19.40	очная	2	Специальные имитационные упражнения в строю: бон с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
71	февраль	20	18.00-19.40	очная	2	Работа над растяжкой ног и всего тела	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
72	февраль	22	18.00-19.40	очная	2	Повторение базовых стоек	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
73	февраль	24	18.00-19.40	очная	2	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ

74	февраль	27	18.00-19.40	очная	2	Повторение базовых блоков	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
75	март	1	18.00-19.40	очная	2	Повторение базовых ударов	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
76	март	3	18.00-19.40	очная	2	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук.	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
77	март	4	18.00-19.40	очная	2	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук.	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
78	март	6	18.00-19.40	очная	2	Отработка связок «блок-удар» в спарринговом режиме с партнером по команде и в определенной последовательности	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
79	март	8	18.00-19.40	очная	2	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
80	март	10	18.00-19.40	очная	2	Работа с боксерскими мешками и макеварами	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
81	март	13	18.00-19.40	очная	2	Изучение базовых форм («ката»)	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
82	март	15	18.00-19.40	очная	2	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый, Удар коленом, прямой удар ногой.	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
83	март	17	18.00-19.40	очная	2	Работа над бросковой техникой, подсечками и выведением партнера из равновесия	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
84	март	20	18.00-19.40	очная	2	Отработка в режиме «сабаки» различных вариантов защиты и контратаки	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
85	март	22	18.00-19.40	очная	2	Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
86	март	24	18.00-19.40	очная	2	Отработка связок «блок-удар» в спарринговом режиме с партнером по команде и в определенной последовательности	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
87	март	27	18.00-19.40	очная	2	Отработка связок «блок-удар» в спарринговом режиме с партнером по команде и в определенной последовательности	Приветнская СОШ	Наблюдение, анализ
88	март	29	18.00-	очная	2	Боевые дистанции: изучать	Приветн	Наблуде

			19.40			среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	инская СОШ	ние, анализ
89	март	31	18.00-19.40	очная	2	Работа с боксерскими мешками и макеварами	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
90	апрель	3	18.00-19.40	очная	2	Изучение базовых форм («ката»)	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
91	апрель	5	18.00-19.40	очная	2	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый, Удар коленом, прямой удар ногой.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
92	апрель	7	18.00-19.40	очная	2	Работа над бросковой техникой, подсечками и выведением партнера из равновесия	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
93	апрель	10	18.00-19.40	очная	2	Отработка в режиме «сабаки» различных вариантов защиты и контратаки	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
94	апрель	12	18.00-19.40	очная	2	Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
95	апрель	14	18.00-19.40	очная	2	Отработка связок «блок-удар» в спарринговом режиме с партнером по команде и в определенной последовательности	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
96	апрель	17	18.00-19.40	очная	2	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
97	апрель	19	18.00-19.40	очная	2	Работа с боксерскими мешками и макеварами	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
98	апрель	21	18.00-19.40	очная	2	Изучение базовых форм («ката»)	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
99	апрель	24	18.00-19.40	очная	2	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый, Удар коленом, прямой удар ногой.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
100	апрель	26	18.00-19.40	очная	2	Работа над спарринговой техникой. Умение наносить в бою отработанные удары, защищаться от атак противника, чувствовать дистанцию во время боя, легко уходить с линии атаки и выводить противника из равновесия, используя захваты и подсечки.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
101	апрель	28	18.00-19.40	очная	2	Тренировка силы и точности удара на макиварах.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
102	май	10	18.00-19.40	очная	2	Работа над комбинацией ударов и блоков в перемещении в боевой стойке.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
103	май	12	18.00-19.40	очная	2	Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия, с изменением дистанций.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ

104	май	15	18.00-19.40	очная	2	Обучение правильной группировке во время падения. Правильно реагирование на толчки и рывки за кимоно с целью максимально обезопасить ученика от травм.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
114	май	17	18.00-19.40	очная	2	Повторение элементов страховки, умения группироваться во время падения, правильно реагировать на толчки и рывки за кимоно с целью максимально обезопасить ученика от травм и падений.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
105	май	19	18.00-19.40	очная	2	По технической подготовке. Правильно выполнять все изученные приемы. Сдать технический экзамен.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
106	май	22	18.00-19.40	очная	2	Работа над спарринговой техникой. Отработка базовых стоек и базовых ударов в перемещении. Приобретение навыка не терять устойчивости и дистанции с партнером во время изменения направления движения.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
107	май	24	18.00-19.40	очная	2	Выполнение базовой техники, формальных упражнений. Тренировочные спарринги по заданию тренера. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ
108	май	26	18.00-19.40	очная	2	Итоговое занятие. Подведение результатов работы за год и повторение изученной техники.	Приветн инская СОШ	Наблюде ние, анализ