

Министерство образования и науки Калужской области

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Калужской области

«Кировская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Утверждаю:

Приказ директора ГКОУКО

« Кировская школа – интернат»

« 29» августа 2025 г. № 95

Директор _____

Османова И.А.



Адаптированная дополнительная

общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно - спортивной направленности

«КАРАТЭ»

Программа рассчитана на детей 7 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор:

учитель физической культуры:

Марков А. М.

Киров

2025

Пояснительная записка

**Спорт - это единственное зрелище,
в котором, несмотря на количество повторов,
конец остается неизвестным.**

Н. Саймон

Нормативные документы.

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»

Сан Пин 2.4.3648-20 от 27.10.2020 г. № 32 « Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, утверждённый приказом Министерства физической культуры и спорта Российской Федерации от 3.02.2014 №70;

Всероссийский реестр видов спорта;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г

№999;

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Подготовка и составление настоящей программы с методическими рекомендациями для каждого занятия, вызвана необходимостью создания учебно-методической базы и детального планирования тренировочного процесса. При достаточно широкой распространенности каратэ в России, конкретно, к настоящему моменту фактически не существует какого-либо проработанного и апробированного учебно-методического комплекса, который должен формировать основу и развитие учебно-тренировочного процесса. Наиболее остро данный пробел сказывается на качестве подготовки юных спортсменов с ОВЗ. Таким образом, практическая деятельность тренеров-преподавателей по каратэ в дополнительном образовании остро нуждается в методическом обосновании процесса, а именно, в создании соответствующего учебно-методического комплекса.

Программа предусматривает как очное, так и Дистанционное обучение.

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, не совместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Актуальность. Данная программа и методические рекомендации по каратэ подготовлены на основе нормативных документов Минобразования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. Программа раскрывает комплекс

параметров и содержательное наполнение подготовки юных глухих спортсменов за 5 лет обучения и тренировок. Методические рекомендации позволяют более эффективно организовать содержательную часть учебно-тренировочного процесса, предлагаемую настоящей программой.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек с ОВЗ со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Новизна и отличительная особенность программы. «Каратэ» состоит в том, что она рассчитана на детей от 5 до 17 лет, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам. При подготовке и разработке данной программы были использованы методические рекомендации зарубежного и отечественного опыта обучения по БИ и практические рекомендации тренировочного процесса ведущих мастеров мира, инновационные методы спортивной медицины, теория и методика физического воспитания, спортивной педагогики, возрастной физиологии, гигиены и психологии с учетом возрастных особенностей адептов.

Один из разделов данной программы подразумевает работу с традиционным японским оружием (например, с БО палка). Тренировочный процесс с БО развивает координацию, ловкость, крупную и мелкую моторику и др. физиологические способности. Для проверки качественных изменений подготовки спортсмена в работе с оружием в соревновательную практику включена комплексная подготовка, где каратэка должен продемонстрировать как обязательную программу, так и авторский комплекс с БО. Это развивает способность у спортсменов работать самостоятельно, творчески, выстраивать свои программы упражнений. При подготовке активную роль играют родители, оказывают помощь в использовании ИКТ в соответствии с ФГОС. В настоящей программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп, спортивно-оздоровительная работа, введение в боевые искусства, начальная подготовка учебно-тренировочных групп.

Адресат программы. В секцию каратэ зачисляются дети и подростки с ОВЗ (с 5 до 17 лет), принимаются дети без конкурса и отбора, не имеющие опыта в тренировочном процессе, а также с опытом в боевых искусствах, имеющие письменное разрешение врача, а также заявление и письменное согласие родителей. копию страховки, свидетельство о рождении.

В возрасте 5-9 лет глухие дети достаточно осознано делают выбор в предметной сфере для своего дополнительного образования. Они открыты для восприятия, но находятся в эмоциональной зависимости тренера, поэтому потребность в положительных эмоциях значимого во многом определяет их поведения. Яркость, красочность демонстрация показательных выступлений каратэ такого же возраста вызывает высокий эмоциональный позитивный отклик у детей.

Возрастная подгруппа 10-14 лет. В этот период происходит бурное психофизическое развитие и перестройка социальной активности детей. Это пора достижений, стремление стать первым, становление «Я». Специфическая для глухих подростков реакция группирования со сверстниками проявляется в повышенном интересе к общению, ориентации на выработку групповых норм и ценностей.

В возрасте 15-17 лет формируются профессиональные интересы, потребность в самоутверждении. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, самосовершенствования.

Срок освоения программы: год обучения.

Объем программы: 9 месяцев.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10

минут между ними.

Основной целью многолетней программы является - пропаганда ЗОЖ, вовлечение детей и подростков в массовые занятия физкультурой и спортом, что способствует развитию лидерских, волевых, морально-этических и физических, специальных психических и патриотических качеств. Подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных защитить свою честь, честь страны, на соревнованиях разного уровня, производится через следующие этапы программы: спортивно - оздоровительный, введение в боевые искусства, начальная подготовка и учебно-тренировочная группа.

Задачи; оздоровительные; развивающие; воспитательные. **Развивающие:**

- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- совершенствование техники и тактики каратиста;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта. **Воспитательные:**

- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;

- воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физкультурной направленности;

- воспитание моральных, волевых и эстетических качеств каратиста;

- воспитание воли к победе и достижению спортивных результатов; **Оздоровительные:**

- повышение жизненного тонуса детского организма, профилактика простудных и других заболеваний; привитие детям чувства ответственности за своё здоровье;

- укрепление дыхательной мускулатуры детей;

- формирование важных двигательных навыков.

Образовательные технологии

- здоровье сберегающие технологии;

- релаксационные игры и упражнения для снятия напряжения, на расслабление.

Система деятельности, включенной в образовательный процесс: Познавательная деятельность:

- информационная - владение информацией;

- деятельность - владение базовой техникой упражнений;

- личностная - осознание личного значения познавательного предмета. **Преобразующая деятельность:**

- самостоятельная работа, которая выражается в познавательной активности, проявляющейся в спортивных интересах, стремлениях и потребностях;

- готовность к преодолению трудностей, связанных с силой воли:

- оперативность, которая предполагает правильное понимание поставленных задач перед обучающимися и их решение.

Общеучебная деятельность:

- разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, навыками и умениями необходимыми в жизни и спорте.

- применение современных технологий обучения;

- развитие познавательного интереса - игры, которые вызывают у детей живой интерес к процессу познания, что помогает быстрее освоить учебный материал.

Самоорганизующаяся деятельность:

- умение пользоваться и применять в обучении иллюстрации, таблицами, предметно-развивающей средой, в которых описаны те или иные упражнения;

- владения двигательными навыками, согласно выбранному виду спорта, и самоконтроль в работе с оружием;
- организация спортивных игр-соревнований.

Объём, содержание программы:

1. Спортивно-оздоровительный этап
2. Введение в боевые искусства
3. Начальная подготовка
4. Учебно-тренировочная
5. Учебно-тренировочная

Продолжительность непрерывного применения технических средств на занятиях Дистанционного обучения: занятия проходят 3 раза в неделю для детей дошкольного образования 5-6 лет, для учащихся 1-2 классов - не более 20 минут, для учащихся 3-4 классов - не более 25 минут, для учащихся 5-6 классов не более 30 минут, для учащихся 7-11 классов -35 минут.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Планируемые результаты

Метапредметные:

- укрепление психофизического здоровья воспитанников и формирование у каратистов основы здорового образа жизни;
- овладение основной базовой техники умений в области каратэ;
- рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды;
- социальная адаптация и сплочение детей в спортивной группе каратэ;
- снижение асоциальных проявлений среди адептов;
- усвоение воспитанниками положительного социального опыта через совместную работу детей и взрослых;
- активное участие родителей в различных формах социально-досуговой деятельности спортсменов на разном уровне. (городском, областном и т. д.);
- привлечение родителей не только в общественную жизнь федерации, но и решение внутренних проблем секции;
- развитие у адептов организаторских способностей и лидерских качеств.

В конце 1 года обучения спортсмены должны знать:

- историю и возникновения боевого искусства каратэ;
- правило поведения в спортзале (ритуальное приветствие реги);
- технику безопасности в спортзале;
- спортивную терминологию;
- квалификационную программу на 10-9кю;

Должен уметь:

- ОФП, ОРУ и гимнастические элементы;
- выполнять элементы кихона 10-9кю
- выполнять ката на 9кю и бункай;
- выполнять (кихон- гохон- кумитэ)
- ката с нунчаками;
- кихон с нунчаками;

Знать простейшие правила соревнований: ката с нунчаками; кихон с нунчаками;

Владеть навыками самоконтроля при работе с партнером: выполнять простейшую базовую ударную технику в маленькие, большие лапы; выполнить начальную комплексную подготовку.

К концу 2-го года обучения должны знать:

- спортивную терминологию;
- спортивные жесты на татами;
- квалификационную программу на 8 -7 кю;
- технику безопасности при работе с партнёром;
- ката с нунчаками;
- кихон с нунчаками;

Простейшие правила соревнований: ката с нунчаками; кихон с нунчаками; энбу с нунчаками;

Должны уметь:

- выполнять работу на снарядах;
- выполнять базовую технику на 8-7 кю, ката кихон;
- выполнять бункай ката кихон-гохон-кумите;
- простейшие элементы боя с нунчаками.

Концу 3 года обучения должны знать:

- более углублённую спортивную терминологию;
- правила соревнований;
- квалификационную программу на 6-5 кю;
- углублённую технику с нунчаками;
- тактику и стратегию поединка с одним партнёром.

Должны уметь;

- выполнять базовую технику на 6-5 кю; ката, кихон;
- выполнять бункай ката;
- выполнять базовое кихон-гохон-кумитэ;
- выполнять ката нунчаками;
- выполнять технику кумите с нунчаками;
- выполнять технику самообороны;

К концу 4-5 года обучения учащиеся должны знать:

- судейскую терминологию и жестикуляцию в кумитэ;
- квалификационную программу на 3-4-5 кю;
- ката нп подготовки;
- пять учебно-тренировочных ката;
- мастерские ката;
- правила: бункай;
- правила синхронного ката;
- углублённую технику каратэ.
- синхронное ката -бункай;
- эн-бу без предметов и с предметами (нунчаки)

Должны уметь:

- выполнять: синхронное ката-бункай;
- выполнять: эн-бу без предметов и с предметами (нунчаки);
- выполнять: джу-иппон кумите;
- выполнять: сан-бон-кумитэ;

- выполнять: ок-кумитэ;
- выполнять: джу-кумитэ;
- выполнять: двоеборье;
- выполнять: комбат кумите;
- участвовать в соревнованиях разного уровня и стиля;
- выполнять технику самообороны с различным оружием.
- судить на соревнованиях детей младшей подгруппы.

Оценочные материалы

На квалификационных соревнованиях эксперты каратэ оценивают: этикет, дыхание, форму и геометрию стоек, статическую и динамическую устойчивость, движение кандидата. Особое внимание на координацию, концентрацию, динамику, силу, мощь, скорость и контроль выполнения приема, технику. Собранность, боевой дух и контроль эмоций. Состояние КЁ. Кимэ. Кинсэй и заншин. Соблюдение дистанции ма-а (тохмо- большая, чикамо- близкая)

Каратэки демонстрируют технику в кихоне и ката.

Эксперт оценивает технику по следующим критериям: форма, динамика, мощь, движение.

ФОРМА - включает в себя форму стоек и уровень статической устойчивости. Положение тела, конечностей, головы, траекторию и координацию их движений. Эмоциональную и ментальную концентрацию и стабильность.

ДИНАМИКА - уровень мощи, которую генерирует движущееся тело, координировано работающие все мышцы тела вместе с соответствующим правильным дыханием. Эффективность использования внешних сил.

СИЛА - уровень концентрации силы относительно цели. Величину напряжения мышц, эффективность использования внешних сил. Умение выполнять прием с максимальным количеством движения. Уровень силы духа, воли.

ДВИЖЕНИЕ - качество выполнения движения и скорость. Качество перехода от одной техники к другой, оптимальный темп техники для достижения цели.

Участие кандидата в обусловленных поединках- кумитэ эксперт оценивает по следующим критериям: ментальный уровень и заншин, технику и эффективность выполнения приемов, умение двигаться и держать дистанцию

На квалификационных соревнованиях эксперты каратэ оценивают: этикет, дыхание, форму и геометрию стоек, статическую и динамическую устойчивость, движение кандидата. Координацию, концентрацию, динамику, силу, мощь, скорость и контроль выполнения приема. Собранность, боевой дух и контроль эмоций. Состояние КЁ. Кимэ. Кинсэй и заншин.

Демонстрируемую технику в кихоне и ката эксперт оценивает по следующим критериям: форма, динамика, мощь, движение.

Оценивание проводится на заключительном занятии в форме, квалификационных соревнованиях.

Полученные знания проверяются в ходе тестирования по базовой технике каратэ, кихон, ката, кумитэ. (Прил.1) и техника владения оружием (Прил.2)

Оценивание осуществляется по 10-бальной системе (от минимального до максимального, 1-10 баллов). Результат делится на 3 уровня:

Ниже среднего (1-2 балла)

Средний (1-3 балла)

Удовлетворительный (4-7 баллов)

Отличный (8-10 баллов).

Методическое обеспечение

Методы и средства обучения и тренировки в каратэ

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма тренера - преподавателя. Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В обучении и тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Теоретическая подготовка

Теория имеет большое значение в подготовке спортсменов, ее главная задача в том, чтобы научить каратиста осмысливать и анализировать не только свои действия, но и действия соперника. Не стоит выполнять механически указания тренера - нужно подходить к ним творчески. Начинаящие каратисты должны обязательно посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия каратистов в атаке и защите, их перемещениях по татами, использовать мультимедиа, спортивные репортажи по каратэ.

На начально-подготовительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. В группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов выполнял какой-либо известный спортсмен.

В учебно-тренировочных группах и в группах спортивного совершенствования учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями можно проводить в виде бесед непосредственно перед началом занятий. Темы бесед могут варьироваться в зависимости от возраста. Здесь прекрасно подойдет история каратэ, философские аспекты, методические особенности построения тренировочного процесса. Большое внимание стоит уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно вести спортсменам спортивные дневники, личные карты тренировочных заданий, планы построения тренировочных циклов.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для каратэ.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент (сенпай). К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники. При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

Методические приемы техники каратэ:

Групповое освоение приема (без партнера) кихон и ката под общую команду.

Групповое освоение приема (с партнером) кумитэ под общую команду тренера.

Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.

Условный бой это Джу-иппон-кумитэ и Эн-бу (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).

Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах. Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.

Вольный бой Джу-кумитэ (бой без ограничения действий противников).

Работа с традиционным оружием (нун-чаки)

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

Условия реализации программы

Спортивный зал. Помещение для тренировок должно быть с хорошим дневным освещением, чистым. Необходимо иметь хорошее электрическое освещение. Раздевалки для переодевания спортсменов.

Необходимый инвентарь для тренировок - борцовский ковер, лапы большие, лапы маленькие, палки, нун-чаки, скакалки, мячи утяжелённые защиту разной направленности для кумитэ. Инвентарь должен постоянно находиться в помещении спортивного зала, что дает возможность детям быть всегда подготовленным к занятиям и не пропускать их по «техническим причинам».

В процессе занятий необходимо применять наглядные пособия как видео просмотр, для лучшего освоения программы. Наглядные пособия служат ребенку (с учетом его возрастных возможностей) объектом для подражания, является основанием для его личного самовыражения.

Формы занятий:

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- семинары;
- аттестация.

Развитие основных физических качеств.

На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного ребенка, или группы детей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

1. Гибкость - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

2. Быстрота - развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.
3. Ловкость - интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.
4. Сила - развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.
5. Выносливость - развитие общей выносливости.

Специальная физическая подготовка при обучении каратэ

Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации. Особое место среди них занимают статическая и аэробная растяжка, маховые движения ногами, упражнения на снарядах, работа с утяжелителями, работа с набивными мячами от 1-5 кг в зависимости от возраста, со спортивным жгутом, и т. д. Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.

Технико-тактическая подготовка при обучении каратэ

1. Базовая техника ударов и защита прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
2. Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них.
3. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
4. Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из неё с оружием и без.
5. Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
6. Техника ката, бункай с оружием и без.

Ката-Бункай - формализованная последовательность движений

Ката - формализованная последовательность движений, связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает свое тело к определенного рода движения, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также ката обладают медитативным воздействием.

Командное ката - (3 человека) синхронное исполнение ката. После синхронного исполнения следует демонстрация применения техники ката.

Бункай - (яп. бункай: «анализ») - в боевых искусствах представляет собой расшифровку, анализ букв, («бун» - «делить на части», «кай» - «объяснять», «истолковать»), набор боевых применений движений ката («формы») каратэ. Обычно каждый бункай представляет собой 4 приема из тех одиночных и одной двойной связки, включающих в себя удары, броски и защиту. В подавляющем большинстве школ «Фудокан» каратэ-до используется единственный канонический набор бункай для каждого ката.

Теоретическая подготовка. Теоретическую подготовку по всем дисциплинам можно проводить непосредственно на тренировке, в форме бесед, лекций просмотра видео. Чтение литературы, поскольку она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий каратэ.

Контрольно-переводные испытания и контрольные соревнования

По программе «КАРАТЭ» предусмотрена текущая аттестация, которая проводится 2 раза в год: в декабре и мае. По результатам текущей аттестации обучающийся получает

сертификат об успеваемости.

Квалификационные соревнования.

1. Нормативы по общей физической и специальной подготовке связаны с достижением определенных результатов.
2. Оценка достигнутой степени совершенства базовой техники каратэ.
3. Оценка достигнутой степени совершенства базовой техники ведения боя с оружием и без. (Спарринговая техника)
4. Оценка достигнутой степени совершенства командных видов с оружием и без.
5. Правила соревнований. Психотренинг и морально-волевая подготовка.

Квалификационные соревнования проходят 2 раза в год.

Судейские правила, терминология, практика:

Изучение правил. Судейская терминология, семинары по судейству, практические занятия. Экзамены. Теория, практика.

Получение судейских разрядных книжек.

Восстановительные мероприятия

Чередование нагрузки и отдыха на тренировке. Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем. Соблюдение гигиенических требований, соответствие объемов нагрузки возрасту занимающихся, дыхательная гимнастика, игровые задания. Режим дня и питания.

НП 3 год обучения. (3 часа)

Основным является педагогические средства восстановления, то есть рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические используются те же, что и для групп НП-2

УТ 4- 5 год обучения. (4 часов)

Педагогические методы те же, что и в группах УТ 1-2. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Надо помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале применять средства общего глобального воздействия. А затем локального.

Медицинское обследование

Врачебный контроль

Этот вид контроля предусматривает:

- углубленное медицинское обследование 2 раза в год;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-методические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами

тренировок, соревнований, одеждой и обувью;

- контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

- врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Психологическая подготовка. Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологопедагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие личных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества. Эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов в психологической подготовке в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями для внесения корректив в учебнотренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

***СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ (СО) ВВЕДЕНИЕ БОЕВЫЕ ИСКУСТВА (БИ)
НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (НП) УЧЕБНО ТЕНЕРОВОЧНАЯ (УТ)**

Список литературы

1. И. Йорга. Традиционное Фудокан каратэ. Изд. «МОЙ ПУТЬ», Екатеринбург 2002.
2. Р.Хаберзетцер КАРАТЭ-ДО. В 6т. Изд. Тирасполь, 1998 .
3. «Карате-до» С. Лапшин. Донецк , 1991 г.;
4. «Диалог о боевых искусствах востока», В. Фомин, И. Линдер. Москва,

5. «Это- каратэ» М. Ояма. М. ФАИР-ПРЕСС, 2000.
6. «Современное каратэ» Ю.Е. Маряшин, Москва, 2004г.
7. «Секреты каратэ» В. Э. Дашинский, Москва, 2007.
8. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. - Ростов - на - Дону: Феникс, 2003.
9. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. - Ростов - на - Дону, 2005.
10. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. - М. Айрис пресс, 2004.
11. Каратэ / Хассел Р Дж., Отис Э.; Пер. с англ. - М. ООО «Издательство АСТ» ООО «Издательство Астрель», 2003. (Шаг за шагом).
12. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. - М.: ФАИР- ПРЕСС, 1999. (Боевые искусства).
13. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. - Пер. с нем. Е. Гупало. - М. ФАИР-ПРЕСС, 2002. (Боевые искусства).
14. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001.
15. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000.
16. Трусов О. В. «Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3ДАН. К.: «София», 2000.
17. С.В. Олин [«Пустая рука — не означает пустая голова» \(часть 1\)](#), Челябинск, 2013
18. [С.В. Олин «Пустая рука — не означает пустая голова» \(часть 2\)](#), Челябинск, 2013
19. Руслан Акумов - Универсальное карате (УКАДО) (2014).
КНИГА О КАРАТЭ. ИССЛЕДОВАНИЯ 1 октября 2012 Азамат Чинасов
20. Микио Яхара - гений каратэ (2012г.).
21. Вадим Узун - Окинавское карате годзю-рю (2014г.)
22. Каратэ. Тест 100 боев Автор: Дмитрий Савельев Год выхода: 2014.
23. Короткая палка в хапкидо (тамбон), 2014
24. Тренировка бойцов филиппинских боевых искусств / кроссфит для работы с палкой от Алексея Минигалина Страна: Россия
25. Тематика: Физподготовка в ФБИ Год выпуска: 2014
26. Филиппинские боевые искусства (арнис, эскрима, кали) Работа с палкой и ножом (2014)
- Список литературы для детей и родителей.**
1. Традиции и сказания: пер. с англ. - М.: АСТ: Астрель, 2007.
2. «Секреты каратэ» В. Э. Дашинский, Москва, 2007
3. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. - 384 с.
4. Трусов О. В. «Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3ДАН. К. «София», 2000..

Домашнее обучение;

1. Ссылка всестилевого каратэ: <http://askarate.ru/all-styles-karate.html>
2. Каратэ-до

http://www.karate.by/index.php?do=static&page=dictionary_karateyoutube.com/watch?v=JMBbllYbAs4

3. Тренировки в домашних условиях <https://mysport.su/karate-blog/1953-uroki-karate-v-domashnikh-usloviyakh-nedelya-1.html>

4. Тренировки в домашних условиях
<https://gist.github.com/anonymous/f2432cc8933a124130bee76ee6e8b4f2>

5. ОФП в домашних условиях <https://blog.arearun.ru/kalistenika/domashnie-trenirovki-dlya-povysheniya->

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
Секции каратэ.

№	дата	Название разделов; темы раздела; тема занятий	Объём часов	Форма занятий	Форма промежуточной (итоговой) аттестации.
		Вводное занятие. Знакомство с этикетом. Инструктаж по технике безопасности, правило поведения в спортивном зале и после тренировок.	2	Теория, Беседа, практика	
		Раздел 1. Введение в боевые искусство	8		
1.1		Консультация для родителей, Правила соблюдение здорового питания до и после тренировки.	5		
1.2		История каратэ	1		
1.3		Планы секции на учебный год.	2		
		Раздел 2. Спортивно-оздоровительная.	14		
2.1		Рэги: Этикет. ОФП. ОРУ; Статика.	14		
		Раздел 3. Базовая подготовка	174		
3.1		Рэги: Этикет, каратэки в додзэ. ОФП.	2		
3.2		Рэги: ОФП. Тэ-ваза: техника ударов руками.	2		
3.3		Рэги: ОФП. Тэ-ваз-техника блоков руками.	2		

3.4		Рэги: ОФП. Дачи ваза: изучения базовых стояк.	2		
3.5		Рэги: ОФП. Базовая техника ног, на сбор колена (хиза)	2		
3.6		Рэги: ОФП. Реги-ваза: мая-хиза гери, кин-гери.	2		

3.7		Рэги: ОФП. Работа с (бо) - палка.	2		
3.8		Рэги: ОФП. Базовая техника рук в базовых стойках.	2		
3.9		Рэги: ОФП. Тэ-ваза: техника руками в стойки Йои-Дачи.	2		
3.10		Спортивно-игровая, эстафета.	2		
3.11		Рэги: ОФП. Тэ-ваза: техника руками в стойки Какуцу- дачи.	2		
3.12		Рэги: ОФП. Дачи-ваза: стойки в статике, время 5 мин.	2		1
3.13		Рэги: ОФП. Базовая техника ног на сбор колена у скамейки.	2		
3.14		Рэги: ОФП. Рэги-ваза: мая-хиза- гери, кин -гери в стойки Йои- дачи. У стены.	2		
3.15		Рэги: ОФП. Передвижение в базовой стойке с тех. руками.	2		
3.16		Рэги: ОФП. Гери-ваза мая-хиза- гери .со сменой стойки.	2		
3.17		Рэги: ОФП. Базовая ударная техника рук в маленькие лапы.	2		
3.18		Рэги: ОФП. Базовая ударная техника ног в маленькие лапы.	2		
3.19		Рэги: ОФП. Ката тэйкоку Шодан.	2		
3.20		Рэги: ОФП. Базовая техника ударов ногами с утяжелением.	2		
3.21		Рэги: ОФП. Базовая техника ударов и блоков рук с утяжелением	2		
3.22		Подвижные спортивные игры.	2		2
3.23		Рэги: ОФП. Кихон на 10 кю	2		
3.24		Рэги: ОФП. Кихон на 9 кю.	2		
3.25		Рэги: ОФП. Кумитэ в стойке кибя-дачи техника блоков и ударов руками.	2		
3.26		Рэги: ОФП. Кихон на 9 кю	2		

3.27		Рэги: ОФП. Кихон гохон кумитэ на9 кю	2		
3.28		Рэги: ОФП. Ката на 9 кю (хейан шодан , нидан ,сандан)	2		
3.29		Рэги: ОФП. Бункай на9 кю в парах	2		
3.30		Рэги: ОФП. Ката с нун чаки	2		
3.31		Рэги: ОФП. Боевые связки с нун чаки в парах.	2		
3.32		Рэги: ОФП. Гери-ваза, маваши- гери, йоко-гери, йоко-гери- киагэ на поясах , удержание в статике	2		
3.33		Рэги: ОФП. Гери-ваза в малые лапы.	2		
3.34		Рэги: ОФП. Кихон- Гохон- Кумитэ, Гери-Ваза.	2		
3.35		Рэги: ОФП. Кихон-Гохон- Кумитэ ,Тэ-Ваза.	2		
3.36		Реги; кихон	2		
3.37		Реги; Ката	2		
3.38		Реги; Кихон с нунчаки	2		
3.39		Реги; Ката с нунчаки	2		
3.40		Реги; ОФП. ОРУ; Статика	2		
3.41		Рэги: ОФП. Техника само страховки при падении.	2		
3.42		Квалификационные соревнования	2		
3.43		Квалификационные соревнования	2		
3.44		Рэги: ОФП. Свободная тема.	2		
3.45		Рэги: ОФП. Свободная тема с нунчаками	2		
3.46		Спортивные игры эстафета.	2		
3.47		Подготовка на аттестацию	2		Промежуточная аттестация

3.48		Подготовка на аттестацию	2		Промежуточная аттестация
3.49		Подготовка на аттестацию	2		Промежуточная аттестация
3.50		Спортивные игры эстафета.	2		
3.51		Комп. упраж. на развитие гибкости, статики ОРУ силовой направленности.	2		
3.52		Рэги: ОФП. Статическая работа ногами на спец, перекладине.	2		
3.53		Подготовка на соревнования.	2		
3.54		Формирование команд	2		
3.55		Круговая по кумитэ на 10 кю.	2		
3.56		Подготовка этапов эстафеты	2		
3.57		Рэги: ОФП. ката.	2		
3.58		Рэги: ОФП. кихон	2		
3.59		Рэги: ОФП. кумитэ	2		
3.60		Рэги: ОФП. Отборочные на соревнования.	2		
3.61		Кубок деда Мороза	2		
3.62		Рэги: ОФП. беседа о пройденных соревнованиях	2		
3.63		Самоподготовка на показательные.	2		
3.64		Рэги: ОФП. Отработка ударной техники в большие лапы - макивары.	2		
3.65		Рэги: ОФП. Отработка ударной техники в большие лапы гери- ваза.	2		
3.66		Рэги: ОФП. Ката на 9,8,кю	2		
3.67		Рэги: ОФП. Бункай ката по элементам в парах.	2		
3.68		Рэги: ОФП. Кихон -Гохон- кумитэ по круговой.	2		
3.69		Рэги: ОФП. Санбон -Кумитэ по круговой.	2		
3.70		Рэги: ОФП. Энбу, свободная	2		

		тема (бо)			
3.71		ОРУ на растяжку на время 5 мин .	2		
3.72		Рэги: ОФП. Освобождение от захватов в портере.	2		
3.73		Рэги: ОФП. Самооборона.	2		
3.74		Рэги: ОФП. Скоростно силовая на мягких лапах ,тэ-ваза	2		
3.75		Рэги: ОФП. Скоростно силовая на мягких лапах , гери-ваза.	2		
3.76		Рэги: ОФП. Техника ног с утяжелением.	2		
3.77		Рэги: ОФП. Техника рук с утяжелением.	2		
3.78		Рэги: ОФП. Синхронное ката на 9.8.кю	2		
3.79		Рэги: ОФП. инх, ката на9.8кю ,бункай.	2		
3.80		Рэги: ОФП. Изучение Джу- иппон-кумитэ.	2		
3.81		Судейская терминология.	2		Тестирование
3.82		Подготовка на соревнования.	2		
3.83		Отборочные по ката.	2		
3.84		Отборочные по кумитэ.	2		
3.85		Просмотр видео соревнований.	2		
3.86		Рэги: ОФП. Базовая техника на нунчаках.	2		
3.87		Рэги: ОФП. Свободная тема с оружием.	2		
		Раздел 4. Закрепление пройденного материала.	18		
4.1		Рэги: ОФП. Ката-Бункай на 9- 8кю	2		
4.2		Рэги: ОФП. Ката-Бункай с оружием	2		
4.3		Рэги: ОФП. Кумитэ на 8 кю.	2		
4.4		Рэги: ОФП. Техника с (бо).	2		

		(нунчаками).			
4.5		Рэги: ОФП. Бросковая техника, самооборона.	2		
4.6		ОФП. ОРУ.	2		Тесты
4.7		Квалификационные соревнования на 9-8 кю.	2		Итоговая аттестация.
4.8		Подвижные спортивные игры.	2		
		Тема 5. Итоговые занятия	2		
5.1		Родительское собрание. Подведение итогов первого года обучения домашнее задание на летний период.	2		Анкетирование «Чему я научился за год», «Что нравится, а что нет».
		Всего	216		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
Секции каратэ.

№	дата	Название разделов; темы раздела; тема занятий	Объём часов	Форма занятий	Форма промежуточной (итоговой) аттестации.
		Вводное занятие. Знакомство с этикетом. Инструктаж по технике безопасности, правило поведения в спортивном зале и после тренировок.	2		
		Раздел 1. Введение в боевые искусство	8		
1.1		Консультация для родителей, Правила соблюдения здорового питания до и после тренировки.	5		
1.2		История каратэ	1		
1.3		Планы секции на учебный год.	2		
		Раздел 2. Спортивно-оздоровительная.	14		

2.1		Рэги: Этикет. ОФП. ОРУ; Статика.	14		
		Раздел 3. Базовая подготовка	174		
3.1		Рэги: Этикет ,каратэки в додзе.ОФП.	2		
3.2		Рэги: ОФП. Тэ-ваза: техника ударов руками.	2		
3.3		Рэги: ОФП. Тэ-ваз-техника блоков руками.	2		
3.4		Рэги: ОФП. Дачи ваза изучения новых базовых стояк.	2		
3.5		Рэги: ОФП. Базовая техника ног-на сбор колена (хиза)	2		
3.6		Рэги: ОФП. Реги-ваза: мая-хиза	2		

		гери, кин-гери.			
3.7		Рэги: ОФП.	2		
3.8		Спортивно-игровая, эстафета.	2		
3.9		Рэги: ОФП. Тэ-ваза: техника ударов в в базовых стойках.	2		
3.10		Рэги: ОФП. Тэ-ваза: техника блоков в базовых стойках.	2		
3.11		Рэги: ОФП. Дачи-ваза: стойки в статике, время 5 мин.	2		
3.12		Рэги: ОФП. Базовая техника.	2		
3.13		Рэги: ОФП. Базовая техника.	2		
3.14		Рэги: ОФП. Рэги-ваза: мая-хиза- гери, кин -гери в стойки кибя- дачи. У стены.	2		
3.15		Рэги: ОФП. Передвижение в базовой стойке с тех. руками.	2		
3.16		Рэги: ОФП. Гери-ваза мая-хиза- гери со сменой стойки.	2		
3.17		Рэги: ОФП. Базовая ударная техника рук в маленькие лапы.	2		
3.18		Рэги: ОФП. Базовая ударная техника ног в маленькие лапы.	2		
3.19		Рэги: ОФП Ката.	2		
3.20		Подвижные спортивные игры.	2		
3.21		Рэги: ОФП. Базовая техника ударов и блоков рук с утяжелением	2		
3.22		Рэги: ОФП. Базовая техника ударов ногами с утяжелением.	2		
3.23		Рэги: ОФП. Техника в малые мячи руки.	2		
3.24		Рэги: ОФП. Техника в малые мячи ноги.	2		
3.25		Рэги: ОФП. Кумитэ в стойке Йои-дачи техника блоков и ударов руками.	2		
3.26		Рэги: ОФП. Кихон на 9-8-7 кю	2		

3.27		Рэги: ОФП. Кихон гохон кумитэ на 9-8-7 кю	2		
3.28		Рэги: ОФП. Ката на 9-8-7 кю	2		
3.29		Рэги: ОФП. Бункай на 9-8-7 кю в парах	2		
3.30		Рэги: ОФП. Ката с нунчаками.	2		
3.31		Рэги: ОФП. Боевые связки с нунчаками в парах.	2		
3.32		Рэги: ОФП. Гери-ваза, маваши- гери, йоко-гери, йоко-гери- киагэ на поясах , удержание в статике	2		
3.33		Рэги: ОФП. Гери-ваза в малые лапы.	2		
3.34		Рэги: ОФП. Кихон- Гохон- Кумитэ, Гери-Ваза.	2		
3.35		Рэги: ОФП. Кихон-Гохон- Кумитэ	2		
3.36		Подготовка на соревнования.	2		
3.37		Подготовка на соревнования.	2		
3.38		ОФП, ОРУ, уровень растяжки.	2		Тестирование.
3.39		Квалификационные соревнования на 9-8-7 кю.	2		Промежуточная аттестация.
3.40		Спортивные игры эстафета.	2		
3.41		Рэги: ОФП. Техника захватов и освобождения.	2		
3.42		Рэги: ОФП. Техника само страховки при падении.	2		
3.43		Рэги: ОФП. Практическая работа на боевые связки.	2		
3.44		Рэги: ОФП. Свободная тема.	2		
3.45		Рэги: ОФП. Свободная тема с нунчаками	2		
3.46		Рэги: ОФП Формирование команд.	2		
3.47		Рэги: ОФП Подготовка на кубок	2		

		Деда мороза.			
3.48		Рэги: ОФП Отборочные на кубок.	2		
3.49		Соревнование.	2		
3.50		Рэги: ОФП Комп. упраж. на развитие гибкости, статики ОРУ силовой направленности.	2		
3.51		Рэги: ОФП. Прыжковая техника с отягощением.	2		
3.52		Рэги: ОФП. Статическая работа ногами на спец, перекладине.	2		
3.53		Подготовка на соревнования.	2		
3.54		Рэги: ОФП. Самоподготовка Ката , бункай.	2		
3.55		Рэги: ОФП. Круговая по кумитэ.	2		
3.56		Рэги: ОФП Правила Ката Бункай .	2		
3.57		Рэги: ОФП Правила кумитэ.	2		
3.58		Просмотр видео материала.	2		
3.59		Рэги: ОФП. Отборочные на соревнования.	2		
3.60		Рэги: Правило соревнований. Судейская практика	2		Тестирование.
3.61		Судейская терминология.	2		Тестирование.
3.62		Рэги: ОФП Отборочные, на показательные к 8 марта	2		
3.63		Рэги: ОФП. Свободная тема.	2		
3.64		Рэги: ОФП. Отработка ударной техники в большие лапы, тэ- ваза.	2		
3.65		Рэги: ОФП. Отработка ударной техники в большие лапы гери- ваза.	2		
3.66		Рэги: ОФП. Ката на 9,8,7,кю	2		
3.67		Рэги: ОФП. Бункай ката по элементам в парах.	2		
3.68		Рэги: ОФП. Кихон -Гохон-	2		

		кумитэ по круговой.			
3.69		Рэги: ОФП. Санбон -Кумитэ по круговой.	2		
3.70		Рэги: ОФП. свободная тема	2		
3.71		ОРУ на растяжку .	2		
3.72		Рэги: ОФП. Освобождение от захватов в портере.	2		
3.73		Рэги: ОФП. Самооборона.	2		
3.74		Рэги: ОФП. Скоростно силовая на мягких лапах ,тэ-ваза	2		
3.75		Рэги: ОФП. Скоростно силовая на мягких лапах , гери-ваза.	2		
3.76		Рэги: ОФП. Техника ног с утяжелением.	2		
3.77		Рэги: ОФП. Техника рук с утяжелением.	2		
3.78		Рэги: ОФП. Синхронное ката на 9-8-7кю	2		
3.79		Рэги: ОФП. Синх, ката на9-8- 7,кю ,бункай.	2		
3.80		Рэги: ОФП. Изучение Джу- иппон-кумитэ.	2		
3.81		Судейская терминология.	2		
3.82		Рэги: ОФП. Подготовка на соревнования.	2		
3.83		Рэги: ОФП Отборочные по ката.	2		
3.84		Рэги: ОФП Отборочные по кумитэ.	2		
3.85		Просмотр видео соревнований.	2		
3.86		Рэги: ОФП. Базовая техника на нунчаках.	2		
3.87		Рэги: ОФП. Свободная тема.	2		
		Раздел 4. Закрепление пройденного материала.	18		
4.1		Кихон, Ката-Бункай на 8-7кю	2		
4.2		Ката-Бункай на8 -7 кю с	2		

		оружием			
4.3		Техника с (бо). (нунчаками).	2		
4.4		Кумитэ на 8-7 кю.	2		
4.5		Самооборона.	2		
4.6		ОФП. ОРУ.	2		Тесты
4.7		Квалификационные соревнования	2		Итоговая аттестация.
4.8		Подвижные спортивные игры.	2		
		Тема 5. Итоговые занятия	2		
5.1		Родительское собрание. Подведение итогов первого года обучения домашнее задание на летний период.	2		Анкетирование «Чему я научился за год», «Что нравится, а что нет».
		Всего	216		