

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа  
Лев-Толстовского муниципального района Липецкой области

Принято на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта  
«Каратэ»**

Срок реализации: 216 ч  
(возраст обучающихся 10-17 лет)

Разработчик программы:  
Тренер-преподаватель- Булавкин П.И.

2024 год  
п. Лев Толстой

## Оглавление

Пояснительная записка	с.3
Цель и задачи	с.5
Учебный план	с.6
Календарно-учебный график	с.6
Содержание курса «Теоретическая подготовка»	с.7
Содержание курса «Общая физическая подготовка»	с.7
Содержание курса «Специальная физическая подготовка»	
Планируемые результаты	с.8
Оценочные материалы	с.8
Организационно-педагогические условия	с.10
Рабочая программа воспитания	с.11
Список литературы	с.15
Приложение 1. Рабочая программа курса «Теоретическая подготовка»	с.16
Приложение 2. Рабочая программа курса «Общая физическая подготовка»	с.29
Приложение 3. Рабочая программа курса «Специальная физическая подготовка»	

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами и требованиями, предъявляемыми к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 (ред. от 21.04.2023) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Каратэ» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

*Каратэ* как вид боевого искусства сформировался на базе каратэ-до – развивавшейся в течение веков дальневосточной системы рукопашного боя без оружия. Двигательный состав основных атакующих средств каратэ-до и принципы их тактической реализации были направлены на осуществление доминантной цели боя – скорейшее уничтожение противника.

Каратэ представляет собой не просто стиль единоборства, а систему боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания человека. На современном этапе развития общества каратэ оказывает существенное влияние на

физическую подготовленность занимающихся, способствует развитию физических качеств и широко используется как в спортивных, так и в оздоровительных целях, а так же является одной из форм воспитания личности.

Занятия каратэ следует рассматривать как дополнительную и нетрадиционную форму обучения и воспитания, оказывающую оздоровительное, обучающее и воспитательное воздействие на организм детей.

**Актуальность программы.** Занятия каратэ рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же каратэ, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Важнейшим результатом занятий каратэ следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте от 10 до 17 лет.

Форма обучения – очная. Программа «Каратэ» рассчитана на **216 часов** и состоит из трех курсов. Первый курс – «Теоретическая подготовка» включает в себя 10 часов. Второй курс – «Общая физическая подготовка» рассчитан на 138 часов. Третий курс- «Специальная физическая подготовка»- 68 часов. Занятия проходят три раза в неделю по два часа.

В данной программе предусмотрен ознакомительный уровень изучения каратэ.

**Педагогическая целесообразность** заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических возможностей.

**Отличительной особенностью** данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что по дополнительной общеразвивающей программе могут заниматься дети разного возраста, не зависимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности,

не имеющие медицинских противопоказаний. В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала.

## Цель и задачи программы

**Цель программы:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- обучить технике и тактике каратэ;
- обучить разнообразным подвижным играм.
- обучить упражнениям развивающего характера

#### *Воспитательные:*

- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Воспитывать организаторские навыки;
- Воспитывать чувство ответственности, долга;
- Воспитывать чувство патриотизма через знакомство со спортивными достижениями российских спортсменов.

#### *Развивающие:*

- Развивать быстроту, ловкость, координацию движений, равновесие;
- Развивать скоростно-силовые качества;
- Развивать коммуникативные качества;
- Развивать самостоятельность, внимательность;

## Учебный план

В учебном плане часы распределены на основные курсы:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка.

№ п/п	Наименование курса	Кол-во часов	Формы проведения промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	9	викторина
2.	Общая физическая подготовка	107	соревнования
3.	Специальная физическая подготовка	100	спарринги
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	

## Календарный учебный график

Календарный учебный график является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, регламентирующей календарные и временные сроки организации образовательно-воспитательного процесса.

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Количество групп	1
Возраст учащихся	10-15 лет
Количество занятий в неделю	3 раза по 2 занятия
Количество часов	216 часов
Продолжительность учебного занятия	45 минут
Начало учебных занятий	2 сентября

Окончание учебных занятий	31 мая
Форма обучения	очная
Промежуточная аттестация: - курс «Теоретическая подготовка» -курс «Физическая подготовка» -курс «Специальная физическая подготовка»	на последнем занятии на последнем занятии на последнем занятии

### **Содержание курса «Теоретическая подготовка»**

В рамках данного курса учащиеся познакомятся с основами здорового образа жизни. Изучат историю развития каратэ в России и за рубежом. Получат сведения о строении и функциях организма человека, о значении физических упражнений, гигиене, питании спортсмена, технике безопасности на занятиях и профилактике заболеваемости и травматизме в спорте.

### **Содержание курса «Общая физическая подготовка»**

В рамках данного курса учащиеся познакомятся с основами правильной ходьбы, бега, прыжков.

В основе данного курса лежит изучение упражнений с предметами и без них, на снарядах, упражнений для рук, ног, для формирования правильной осанки и для расслабления.

В данном курсе особое внимание уделяется подвижным и спортивным играм.

### **Содержание курса «Специальная физическая подготовка»**

В рамках данного курса учащиеся познакомятся с основами акробатических и имитационных упражнений, упражнений с партнером.

В основе данного курса лежит изучение основных стоек, ударов и блоков, которые соответствуют 10 КЮ, 9 КЮ и 8 КЮ

В данном курсе особое внимание уделяется упражнениям в парах.

### **Планируемые результаты**

#### **Планируемые результаты освоения курса «Теоретическая подготовка»**

*Должны знать:*

- о строении и функций организма человека;
- о значении физических упражнений;
- о значении гигиены, режима дня и питания спортсмена;
- о истории развития каратэ в России и за рубежом;
- правила техники безопасности, требования к оборудованию;

*Должны уметь:*

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- применять правила поведения и безопасности во время занятий;
- наблюдать за изменениями собственного роста, массы и тела.

### **Планируемые результаты освоения курса «Общая физическая подготовка»**

*Должны знать:*

- технику правильной ходьбы;
- технику бега на короткие и длинные дистанции;
- технику правильного выполнения прыжков.

*Должны уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах;
- освоить навыки и умения по организации и проведению разминки, подвижных игр и эстафет

### **Планируемые результаты освоения курса «Специальная физическая подготовка»**

*Должны знать:*

- технику правильного выполнения акробатических упражнений;
- виды имитационных упражнений;
- основные виды стоек, блоков, ударов руками и ногами.

*Должны уметь:*

- соревноваться индивидуально (физическая и специальная подготовка), коллективно (подвижные игры, спортивные игры)
- освоить первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований, а так же судейству;

### **Оценочные материалы**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ» по курсам «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» сопровождаются текущим контролем в виде наблюдения и промежуточной аттестацией.

Промежуточная аттестация - это оценка качества обучаемости по дополнительной общеразвивающей программе по итогам курса.

Промежуточная аттестация по курсам «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» проводится на последнем занятии каждого из курсов.

<b>Курс</b>	<b>Форма аттестации</b>
«Теоретическая подготовка»	викторина
«Общая физическая подготовка»	соревнования
«Специальная физическая подготовка»	спарринги

### **Организационно-педагогические условия**

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- спортивный зал.

*Минимально необходимый перечень оборудования в себя:*

маты гимнастические- 20 шт.

медицинболы – 15 шт.

канат- 1 шт.

гантели – 15 компл.

гири – по 15 шт.

штанга – 3 шт.

скакалки- 15 шт.

шведская стенка – 3 шт.

весы электронные медицинские – 1шт.

мячи – 15 шт.

кимоно (приобретаются учащимися самостоятельно).

Для успешной реализации программы занятия проводятся в помещении с соответствующем требованиям САНПиН и требованиям техники безопасности.

Данную программу реализует тренер-преподаватель, имеющий высшее образование, первую квалификационную категорию.

### **Рабочая программа воспитания**

**Цель воспитания:** в соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе

правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачи воспитания** детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

**Целевые ориентиры:** привить учащимся любовь к посещению культурных и исторических мест, изучению истории, культуры и традиций своей страны, своей малой Родины, своей семьи.

- сформировать готовность к защите своего Отечества, гражданского участия в жизни своего поселения;

- сформировать чувство уважения к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам.

**Формы и методы воспитания:** основной формой воспитания является занятие, в ходе которого проводятся тематические мероприятия, посвященные тому или иному историческому или культурному событию, лекции, мастер-классы, экскурсии, в том числе интерактивные, викторины.

В ходе данных форм работы используются метод убеждения, метод положительного примера, метод развития самоконтроля.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности в МБУ ДО ДЮСШ.

На занятиях, во время экскурсий создается доброжелательная атмосфера. Анализ результатов заключается в обсуждении новой информации, полученной в результате того или иного мероприятия, оценке творческих проектов и исследовательских работ как на уровне участников группы, так и на муниципальном, региональном и всероссийском уровнях.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название события, мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Практический результат информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b>
1	Трагедия Беслана в наших сердцах . Мероприятие, посвященное Дню солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	Беседа	Фотоотчет, информация на сайте
2	Областная акция по пропаганде дорожного движения «Дорога глазами детей»	октябрь	Участие в конкурсе	Грамота, благодарность за участие
3	«История поселка Лев Толстой»	ноябрь	Экскурсия в районный краеведческий музей	Фотоотчет, информация на сайте
4	Новогодние традиции разных стран мира	декабрь	Презентация-викторина	Фотоотчет, информация на сайте
5	День снятия блокады города Ленинграда	январь	Лекция, викторина	Фотоотчет, информация на сайте
6	День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской	февраль	Лекция	Фотоотчет, информация на сайте

	битве			
7	«О героях былых времен...»	май	Лекция об участниках Великой Отечественной войны, уроженцах нашего района.	Фотоотчет, информация на сайте
8	«Мой край родной»	июнь	Экскурсия по улицам поселка	Фотоотчет, информация на сайте

### Список литературы.

1. **Алиханов. И. И.** Техника и тактика карате. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт.,1994..
2. **Вольная борьба.** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1995.
3. **Дахновский В. С, С. С. Лещенко.** Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
4. **Игуменов В.М. , Подливаев Б.А.** Спортивная борьба. Учебное пособие для пединститутов. М. Просвещение,1993.
5. **Маркиянов О. А.** Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных каратистов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
6. **Медведь А. В., Кочурко Е. И.** Совершенствование подготовки мастеров карате. Минск. «Полымя», 1995.
7. **Станков А.Г.** Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт ., 1994.
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией **Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина.** Москва, «Физкультура и спорт», 1991



## **Цель и задачи курса «Теоретическая подготовка»**

**Цель:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- обучить основам здорового образа жизни;
- обучить разнообразным подвижным играм.
- обучить упражнениям развивающего характера

#### **Воспитательные:**

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать организаторские навыки;
- воспитывать чувство ответственности, долга;

#### **Развивающие:**

- развивать коммуникативные качества;
- развивать самостоятельность, внимательность.

### **Планируемые результаты освоения курса «Теоретическая подготовка»**

К концу освоения курса «Теоретическая подготовка» дети должны уметь

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- применять правила поведения и безопасности во время занятий.

## **Содержание курса «Теоретическая подготовка»**

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека.* Костная система, связочный аппарат, мышцы. Изменения антропометрических показателей по мере роста и развития организма. Ресурсы систем дыхания и кровообращения. Эффективность потребления кислорода под влиянием систематических тренировок. Сенситивные периоды - важнейшие показатели развития физических качеств организма человека.

*Значение физических упражнений.* Влияние физических упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Физические

качества. Значение общей и специальной физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

*Гигиена, режим дня, питание спортсмена.* Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Регулирование веса. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного борца.

*Физическая культура и спорт в России.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

*История развития каратэ за рубежом и в России.* Характеристика карате, место и значение в российской системе физического воспитания. История развития каратэ как вида спорта. Достижения Российских каратистов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений каратистов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по каратэ в России.

*Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.* Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

*Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.* Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Травматизм в процессе занятий каратэ: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки*  
Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Методы и приемы каратэ, направленные на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

**Календарно-тематическое планирование курса  
«Теоретическая подготовка»**

№ п/п	Тема курса	Кол-во часов	Сроки проведения	Фактический срок проведения
1	<i>Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной</i>	1	02.09.	
2	<i>Физическая культура и спорт в России.</i>	1	02.10.	
3	<i>Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</i>	1	01.11.	
4	<i>Значение физических упражнений</i>	1	01.12.	
5	<i>Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной</i>	1	03.01.	
6	<i>История развития каратэ за рубежом и в России .</i>	1	02.02.	
7	<i>Гигиена, режим дня, питание спортсмена</i>	1	01.03.	
8	<i>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.</i>	1	01.04.	
9	<i>Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки</i>	1	03.05.	



## Цель и задачи курса

### «Общая физическая подготовка»

**Цель:** совершенствование физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие.

#### Задачи

##### **Обучающие:**

- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- научиться правильно выполнять упражнения.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать организаторские навыки;
- воспитывать умение управлять своими эмоциями.

##### **Развивающие:**

- развивать коммуникативные качества;
- развивать самостоятельность, внимательность.

## Планируемые результаты освоения курса

### «Общая физическая подготовка»

К концу освоения курса «Общая физическая подготовка» дети должны уметь

- правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах;
- организовать и провести разминку, подвижные игры и эстафеты.

## Содержание курса

### «Общая физическая подготовка»

*Ходьба:* Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полуприседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.

*Бег:* змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.

*Прыжки:* в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.

*Передвижения:* на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук,

*Строчные упражнения:* общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

*Упражнения без предметов:*

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; ходьба в полуприседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и в длину; сед у стены; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания

обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

е) упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись, «неваляшка» и др.

#### *Упражнения на гимнастических снарядах:*

а) на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднятие и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и

переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

б) на перекладине. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким), подтягивания с утяжелителями; подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### Календарно-тематическое планирование курса «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема курса	Кол-во часов	Сроки проведения	Фактический срок проведения
1	Общие понятия о строевых упражнениях и командах. <i>Бег:</i> на короткие дистанции из различных стартовых положений	1	01.09.	
2	<i>Ходьба:</i> Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу.	1	04.09.	
3	<i>Бег:</i> змейкой, вперед, спиной вперед		06.09.	
4	<i>Прыжки:</i> в длину с места		08.09.	
5	<i>Упражнения без предметов:</i> упражнения для рук и плечевого пояса		11.09.	
6	<i>эстафеты:</i> с элементами бега		13.09.	
7	<i>Ходьба:</i> в полуприседе, в приседе, ускоренная.		15.09.	
8	Бег: спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра		18.09.	
9	Прыжки: высоту через напарника		20.09.	
10	<i>Упражнения без предметов:</i> упражнения для туловища		22.09.	
11	Бег: на средние дистанции		25.09.	
12	Спортивные игры: регби		27.09.	

13	Ходьба: перекатами с пятки на носок. <i>Подвижные игры</i> : с элементами бега		02.10.	
14	<i>Упражнения без предметов</i> : упражнения для ног.		04.10.	
15	Ходьба: приставным шагом в одну и другую сторону		06.10.	
16	Бег: касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления		09.10.	
17	Прыжки: на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую		11.10.	
18	Действия в строю, на месте движения: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя		13.10.	
19	Бег на длинные дистанции		16.10.	
20	<i>Упражнения без предметов</i> : упражнения для рук, туловища и ног		18.10.	
21	Комбинированные эстафеты		20.10.	
22	<i>Бег</i> : змейкой		23.10.	
23	Ходьба: приставным шагом в одну и другую сторону.		25.10.	
24	Прыжки: с разворотом на 360 градусов		27.10.	
25	Подвижные игры: с переноской, расстановкой и собиранием предметов		01.11.	
26	Упражнения для формирования правильной осанки упражнения для формирования правильной осанки		03.11.	
27	Строевые упражнения: перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения		08.11.	
28	Бег: в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе		10.11.	
29	Спортивные игры: футбол		13.11.	
30	Бег: спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра		15.11.	
31	Упражнения на расслабление		17.11.	
32	Прыжки через скакалку		20.11.	
33	Бег со сменой направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом		22.11.	
34	Подвижные игры: со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр		24.11.	
35	Упражнения для рук, туловища и ног		27.11.	
36	Бег: в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом		29.11.	
37	Опорный прыжок через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны		01.12.	
38	Спортивные игры: регби		04.12.	
39	Упражнения для рук и плечевого пояса.		06.12.	
40	Бег: с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках		08.12.	
41	Упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища		11.12.	

42	Бег с изменением направления		13.12.	
43	Лазанье с помощью ног на канате		15.12.	
44	<i>Передвижения:</i> на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов		18.12.	
45	Подвижные игры: с элементами лазания, метаний, кувырков		20.12.	
46	Прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°		22.12.	
47	Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким)		25.12.	
48	Эстафеты со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр		27.12.	
49	Упражнения на расслабление упражнения на расслабление		03.01.	
50	Сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку		05.01.	
51	Передвижения стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов		10.01.	
52	Сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.		12.01.	
53	Подтягивания с утяжелителями		15.01.	
54	Ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки)		17.01.	
55	Лазанье на канате без помощи ног		19.01.	
56	Передвижения змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук		22.01.	
57	Спортивные игры: регби		24.01.	
58	Лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки		26.01.	
59	На перекладине: соскоки вперед, назад, в стороны и др		29.01.	
60	Комбинированные эстафеты		31.01.	
61	Строевые упражнения и команды. <i>Бег:</i> на короткие дистанции из различных стартовых положений		05.02.	
62	<i>Ходьба:</i> Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу.		07.02.	
63	<i>Бег:</i> змейкой, вперед, спиной вперед		09.02.	
64	<i>Прыжки:</i> в длину с места		12.02.	
65	<i>Упражнения без предметов:</i> упражнения для рук и плечевого пояса		14.02.	
66	<i>эстафеты:</i> с элементами бега		16.02.	
67	<i>Ходьба:</i> в полуприседе, в приседе, ускоренная.		19.02.	
68	Бег: спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра		21.02.	
69	Прыжки: высоту через напарника		22.02.	
70	<i>Упражнения без предметов:</i> упражнения для туловища		26.02.	

71	Бег: на средние дистанции		28.02.	
72	Спортивные игры: регби		01.03.	
73	Ходьба: перекатами с пятки на носок. <i>Подвижные игры: с элементами бега</i>		04.03.	
74	<i>Упражнения без предметов:</i> упражнения для ног.		06.03.	
75	Ходьба: приставным шагом в одну и другую сторону		11.03.	
76	Бег: касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления		13.03.	
77	Прыжки: на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую		15.03.	
78	Действия в строю, на месте движения: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя		18.03.	
79	Бег на длинные дистанции		20.03.	
80	Комбинированные эстафеты		22.03.	
81	Ходьба: приставным шагом в одну и другую сторону.		25.03.	
82	Прыжки: с разворотом на 360 градусов		27.03.	
83	Подвижные игры: с переноской, расстановкой и собиранием предметов		29.03.	
84	Упражнения для формирования правильной осанки упражнения для формирования правильной осанки		01.04.	
85	Строевые упражнения: перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения		03.04.	
86	Бег: в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе		05.04.	
87	Спортивные игры: футбол		08.04.	
88	Бег: спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра		10.04.	
89	Упражнения на расслабление		12.04.	
90	Прыжки через скакалку		15.04.	
91	Бег со сменой направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом		17.04.	
92	Подвижные игры: со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр		19.04.	
93	Упражнения для рук, туловища и ног		22.04.	
94	Бег: в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом		24.04.	
95	Опорный прыжок через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны		26.04.	
96	Спортивные игры: регби		03.05.	
97	Упражнения для рук и плечевого пояса.		06.05.	
98	Бег: с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках		08.05.	
99	Бег с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках		13.05.	

100	Упражнения для формирования правильной осанки		15.05.	
101	Бег на средние дистанции		17.05.	
102	<i>Эстафеты:</i> с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов		20.05.	
103	Бег на длинные дистанции		22.05.	
104	Бег в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом		24.05.	
105	<i>Эстафеты:</i> переноской груза		27.05.	
106	Бег с изменением направления и др.		29.05.	
107	Бег на длинные дистанции		31.05.	
Всего:	107 часов			

## **Цель и задачи курса «Специальная физическая подготовка»**

**Цель:** Формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- обучить правильному выполнению специальных упражнений;
- обучить технике и тактике поединков.
- обучить упражнениям развивающего характера

#### **Воспитательные:**

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать организаторские навыки;
- воспитывать чувство ответственности, долга;

#### **Развивающие:**

- развивать умение работать в команде;
- развивать силу, скорость и выносливость.

### **Планируемые результаты освоения курса «Специальная физическая подготовка»**

К концу освоения курса «Специальная физическая подготовка» дети должны уметь:

- соревноваться индивидуально (физическая и специальная подготовка), коллективно (подвижные игры, спортивные игры)
- освоить первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований, а так же судейству;
- выполнять различные виды приемов каратэ.

### **Содержание курса «Специальная физическая подготовка»**

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в

затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

*Упражнения в самостраховке:* перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

*Имитационные упражнения:* имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

*Упражнения с партнером:* поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног. стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

## 10-й КЮ—БЕЛЫЙ ПОЯС

Стойки: Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати.

Удары руками: Сэйкэн ой-цуки (3 уровня), моротэ-цуки (3 уровня).

Блоки: Сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн маэ гёдан-барай.

Удары ногами: Хидза-гэри, кин-гэри.

Ката: Кихон-ката соно ити.

## 9-й КЮ — БЕЛЫЙ ПОЯС С ГОЛУБОЙ ПОЛОСКОЙ

Стойки: Мусуби-дати, сантин-дати, кокуцу-дати.

Удары руками : Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки (3 уровня). Блоки: Сэйкэн тюдан ути -укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ. Удары ногами: Маэ-гэри тюдан тюсоку.

Дыхание: Ногарэ I и Ногарэ II.

Ката: Кихон ката соно ни, Тайкёку соно ити, ни. Кумитэ: Самбон кумитэ.

## 8-й КЮ—ГОЛУБОЙ ПОЯС

Стойки: Киба-дати.

Удары руками: Сита-цуки, дзюн-цуки, татэ-цуки (3 уровня).

Блоки: Моротэ тюдан ути -укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ (маваси гэдан-барай). Удары ногами: Маэ-гэри дзёдан.

Ката: Тайкёку соно сан.

Рэнраку: А. Маэ -гэри тюдан тюсоку + тюдан гяку-цуки; Б. Сэйкэн тюдан сото-укэ + гэдан-барай + тюдан гяку-цуки. Кумитэ: Якусоку иппон кумитэ.

### Календарно-тематическое планирование курса «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Тема курса	Кол-во часов	Сроки проведения	Фактический срок проведения
1	Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера		04.09.	
2	Упражнения для укрепления мышц шеи		06.09.	
3	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках		08.09.	
4	<i>Упражнения в самостраховке:</i> перекаты в группировке на спине		11.09.	
5	Стойки: Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати.		13.09.	
6	Кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках		15.09.	
7	Упражнения для укрепления мышц шеи		18.09.	
8	Упр. в самостраховки: положение рук при падении на спину положение рук при падении на спину		20.09.	

9	Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь		22.09.	
10	Удары руками: Сэйкэн ой-цуки (3 уровня), моротэ-цуки (3 уровня)		25.09.	
11	Длинный кувырок с прыжка, через препятствие		27.09.	
12	Упражнения для укрепления мышц шеи		04.10.	
13	Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера		06.10.	
14	Имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном		09.10.	
15	Ходьба на руках с помощью партнера		11.10.	
16	Блоки: Сэйкэн дзэдан-укэ, сэйкэн маэ гэдан-барай		13.10.	
17	Кувырок через левое (правое) плечо		16.10.	
18	Упражнения для укрепления мышц шеи		18.10.	
19	Прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку		20.10.	
20	Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью		23.10.	
21	Удары ногами: Хидза-гэри, кин-гэри		25.10.	
22	Кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком		27.10.	
23	Упражнения для укрепления мышц шеи		03.11.	
24	Положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку)		08.11.	
25	Имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями		10.11.	
26	Отжимание ног, разведение и сведение ног		13.11.	
27	Ката: Кихон-ката соно ити.		15.11.	
28	Комбинации прыжков		17.11.	
29	Упражнения для укрепления мышц шеи		20.11.	
30	Кувырок перед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо		22.11.	
31	Имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра		24.11.	
32	Стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук		27.11.	
33	Стойки: Мусуби-дати, сантин-дати, кокуцу-дати.		29.11.	
34	Кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках		04.12.	
35	Упражнения для укрепления мышц шеи		06.12.	
36	Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки,		08.12.	

	из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад			
37	Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.		11.12.	
38	Кружение, взявшись за руки, за одну руку		13.12.	
39	Удары руками : Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки (3 уровня)		15.12.	
40	Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера		18.12.	
41	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках		20.12.	
42	<i>Упражнения в самостраховке:</i> перекаты в группировке на спине		22.12.	
43	Блоки: Сэйкэн тюдан ути -укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ		25.12.	
44	Кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках		27.12.	
45	Упражнения для укрепления мышц шеи		05.01.	
46	Упр. в самостраховки: положение рук при падении на спину положение рук при падении на спину		10.01.	
47	Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь		12.01.	
48	Удары ногами: Маэ-гэри тюдан туюку		15.01.	
49	Длинный кувырок с прыжка, через препятствие		17.01.	
50	Упражнения для укрепления мышц шеи		19.01.	
51	Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера		22.01.	
52	Имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном		24.01.	
53	Ходьба на руках с помощью партнера		26.01.	
54	Дыхание: Ногарэ I и Ногарэ II		29.01.	
55	Кувырок через левое (правое) плечо		31.01.	
56	Упражнения для укрепления мышц шеи		02.02.	
57	Прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку		05.02.	
58	Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью		07.02.	
59	Ката: Кихон ката соно ни, Тайкёку соно ити, ни. Кумитэ: Самбон кумитэ		09.02.	
60	Кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком		12.02.	
61	Упражнения для укрепления мышц шеи		14.02.	
62	Положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего		16.02.	

	на четвереньках партнера, через шест (палку)			
63	Имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями		19.02.	
64	Отжимание ног, разведение и сведение ног		21.02.	
65	Стойки: Киба-дати		22.02.	
66	Комбинации прыжков		26.02.	
67	Упражнения для укрепления мышц шеи		28.02.	
68	Кувырок перед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо		04.03.	
69	Имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра		06.03.	
70	Стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук		11.03.	
71	Удары руками: Сита-цуки, дзюн-цуки, татэ-цуки (3 уровня)		13.03.	
72	Кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках		15.03.	
73	Упражнения для укрепления мышц шеи		18.03.	
74	Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад		20.03.	
75	Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.		22.03.	
76	Кружение, взявшись за руки, за одну руку		25.03.	
77	Блоки: Моротэ тюдан ути -укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ (маваси гэдан-барай)		27.03.	
78	Кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках		29.03.	
79	Упражнения для укрепления мышц шеи		03.04.	
80	Упр. в самостраховки: положение рук при падении на спину положение рук при падении на спину		05.04.	
81	Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь		08.04.	
82	Ката: Тайкёку соно сан		10.04.	
83	Длинный кувырок с прыжка, через препятствие		12.04.	
84	Упражнения для укрепления мышц шеи		15.04.	
85	Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера		17.04.	
86	Имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном		19.04.	
87	Ходьба на руках с помощью партнера		22.04.	

88	Рэнраку: А. Маэ -гэри тюдан тюсоку + тюдан гяку-цуки		24.04.	
89	Кувырок через левое (правое) плечо		26.04.	
90	Упражнения для укрепления мышц шеи		06.05.	
91	Прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку		08.05.	
92	Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью		13.05.	
93	Рэнраку: Б. Сэйкэн тюдан сото-укэ + гэдан-барай + тюдан гяку-цуки. Кумитэ: Якусоку иппон кумитэ		15.05.	
94	Кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком		17.05.	
95	Упражнения для укрепления мышц шеи		20.05.	
96	Положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку)		22.05.	
97	Имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями		24.05.	
98	Отжимание ног, разведение и сведение ног		27.05.	
99	Рэнраку: А. Маэ -гэри тюдан тюсоку + тюдан гяку-цуки; Б. Сэйкэн тюдан сото-укэ + гэдан-барай + тюдан гяку-цуки. Кумитэ: Якусоку иппон кумитэ.		29.05.	
100	Комбинации прыжков		31.05.	
Всего:	100 часов			