

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
«Лицей № 4»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
«28» 08 2020 г.

Утверждаю
директор МБОУ «Лицей № 4»
Е.В. Шматова
Приказ № 71
«31» 08 2020 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности

«Ашихара-кратэ»

Возраст обучающихся 7- 15 лет

Срок реализации 1 год

Автор составитель
педагог дополнительного
образования
Астанин А.А.

г.о. Королёв, 2020

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности *«Каратэ для школьников»* предназначена школьников, интересующихся единоборствами и направлена как на физическое развитие детей, таких как сила, выносливость, координация движений, так и на совершенствование психических процессов, таких как восприятие, внимание, воображение, память, начальные формы волевого управления поведением.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативно — правовыми документами и требованиями:

1 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области» (введены в действие письмом заместителя министра образования Московской области Ю.В. Каргушина от 24.03.2016 №01-06-695):

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

3.Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

4.Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 104

5.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008).

6.Распоряжением правительства РФ от 04.09.2014г.№1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»

7.Распоряжением Правительства РФ 24.04.2015 г. №729-р «об утверждении плана мероприятий на 2015 2020 годы по реализации концепции развития дополнительного образования детей, утверждённый Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р.

8.Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

9.Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040).

10.Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще-развивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

11.О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).

12.Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844).

13. Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499).

14.Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825 13 в/07).

16.Уставом МБОУ "Лицей № 4".

17.Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации,

профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 29.03.2016 № ВК-641/0).

1.1 Направленность программы: спортивная, реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью образования.

1.2 Актуальность программы.

Актуальность программы определяется потребностью подготовки ребёнка к вызовам современной жизни. Главная цель каратэ это достижение совершенства в духовном и физическом развитии, в ходе тренировок ученики постигают и учатся использовать в повседневной жизни законы, которые управляют окружающих их миром.

Каратэ это искусство, которое развивает уважение к жизни, к здоровью, к себе самому, к своему противнику по борьбе, к учителю и ко всем людям.

Постигая искусство каратэ, строя свою жизнь в соответствии с биологическими и физическими законами природы и удовлетворяя потребности в соответствии с потребностями общества, мы, таким образом, достигаем гармонии с окружающим миром.

Совершенство в каратэ достигается не за счет ущемления интересов окружающего мира, а в соответствии с развитием других людей и достижении гармонии с окружающим миром.

Новизна программы.

Постигая мастерство каратэ, ученики переносят все его законы в свою повседневную жизнь. Это позволяет определить каратэ в целом, как искусство повседневной жизни. Постепенно осозная для себя неоднозначность мира, молодой человек приходит к пониманию двойственности и своей природы, т. е. разделения на психику и тело.

Постижение высокого Психика (дух, разум) — совокупность врожденных и приобретенных интеллектуальных, эмоциональных качеств человека, а также воля.

Тело — в отличие от психики, материальная, физически ощутимая сторона бытия человеческого организма.

И психика, и тело органически неразрывны, так как они необходимы для существования человека. Взаимосогласованное дополнение друг друга делает оба элемента одинаково значимыми.

Новизна программы заключается в том, что занятия каратэ предполагают не только обособленное развитие каждого элемента, но и углубляют процесс их слияния и гармонии.

Используемые для этой цели психологические и физические упражнения взаимодополняют друг друга.

1.3. Цель программы: создание условий для физического и интеллектуального развития детей, формирование потребности у них в здоровом образе жизни посредством занятий в секциях каратэ.

Задачи программы

1) Образовательные:

- Вызвать интерес к занятиям физкультурой и спортом.
- Дать знания по безопасности и правилам поведения во время занятий и вне спортивного зала.
- Обучить поведению в коллективе спортивной секции.
- Воспитать самостоятельность
- Формировать интерес к истории спорта и спортивным достижениям великих спортсменов.
- Изучение истории единоборств.
- Освоение специальной терминологии, применяемой в каратэ.
- Познакомить с правилами проведения соревнований.

2) Развивающие:

- Развить силу, ловкость, координацию и смелость.
- Дать возможность подготовленным ученикам приобрести опыт участия в спортивных состязаниях для проверки полученных навыков.

• Подготовить учеников к прохождению теста на цветной пояс каратэ (синий, жёлтый, зелёный, коричневый).

- Развить все сферы мышления, память, внимание, наблюдательность, воображение.

3) Воспитывающие:

- Воспитать, усидчивость, целеустремленность, волю, организованность, уверенность в своих силах, самостоятельность в принятии решений.
- Привить трудолюбие и работоспособность.
- Сформировать у учеников активную жизненную позицию и патриотизм.
- Постоянно делать акцент на культуру поведения в различных жизненных ситуациях.
- Воспитать мужественный характер молодого человека, способный противостоять любым жизненным испытаниям.

1.4 Отличительные особенности программы

- Программа позволяет осуществлять процесс физического, нравственного и духовного развития ребенка гармонично, не отделяя одно направление от другого по отдельности.
- Уникальный методологический процесс в игровой форме.
- Приобретение уникального спортивного опыта обучающимися учениками.
- Применение компьютерного, программного обеспечения.
- Эффективность программы проверена тридцатилетней практикой работы со школьниками.

1.5 Адресат программы

Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет).

Подростковый возраст (от 11 до 15 лет)

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие дети школьного возраста.

Психологические особенности

Младший школьный возраст

В школе приобретаются не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус, меняются интересы, ценности, уклад жизни ребенка. Ребенок действительно становится школьником тогда, когда приобретает соответствующую внутреннюю позицию. Важно, чтобы его учебная работа стала осмысленной и эффективной, а для этого должны быть сформированы **учебно-познавательные мотивы**, в основе которых лежит **познавательная потребность и потребность в саморазвитии**.

Большое значение имеет формирование такого компонента учебной деятельности, как **контроль**, и особенно, **самоконтроля**. Недостаточно контролировать работу по конечному результату, необходим пооперационный контроль. Научить ребенка контролировать сам процесс учебной работы – значит, способствовать формированию **произвольного внимания**.

Ребенок должен научиться и адекватно оценивать свою работу. При этом важна не отметка как таковая, а **содержательная оценка** – анализ, какие плюсы и минусы имеет выполнение задания.

Доминирующей психической функцией становится **мышление**, и именно **словесно-логическое мышление**. Но важно развивать и образное мышление, связывая его с творческим мышлением, воображением ребенка.

В младшем школьном возрасте появляется **рефлексия** – осознание детьми своих действий и их результатов.

Совершенствуется **восприятие** школьника: для того чтобы ребенок более тонко анализировал качества объектов, педагог должен проводить специальную работу, обучая его **наблюдению**.

Память развивается в двух направлениях – **произвольности** и **осмысленности**. Дети становятся способны целенаправленно, произвольно запоминать материал. Совершенствование **смысловой памяти** дает возможность освоить достаточно широкий круг рациональных способов запоминания.

От результативности учебной деятельности непосредственно зависит **развитие личности** младшего школьника. Статус отличника или неуспевающего отражается на **самооценке** ребенка, его самоуважении и самопринятии. Осознание своих способностей и умений качественно выполнять различные задания приводят к становлению чувства **компетентности**.

Подростковый возраст (от 11 до 15 лет)

Подростковый возраст связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием. Ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме. Это провоцирует **эмоциональную нестабильность** подростка.

Повышается интерес к своей внешности. Формируется новый **образ физического «Я»**. Из-за его гипертрофированной значимости ребенком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые. Поэтому необходимо и понимание, и тактичность со стороны окружающих.

Но, пожалуй, главная особенность подростка – **личностная нестабильность**, определяющая противоречивость характера и поведения. С одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь сообщества, а с другой – охвачены страстью к одиночеству; они колеблются между слепым подчинением избранному ими лидеру и вызывающим бунтом против любой и всяческой власти; иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они неимоверно ранимы.

Чувство взрослости становится центральным новообразованием младшего подростка. Ребенок стремится быть, казаться и считаться взрослым. Это проявляется во внешнем облике, в манерах. Но могут появиться сигареты, требования дорогой одежды, копирование «взрослой» формы развлечений и отношений: свидания, записки, дискотеки.

Подростки склонны к разнообразным, сменяющим друг друга **увлечениям**. Появляется **потребность в активном, самостоятельном, творческом познании**. Важно помочь ребенку не завязнуть в примитивном виде увлечений – информационно-коммуникативном (общении в соц.сетях), а поддержать его в интеллектуально-эстетических, спортивных, позитивных лидерских (стать лидером, организатором в группе).

Ведущей деятельностью становится **интимно-личностное общение**. Подростки интенсивно и эмоционально **общаются со сверстниками**. Характерна типично подростковая **«реакция группирования»**. Для подростка важно иметь референтную группу, ценности которой он принимает, на чьи нормы поведения и оценки он ориентируется.

Не смотря на стремление к эмансипации от взрослых, ценностные ориентации подростка, нравственные оценки событий и поступков зависят в первую очередь от позиции родителей.

Примерно в 15 лет после поисков себя формируется **«Я-концепция»**, которую можно считать центральным новообразованием всего подросткового периода - система внутренне согласованных представлений о себе: собственной внешней привлекательности, своем уме, способностях, о силе характера, особенностях характера, общительности и других качествах.

Продолжает развиваться интеллектуальная сфера: **теоретическое рефлексивное мышление** (умение оперировать гипотезами, анализировать абстрактные идеи). Сближение **воображения** с теоретическим мышлением дает импульс к творчеству: подростки начинают писать стихи, серьезно заниматься разными видами конструирования и т.п.

1.6 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год - 72 учебных часа.

1.7 Особенности организации образовательного процесса

Занятия проходят в двух разновозрастных группах с одинаковой тематикой, но с разными способами подачи материала.

Учитывая психологические особенности учеников младшего школьного возраста, занятия проходят в игровой форме. Специальные навыки прививаются незаметно для обучающегося ученика на подсознательном уровне.

Для учеников подросткового возраста требуется подход с возможностью осознанного усвоения материала, большего их внимания и способностью самостоятельно запомнить и выполнить задание педагога.

1.8 Форма обучения - очная, групповая.

Максимальное наполнение группы - 20 человек.

Занятия проводятся по группам в спортивном зале.

Формы занятий: фронтальная, групповая, индивидуальная и самостоятельная подготовка.

1.9 Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу - всего 72 часа в год.

1.10 Планируемые результаты

- У обучающихся учеников формируются следующие навыки: самостоятельность, внимательность и дисциплинированность.
- Развиваются координация движений, сила, ловкость и выносливость соответственно возрасту и индивидуальным способностям.
- Проводится аттестация на один из десяти ученических степеней (пояс от белого до коричневого цвета).

1.11 Формы аттестации

- Тест на знание правил поведения и безопасности.
- Тест на координацию, силу, ловкость и выносливость.
- Тест на проверку усвоения технических навыков каратэ.
- Спортивные соревнования.
- Тест на знание правил соревнований и специальной терминологии.

1.12 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Цель:

- отслеживание динамики результатов обучения ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы, повышения успеваемости обучающихся.
- обеспечение объективной, достоверной и оперативной информации о качестве результатов освоения образовательной программы

Задачи:

1. Контроль качества обучения;
2. Подбор эффективных методов обучения;
3. Выявление результатов педагогического процесса;
4. Получение сведений о личности обучающихся;
5. Индивидуальный подбор методов и приемов воздействия на каждого обучающегося.
6. Самоанализ своего педагогического труда.

Сроки проведения.

| | |
|------------------------|----------------------------------|
| Входной контроль | Дата проведения: Сентябрь |
| Промежуточный контроль | Дата проведения: Декабрь |
| Итоговый контроль | Дата проведения: Май |

С целью проверки эффективности развития личностных качеств и исполнительских навыков обучающихся были разработаны ее параметры и критерии.

Исходя из структуры физических способностей обучающихся учеников, были выделены следующие параметры:

- **Универсальные учебные действия.**
- **Подготовка по предмету.**

Параметру «**Универсальные учебные действия**» соответствуют следующие критерии:

- Мотивация, активная позиция обучающегося - интерес и потребность к данному виду деятельности, активность самоорганизации и стремление к занятиям, проявляемая активность при достижении целей, эмоциональное участие в процессе обучения, умение устанавливать личностный смысл деятельности, мотивировать ее внутренней или внешней необходимостью.

- **Общее развитие (физическое, эмоциональное)**- наличие общих физических и психологических предпосылок для занятий соответствующим видом деятельности.

- **Работоспособность** - усидчивость, способность сосредоточенно повторять различные упражнения, выполнять все требования педагога на протяжении всего занятия.

- **Умение работать в команде** - наличие коммуникативных навыков как фактора социализации обучающихся, создания благоприятного климата в детском коллективе для более легкого и успешного освоения программы.

- **Умение самостоятельно находить способы решения поставленной задачи** – осознание обучающимися уровня освоения планируемого результата деятельности, приводящее к пониманию своих проблем и тем самым созданию предпосылок для дальнейшего самосовершенствования.

Параметру «Подготовка по предмету» соответствуют следующие критерии:

- Умение быстро переключать внимание или держать внимание на нужном объекте – умение находиться в текущем моменте и решать текущие задачи.
- Ориентировка в спортивном зале – умение верно определять положения людей и предметов относительно друг друга.
- Знание комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности - уверенное выполнение необходимых упражнений.
- Координация движений - умение хорошо запоминать и координировать движения, что зависит от работы вестибулярного аппарата и группового взаимодействия мышц, которое обеспечивает устойчивость тела.
- Соблюдение основных правил поведения с другими учениками во время занятий – корректное поведение в отношении соперника.
- Знание основных позиций каратэ – умение правильно применять их во время занятий.
- Умение выполнить нормативы по подтягиванию на перекладине, по отжиманию в упоре лёжа, по приседанию.
- Умение выполнять техники ударов руками и ногами.
- Умение выполнять техники защиты от ударов руками и ногами.
- Знать 3 комплекса упражнений (Ката)

Для проведения мониторинга определены три уровня развития определенных качеств: **высокий, средний, низкий.**

Высокому уровню (4-5 баллов) соответствуют:

Высокое и четкое проявление параметра, хорошо сформированный навык, глубокое, устойчивое знание предмета;

Средний уровень развития (2-3 балла) характеризуется:

Среднее проявление параметра, навык сформирован, присутствуют знания на среднем уровне, результат не стабильный;

Начальный уровень развития (0-1 балл):

Исследуемый параметр не развит, не выражен или проявляется на низком уровне, редко, навык не сформирован.

В ходе проведения мониторинга применялись следующие методы:

- Наблюдение.
- Опрос.
- Беседа.
- Диагностика.
- Тестирование

Проводится оценивание основных параметров по критериям, указанным в таблице. Оценка проводится по пятибалльной системе.

Данные суммируются, выводится средний балл. Мониторинг проводится в индивидуальном порядке. Результаты заносятся в итоговую таблицу.

1.13 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

- Результаты тестов на координацию, силу, ловкость и выносливость.
- Результаты тестов усвоения технических навыков каратэ (10 ученических степеней).
- Результаты участия в соревнованиях.
- Показательные выступления.

1.14 Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал.
- Мягкое покрытие площадью не менее 64 кв.м.
- Индивидуальное защитное снаряжение (мягкие накладки на руки и ноги, специальный шлем на голову, защита паха).
- Снаряды для отработки ударов руками и ногами (мешок, макивара, боксёрские лапы).
- Специальные снаряды (палки, канат, гантели, резиновые экспандеры).

1.15 Информационное обеспечение

Интернет источники:

- <http://mo.mosreg.ru/> - сайт Министерства образования Московской области
- <https://mst.mosreg.ru/> - сайт Министерства спорта Московской области
- <http://www.sportcom.korolev.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту г.о. Королёв
- <http://ashihara-karate.ru/> - сайт Московского областного центра Ашихара-каратэ
- <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования
- <http://solnet.ee/> - сайт для детей и родителей
- <https://1сентября.рф/?ID=200400203> – издательский дом 1 сентября

1.16.Кадровое обеспечение

Астанин Виталий Вениаминович - педагог дополнительного образования МБОУ "Лицей № 4", Заслуженный тренер России, мастер спорта России, Мастер боевых искусств. Занятия проводятся в спортивном зале.

2. Учебный план

Задачи 1 года обучения

- Дать всем детям первоначальную подготовку, выявить их склонности и способности.
- Привить интерес к занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать культуру поведения и общения.
- Воспитать умение правильно вести себя в коллективе.
- Развить психические и познавательные процессы: память, внимание, мышление, воображение.

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и правилам поведения на занятиях. | 1 | 1 | | Беседа |
| 2. | Знакомство и инструктаж по ПДД | 7 | 3.5 | 3.5 | Викторина, опрос, беседа |
| 3. | Разминка | 10 | 1 | 9 | Тестирование/контрольная проверка |
| 4. | Страховка при изучении бросковой техники каратэ | 10 | 1 | 9 | Тестирование/контрольная проверка |
| 5. | Техника ударов руками | 10 | 1 | 9 | Тестирование/контрольная проверка |
| 6. | Техника ударов ногами | 10 | 1 | 9 | Тестирование/контрольная проверка |
| 7. | Техника защиты от ударов руками и ногами | 10 | 1 | 9 | Тестирование/контрольная проверка |
| 8. | Изучение комплексных упражнений (Ката) | 10 | 1 | 9 | Тестирование/контрольная проверка |
| 9. | Открытый ринг | 4 | 0.25 | 3.75 | Тестирование/контрольная проверка |
| | Всего часов | 72 | 8 | 64 | |

3. Содержание учебного плана

Тема № 1: Вводное занятие. (1 час)

Теория: знакомство с детьми, беседа о правильном поведении, о правилах безопасности на занятиях.

Тема № 2: Знакомство и инструктаж по ПДД (7 часов)

«На улицах нашего города» 1 час

Теория: 0.5 часа

Беседы о районе города, в котором живут обучающиеся. Педагог рассказывает, что по улицам города движутся *транспорт и пешеходы*.

Практика: 0.5 часа

Дети учатся быстро определять левую и правую стороны. Дети должны понять, что и машины, и пешеходы движутся по правой стороне дороги (тротуара). На этом занятии надо научить детей двигаться и по лестнице, и по коридорам Центра по правой стороне.

«Наши верные друзья» - 1 час

Практика: отработать с учащимися умение переходить дорогу, ориентируясь на сигналы светофоров, закрепить разницу значений сигналов транспортного и пешеходного светофоров. Научить переходить улицу по зеленому сигналу транспортного светофора и разрешенному сигналу пешеходного светофора.

Учебно-наглядные пособия: модели трехсекционного светофора и пешеходного светофора.

Необходимая терминология: стоп; внимание, сигнал, пешеходный светофор, стойте, идите.

Демонстрируя трехсекционный светофор, педагог объясняет значение каждого сигнала для водителя и пешехода.

При красном сигнале запрещается движение транспорта и пешеходов через перекресток. При зеленом сигнале разрешается движение транспорта и пешеходов через перекресток. Желтый сигнал означает «Внимание!». Он включается при смене сигналов светофора, движение транспорта и пешеходов через перекресток запрещается. I

Контрольные вопросы и задания.

1. Что означает красный сигнал светофора?
2. Что означает желтый сигнал светофора?
3. Что означает зеленый сигнал светофора?
4. Какой сигнал пешеходного светофора запрещает переходить улицу?

«Опасные игры» - 1 час

Теория: 0.5 часа

Объяснение обучающимся об опасности проведения игр на проезжей части улицы (дороги), предупредить их об увеличении опасности весной на улицах и дорогах в связи с увеличением в это время года числа машин и пешеходов. Закрепить знания учащихся по правилам дорожного движения с помощью настольных игр.

Учебно-наглядные пособия: набор фигур и схем для изучения правил дорожного движения, агитационные плакаты.

Практика: 0.5 часа

Педагог, используя наглядные пособия, рассказывает и показывает, где движется транспорт по улицам и дорогам, где должны играть дети. На Макете улицы располагают на проезжей части дороги модели транспорта, на тротуаре - фигуры пешеходов.

Перемещая фигуры пешеходов на проезжую часть улицы при движении моделей транспорта, демонстрируется несколько опасных положений.

Надо привести учащимся пример, рассказать о конкретном случае, когда ученик играл в неполюженном месте, на проезжей части дороги, и на него наехал транспорт, восстановить обстановку на схеме при помощи фигур пешеходов и моделей транспортных средств.

После занятия дети должны твердо усвоить, где можно устраивать игры, кататься на санках, коньках, велосипедах.

Игра. Дети делятся на две группы (транспорт и пешеходы). Каждому из группы «транспорт» дают табличку с названием вида транспорта: «велосипед», «автомобиль», «мотоцикл» и т. д. Пешеходам дают таблички: «школьник», «пешеход». Команда «Движение!» подается для тех, у кого таблички с названием вида транспорта. Команду «Тротуар!» подают для пешеходов. Дети должны четко реагировать на свою команду.

По команде «Движение!» учащиеся поднимают вверх таблички с названиями: «автомобиль», «мотоцикл» и т. п. По команде «Тротуар!» то же проделывают пешеходы. Зазевавшиеся получают штрафные очки. Затем игру проводят во дворе на размеченной площадке (повторяют несколько раз).

Контрольные вопросы и задания

1. Почему с наступлением весны надо быть особенно осторожным на улице?
2. Почему опасно переходить улицу перед близко идущим транспортом?
3. Какие весенние игры ты знаешь на улице и где можно в них играть?
4. Где можно кататься на самокате и детском велосипеде?
5. Почему опасно цепляться за автомобиль?
6. Почему нельзя играть на улице?
7. Почему нельзя кататься на санках с горок на улице?

«Это должны знать все» - 1 час

Теория: 0.5 часа

Рассказать им об особенностях движения транспорта и пешеходов по мокрой и скользкой улице.

Практика: 0.5 часа

Педагог объясняет детям, что называется правилами дорожного движения и почему они необходимы. Он рассказывает о роли транспорта в жизни населения и о потребности в транспорте промышленности и сельского хозяйства, обращает внимание учащихся на рост транспорта в количественном отношении и об увеличении интенсивности его движения, разъясняет, что одним из важных условий обеспечения безопасности движения транспорта и пешеходов на улицах и дорогах является строгое соблюдение правил движения водителями транспортных средств и пешеходами.

Привести примеры последствий нарушений правил движения на улицах и дорогах. Группы детей на улице должны ходить только по тротуару и пешеходным дорожкам под руководством взрослого (учителя, вожатого) по два человека в ряд (парами). Переход улицы группе детей разрешается только в присутствии взрослого и в разрешенных местах перехода улиц.

Контрольные вопросы и задания.

1. Зачем нужно знать и выполнять правила дорожного движения?
2. Как нужно вести себя при движении по улице в группе?
3. В каких местах разрешается переход улицы группе учащихся?

«Мы - пассажиры» - 1 час

Теория: 0.5 часа

Познакомить учащихся с правилами пользования общественным транспортом; показать, как нужно его обходить.

Педагог рассказывает детям, что трамвай, троллейбус, автобус нужно ожидать на тротуаре или на посадочной площадке. Посадка на общественный транспорт производится в порядке очереди при полной остановке транспорта. Входить в салоны автобусов и троллейбусов и вагоны трамвая можно через заднюю дверь, выходить через переднюю дверь. Войдя в салон (вагон) надо взять билет и пройти вперед. При выходе из трамвая надо посмотреть направо и убедившись в полной безопасности, идти к тротуару.

При выходе на остановке из автобуса или троллейбуса надо пройти на тротуар, дойти до пешеходного перехода или перекрестка и убедившись в безопасности, выходить на проезжую часть для перехода улицы.

Стоящий трамвай обходят спереди (так как в этом случае виден встречный трамвай) и также только по пешеходному переходу.

Из легкового автомобиля, как и из автобуса, выходят только в сторону тротуара. При выходе из легкового автомобиля необходимо осторожно открывать дверь, чтобы не задеть пешехода.

Практика: 0.5 часа

Несколько обучающихся двигаются по «улицам» с плоскими макетами трамвая, троллейбуса, автобуса. По пути следования они останавливаются. Группы учащихся, соблюдая правила движения, обходят остановившийся «городской транспорт». Далее учащиеся меняются местами, упражнения продолжаются.

Просмотр и обсуждение мультипликационного фильма «Смешарики – Азбука безопасности - Безопасное место».

Рисование по теме.

Контрольные вопросы и задания.

1. Где нужно ожидать трамвай, троллейбус, автобус?
2. Когда можно начинать посадку в общественный транспорт?
3. Через какую дверь нужно входить в автобус, троллейбус, трамвай?
4. Как нужно вести себя в общественном транспорте?
5. Как надо обходить стоящие трамвай, автобус, троллейбус?

«Знаки на дорогах» - 1 час

Теория: 0.5 часа

Знакомство обучающихся с некоторыми часто встречающимися в микрорайоне центра и по месту жительства дорожных знаков, а также со знаками, необходимыми пешеходу.

Учебно-наглядные пособия: дорожные знаки

Необходимая терминология: дорожный знак, железнодорожный переезд, шлагбаум, одностороннее движение.

Практика: 0.5 часа

Педагог рассказывает о дорожных знаках, которые помогают организовывать безопасное движение транспорта и пешеходов. Особое внимание он обращает на знаки: «Железнодорожный переезд без шлагбаума», «Железнодорожный переезд со шлагбаумом»; знаки, предупреждающие о пересечениях и примыканиях: «Пешеходный переход» (предупреждающий и указательный знаки); «Дети», «Пункт медицинской помощи», «Телефон», «Одностороннее движение». Очень важно выслушать понимание и трактовку этих знаков детьми, т.к. например, знак «Дети» некоторые школьники воспринимают, как команду «Перебегать дорогу быстро!». Необходимо довести до сведения детей значение этих знаков.

Контрольные вопросы и задания

1. Зачем нужны дорожные знаки!
- 2, Расскажите, какие вы знаете дорожные знаки и что они обозначают.
3. Где устанавливается знак «Железнодорожный переезд без шлагбаума»?
4. В каких местах устанавливается знак «Дети»?
5. Какие дорожные знаки вам встречаются по дороге в школу?'

«Правила перехода улиц и дорог» - 1 час

Теория: 0.5 часа

Закрепить правила перехода через дорогу, познакомить с особенностями перехода через дороги с односторонним движением.

Ход занятия, материалы для педагога: Переходить улицу нужно только по подземным переходам, пешеходным мостикам, в отведенных для этого местах, обозначенных разметкой (пешеходный переход) или дорожным (указательным) знаком «Пешеходный переход», а если их нет, то на перекрестках по линии продолжения тротуаров или обочин. Это является границей перекрестка, на перекрестке скорость транспорта уменьшается.

Запрещено переходить перекресток по диагонали. Его надо переходить только по линиям границы перекрестка, проходя поочередно улицы. Таким же образом переходят несколько улиц при движении по площади.

Если на перекрестке переход обозначен по одной стороне, то пересекать проезжую часть надо только по нему; по другой стороне перекрестка, где нет обозначений, переходить улицу нельзя.

Прежде чем сойти на проезжую часть улицы, проверьте, не приближается ли транспорт. До перехода проезжей части убедитесь, что слева нет приближающегося транспорта, а затем начинайте переходить улицу. Дойдя до середины, посмотрите направо и, пропустив транспорт, закончите переход. Пересекая проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться без необходимости. Тот, кто не успел закончить переход улицы, должен остановиться на «островке безопасности», а при его отсутствии - на середине проезжей части улицы.

Практика: 0.5 часа

Вместе с детьми создаем памятки по безопасному движению на дорогах для детей и родителей.

Тема №3: Разминка (10 часов)

Теория: 1 час

Виды разминки: традиционная, специальная, силовая, игровая

Практика: 9 часов

Перед началом занятия выполняется один из видов разминки в зависимости от конкретной ситуации и темы планируемого занятия.

Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ (10 часов)

Теория: 1 час

Необходимо научиться правильно выполнять элементы страховки и само страховки при изучении каратэ.

Практика: 9 часов

Выполнение специальных упражнений без партнёра:

- кувырки;
- перекаты;
- стойки на руках;
- «колесо»;
- «мостик».

Выполнение специальных упражнений с партнёром:

- кувырки вперёд-назад через партнёра;
- толчки с падением;
- борьба в «партере».

Тема №5: Техника ударов руками (10 часов)

Теория: 1 час

Коротко рассказать о биомеханике работы мышц и сухожилий при выполнении ударов руками. Просмотр видео материалов по этой теме.

Практика: 9 часов

Выполняются удары руками:

- в виде «боя с тенью»;
- по специальным мешкам;
- по лапам;
- по специальным устройствам (макивара);
- на счет от 1 до 10 или в течении определённого времени;
- в сочетании с защитными действиями;
- в комбинации с ударами ног;
- в комбинации с защитными действиями и с ударами ног.

Тема №6: Техника ударов ногами (10 часов)

Теория: 1 час

Коротко рассказать о биомеханике работы мышц и сухожилий при выполнении ударов ногами. Просмотр видео материалов по этой теме.

Практика: 9 часов

Выполняются удары ногами:

- в виде «боя с тенью»;
- по специальным мешкам;
- по лапам;
- по специальным устройствам (макивара);
- на счет от 1 до 10 или в течении определённого времени;
- в сочетании с защитными действиями;
- в комбинации с ударами рук;
- в комбинации с защитными действиями и с ударами рук.

Тема №7: Техника защиты от ударов руками и ногами (10 часов)

Теория: 1 час

Просмотр видео роликов знаменитых мастеров каратэ.

Практика: 9 часов

Изучение приёмов защиты:

- на нижнем уровне (гэдан баррай, сото укэ, сунэ укэ, стопинги);
- на среднем уровне (гэдан баррай, сото укэ, учи укэ);
- на верхнем уровне (дзэдан укэ, сото укэ, учи укэ);
- для всех уровней (маваши укэ).

Выполнение приёмов защиты:

- в паре с партнёром;
- комбинации с ударами и в виде «боя с тенью».

При изучении приёмов в паре с партнёром используется защитное снаряжение.

Тема №8: Изучение комплексных упражнений (Ката) (10 часов)

Теория: 1 час

Объяснить, для чего надо выполнять Ката. В Ката заложено всё содержание каратэ в сжатой форме. Просмотр учебных видео фильмов.

Практика: 9 часов

Изучение и тренировка выполнения Ката проводится в трёх режимах:

- бой с тенью на счёт от 1 до 10;
- бой с тенью на счёт от 1 до 10 с челночными перемещениями;
- бой с тенью без счёта (режим «Сабаки»).

Изучение и тренировка выполнения Ката проводится в трёх режимах:

- со спарринг партнёром на счёт от 1 до 10;
- со спарринг партнёром на счёт от 1 до 10 с челночными перемещениями;
- со спарринг партнёром без счёта (режим «Сабаки»).

Тема №9: Открытый ринг (4 часа)

Теория: 0.25 часа

Объяснить правила проведения соревнования.

Практика: 3.75 часа

Спарринг с партнёром под контролем преподавателя. Задание выполняет только одна пара. Остальные ученики ожидают своей очереди и слушают замечания преподавателя.

4. Методическое обеспечение образовательного процесса.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части.

Организационная часть — для проведения безопасных занятий по каратэ имеет первостепенное значение:

- правильно составленное расписание;
- спортивный зал или площадка площадью не 200 кв.м. с ровной поверхностью и желательно с мягким покрытием;
- качественные средства индивидуальной защиты;
- исправное оборудование;
- наличие медицинской аптечки для оказания первой медицинской помощи.

Теоретическая часть — максимально компактная, включает только необходимую информацию по теме и предмету описательного характера:

- инструктаж;
- рассказ;
- показ;
- рекомендация для самостоятельно прочтения специальной литературы;
- просмотр видео материалов по теме занятий.

Практическая часть — для изучения каратэ это основная часть, которая требует наибольшего количества времени:

- отработка приёмов каратэ в форме многократных повторений;
- учебные поединки;
- участие в спортивных соревнованиях по каратэ различного уровня;

- участие в показательных выступлениях.

Методы обучения и воспитания включают:

• создание ситуаций успеха на занятиях по программе является одним из основных методов эмоционального стимулирования и представляет собой специально созданные педагогом цепочки таких ситуаций, в которых ребенок добивается хороших результатов, что ведет к возникновению у него чувства уверенности в своих силах и «легкости» процесса обучения.

• метод формирования готовности восприятия учебного материала с использованием способов концентрации внимания и эмоционального побуждения.

• метод стимулирования занимательным содержанием, используя игровые занятия с элементами каратэ. Возможно использование музыкального сопровождения.

• метод создания проблемных ситуаций, который заключается в погружении ученика в атмосферу учебного поединка или спортивного поединка на соревнованиях.

Формы организации образовательного процесса включают:

• групповые занятия. При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи учеников при выполнении упражнений;

• индивидуальные занятия. При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у ученика самостоятельности, творческого подхода к тренировке;

• фронтальные занятия. При фронтальной форме группа учеников одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся;

• самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию преподавателя, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

Формы организации учебного занятия включают:

- тренировка;
- открытое занятие;
- беседа;
- игра;
- открытый ринг;
- соревнование;
- экзамен;
- встреча со знаменитым спортсменом.

Педагогические технологии, применяемые в программе

• Личностно - ориентированная технология. Максимальное развитие, индивидуальных способностей ребенка независимо от его физических данных. Раскрытие возможностей каждого обучающегося ребенка и придание ему уверенности в собственных силах. Постоянный прогресс в физическом росте ребёнка и освоении им теоретических знаний.

• Технология здорового образа жизни. Сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся учеников. Профилактика сколиоза, укрепление мышечного корсета, коррекция недостатков осанки, увеличение физической силы и выносливости, закаливание. Использование полученных знаний в повседневной жизни.

Алгоритм учебного занятия

- подготовительная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач урока и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения поставленных задач.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

Дидактический материал

- Учебный видео фильм «Кихон Ашихара-каратэ» Япония, 2012 год
- Учебный видео фильм «Ката Ашихара-каратэ» Япония, 2012 год
- Тренировочная программа Ашихара-каратэ
- Технические требования для сдачи экзамена на ученические пояса Ашихара-каратэ
- Правила соревнований Ашихара-каратэ
- Японские комиксы на тему каратэ для детей

5. Список литературы для педагога:

1. Hideyuki Ashihara. The Word of Life, Tsuba Books, 1997.
2. Joko Ninomiya. My Journey in Karate, Berkeley, California, Frog, Ltd, 1991.
3. Бишоп Марк. Окинавское каратэ. Учителя, стили и секретная техника, Москва, Гранд, 2001.
4. Долин А.А. и Попов Г.В. Кэмпо, традиция воинских искусств, Москва,»Рипол», 1996.
5. Гичин Фунакоши. Каратэ-до, Ньюмон. Ростов-на-Дону, Феникс, 1999.
6. Гичин Фунакоши. Каратэ-до, Мой образ жизни. Ростов-на-Дону, Феникс, 1999.
7. Куршин В.Г. и Ткач М.А. Европейская организация Ашихара-каратэ. Москва, 1993.
8. Маслов А.А. Воины и мудрецы страны восходящего солнца. Москва, «Гала Пресс», 2000.
9. Макашев А.М. и Эдилян С.Э. Ву-Шу(Kung-Fu). Рекомендации для начинающих. Ленинград, 1990.
10. Рояма Хацуо. Моя жизнь – каратэ. Москва, Издательский дом «Городец», 2003.
11. Тарас А.Е. Энциклопедический справочник «Боевые искусства планеты», Минск, Харвест, 1996.
12. Ткач М.А. Ашихара каратэ. Часть 1. Москва, 1996.
13. Научно-популярный методический журнал «Додзё, боевые искусства Японии», специальный выпуск «Божественный кулак» Ояма Масутацу, Москва, «Будо-спорт», 2002.
14. Научно-популярный методический журнал «Додзё, боевые искусства Японии», №8, Москва, «Будо-спорт», 2001.
15. Научно-популярный методический журнал «Додзё, боевые искусства Японии», №1 - 2002, Москва, «Будо-спорт», 2002.
16. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Изд-во ЛГУ, 1964, гл.3.
17. Аршавский И.А. Основы возрастной периодизации // Возрастная физиология. – Л., Наука, 1975.
18. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М. Просвещение, 1968
19. Голод С.И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты. – Л., Наука, 1984.
20. Гордин Л.Ю. Поощрения и наказания в воспитании детей. – М., 1971.
21. Гурин В.Е. Формирование нравственного сознания и поведения старшеклассников. – М., 1988.
22. Макаренко А.С. Книга для родителей // Соч.: В 7 т. – М., АПН РСФСР, 1957.-Т IV.

Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Каратэ для школьников»

Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет).

год обучения: 1

группа: 1

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|------------------|--------------|---|------------------|-----------------------|
| 1. | Сентябрь | 03 | 17.00 – 17.45 | Беседа | 1 | Тема №1: Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и правилам поведения на занятиях. | Спортивный зал | Опрос |
| 2. | | 05 | 17.00 – 17.45 | Беседа | 1 | Тема №2: Знакомство и инструктаж по ПДД «На улицах нашего города» | Класс по ПДД | Опрос |
| 3. | | 10 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 4. | | 12 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 5. | | 17 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 6. | | 19 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №6: Техника ударов ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 7. | | 24 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 8. | | 26 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 9. | Октябрь | 01 | 17.00 – 17.45 | Беседа | 1 | Тема №2: Знакомство и инструктаж по ПДД «Наши верные друзья» | Класс по ПДД | Опрос |
| 10. | | 03 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 11. | | 08 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 12. | | 10 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 13. | | 15 | 17.00 – 17.45 | Открытое занятие | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 14. | | 17 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 15. | | 22 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками | Спортивный зал | Тест на усвоение |

| | | | | | | | |
|-----|---------|---------------|---------------|---------------|--|--|--|
| | | | | | Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | | темы |
| 16. | | 24 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 17. | Ноябрь | 05 | 17.00 – 17.45 | Беседа | 1 | Тема №2: Знакомство и инструктаж по ПДД «Опасные игры» | Класс по ПДД Опрос |
| 18. | | 07 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 19. | | 12 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 20. | | 14 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 21. | | 19 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 22. | | 21 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 23. | | 26 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 24. | | 28 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 25. | | 03 | 17.00 – 17.45 | Беседа | 1 | Тема №2: Знакомство и инструктаж по ПДД «Это должны знать все» | Класс по ПДД Опрос |
| 26. | | 05 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 27. | 10 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал Тест на усвоение темы | |
| 28. | 12 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал Тест на усвоение темы | |
| 29. | Декабрь | 17 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 30. | | 19 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 31. | | 24 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 32. | | 26 | 17.00 – 17.45 | Экзамен | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на выполнении нормативов |
| 33. | | Январь | 14 | 17.00 – 17.45 | Беседа | 1 | Тема №2: Знакомство и инструктаж по ПДД «Мы - пассажиры» |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|---------------|------------------|--------|--|--|-----------------------|
| 34. | | 16 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 35. | | 21 | 17.00 – 17.45 | Соревнование | 1 | Тема №3: Разминка Тема №9: Открытый ринг | Спортивный зал | Тест на результат |
| 36. | | 23 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 37. | | 28 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 38. | | 30 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 39. | | 04 | 17.00 – 17.45 | Беседа | 1 | Тема №2: Знакомство и инструктаж по ПДД «Знаки на дорогах» | Класс по ПДД | Опрос |
| 40. | Февраль | 06 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 41. | | 11 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 42. | | 13 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 43. | | 18 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 44. | | 20 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 45. | | 25 | 17.00 – 17.45 | Открытое занятие | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 46. | | 27 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 47. | | | 03 | 17.00 – 17.45 | Беседа | 1 | Тема №2: Знакомство и инструктаж по ПДД «Правила перехода улиц и дорог» | Класс по ПДД |
| 48. | Март | 05 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 49. | | 10 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 50. | | 12 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 51. | | 17 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 52. | | 19 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 53. | | 24 | 17.00 – 17.45 | Соревнование | 1 | Тема №3: Разминка Тема №9: Открытый ринг | Спортивный зал | Тест на результат |
| 54. | | 26 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками | Спортивный зал | Тест на усвоение |

| | | | | | | | |
|-----|----|---------------|--------------|---|--|----------------|-------------------------------|
| | | | | | Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | | темы |
| 55. | 31 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 56. | 02 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 57. | 07 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 58. | 09 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 59. | 14 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 60. | 16 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 61. | 21 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 62. | 23 | 17.00 – 17.45 | Соревнование | 1 | Тема №3: Разминка Тема №9: Открытый ринг | Спортивный зал | Тест на результат |
| 63. | 28 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 64. | 30 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 65. | 05 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 66. | 07 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 67. | 12 | 17.00 – 17.45 | Соревнование | 1 | Тема №3: Разминка Тема №9: Открытый ринг | Спортивный зал | Тест на результат |
| 68. | 14 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 69. | 19 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 70. | 21 | 17.00 – 17.45 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 71. | 26 | 17.00 – 17.45 | Экзамен | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на выполнение нормативов |
| 72. | 28 | 17.00 – 17.45 | Соревнование | 1 | Тема №3: Разминка Тема №9: Открытый ринг | Спортивный зал | Тест на результат |

Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Каратэ для школьников»
Подростковый возраст (от 11 до 15 лет)

год обучения: 1
 группа: 2

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|------------------|--------------|---|------------------|-----------------------|
| 1. | Сентябрь | 03 | 18.30 – 19.15 | Беседа | 1 | Тема №1: Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и правилам поведения на занятиях. | Спортивный зал | Опрос |
| 2. | | 05 | 18.30 – 19.15 | Беседа | 1 | Тема №2: Знакомство и инструктаж по ПДД «На улицах нашего города» | Класс по ПДД | Опрос |
| 3. | | 10 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 4. | | 12 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 5. | | 17 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 6. | | 19 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №6: Техника ударов ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 7. | | 24 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 8. | | 26 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 9. | Октябрь | 01 | 18.30 – 19.15 | Беседа | 1 | Тема №2: Знакомство и инструктаж по ПДД «Наши верные друзья» | Класс по ПДД | Опрос |
| 10. | | 03 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 11. | | 08 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 12. | | 10 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 13. | | 15 | 18.30 – 19.15 | Открытое занятие | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 14. | | 17 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 15. | | 22 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |

| | | | | | | | |
|-----|---------|----|---------------|------------|---|--|---|
| | | | | | Тема №7: Техника защиты от ударов руками и ногами | | |
| 16. | | 24 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 17. | | 05 | 18.30 – 19.15 | Беседа | 1 | Тема №2: Знакомство и инструктаж по ПДД «Опасные игры» | Класс по ПДД Опрос |
| 18. | | 07 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов руками и ногами | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 19. | | 12 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 20. | | 14 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 21. | Ноябрь | 19 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов руками и ногами Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 22. | | 21 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 23. | | 26 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 24. | | 28 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 25. | | 03 | 18.30 – 19.15 | Беседа | 1 | Тема №2: Знакомство и инструктаж по ПДД «Это должны знать все» | Класс по ПДД Опрос |
| 26. | | 05 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 27. | | 10 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов руками и ногами | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 28. | | 12 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов руками и ногами | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 29. | Декабрь | 17 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов руками и ногами | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 30. | | 19 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 31. | | 24 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 32. | | 26 | 18.30 – 19.15 | Экзамен | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов руками и ногами Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на выполнении нормативов |
| 33. | Январь | 14 | 18.30 – 19.15 | Беседа | 1 | Тема №2: Знакомство и инструктаж по ПДД «Мы - пассажиры» | Класс по ПДД Опрос |
| 34. | | 16 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка | Спортивный зал Тест на |

| | | | | | | | |
|-----|----|---------------|------------------|---|--|----------------|-----------------------|
| | | | | | Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ | зал | усвоение темы |
| 35. | 21 | 18.30 – 19.15 | Соревнование | 1 | Тема №3: Разминка Тема №9: Открытый ринг | Спортивный зал | Тест на результат |
| 36. | 23 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 37. | 28 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 38. | 30 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 39. | 04 | 18.30 – 19.15 | Беседа | 1 | Тема №2: Знакомство и инструктаж по ПДД «Знаки на дорогах» | Класс по ПДД | Опрос |
| 40. | 06 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 41. | 11 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 42. | 13 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 43. | 18 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 44. | 20 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 45. | 25 | 18.30 – 19.15 | Открытое занятие | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 46. | 27 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 47. | 03 | 18.30 – 19.15 | Беседа | 1 | Тема №2: Знакомство и инструктаж по ПДД «Правила перехода улиц и дорог» | Класс по ПДД | Опрос |
| 48. | 05 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 49. | 10 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 50. | 12 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 51. | 17 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 52. | 19 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |
| 53. | 24 | 18.30 – 19.15 | Соревнование | 1 | Тема №3: Разминка Тема №9: Открытый ринг | Спортивный зал | Тест на результат |
| 54. | 26 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами | Спортивный зал | Тест на усвоение темы |

| | | | | | | | |
|-----|--------|-----|---------------|---------------|---|--|---|
| | | | | | Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | | |
| 55. | | 31 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 56. | Апрель | 02 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 57. | | 07 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 58. | | 09 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 59. | | 14 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 60. | | 16 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 61. | | 21 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 62. | | 23 | 18.30 – 19.15 | Соревнование | 1 | Тема №3: Разминка Тема №9: Открытый ринг | Спортивный зал Тест на результат |
| 63. | | 28 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 64. | | 30 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №4: Страховка при изучении бросковой техники каратэ | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 65. | | Май | 05 | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений |
| 66. | 07 | | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 67. | 12 | | 18.30 – 19.15 | Соревнование | 1 | Тема №3: Разминка Тема №9: Открытый ринг | Спортивный зал Тест на результат |
| 68. | 14 | | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 69. | 19 | | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №8: Изучение комплексных упражнений | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 70. | 21 | | 18.30 – 19.15 | Тренировка | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал Тест на усвоение темы |
| 71. | 26 | | 18.30 – 19.15 | Экзамен | 1 | Тема №3: Разминка Тема №5: Техника ударов руками Тема №6: Техника ударов ногами Тема №7: Техника защиты от ударов раками и ногами | Спортивный зал Тест на выполнение нормативов |
| 72. | 28 | | 18.30 – 19.15 | Соревнование | 1 | Тема №3: Разминка Тема №9: Открытый ринг | Спортивный зал Тест на результат |