

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
с углубленным изучением отдельных предметов
Железнодорожного района г. Екатеринбурга**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08.2019



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ № 4

М.А. Изотова

Приказ № 337 от 30.08.2019

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

Секция «Карате»

Направленность программы:

физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Составитель: Карпов Сергей Анатольевич

Екатеринбург, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Учебный план..... | 4 |
| 3. Содержание | 5 |
| 4. Календарный учебный график..... | 9 |
| 5. Планируемые результаты | 10 |
| 6. Тематическое планирование..... | 10 |

1. Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - программа) разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» //Российская газета. № 6498.03.10.2014.
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
4. Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Устав МОАУ СОШ № 4 с углубленным изучением отдельных предметов;

Восточные единоборства - один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия единоборствами в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики карате, привитие навыков личной и общественной гигиены. Карате дает огромные возможности для формирования таких нравственных качеств как терпение, настойчивость, доброта, самообладание и самоуверенность, что очень важно для подростка.

Направленность программы «Карате» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает их физическое, психическое и нравственное оздоровление. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью карате как вида спорта в нашей стране.

Педагогическая целесообразность при систематических занятиях карате создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Отличительная особенность. Разработка данной программы обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ. Новизна данной программы заключается в применении большой игровой практики. Обучение основам техники карате проходит посредством игр, которые подбираются таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивает необходимые физические качества и осваивает базовую технику карате. Также необходимо отметить и то, что данная программа основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности обучающегося.

Данная общеразвивающая программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность

- преемственность
- результативность

По уровню содержания программа: базовая.

Адресность программы. Данная программа рассчитана на учащихся 7-12 лет. Набор учащихся в группы свободный, осуществляется в начале и в течение учебного года. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям и соревнованиям.

Форма обучения: очная, групповая, рекомендуемый состав группы - от 8 до 16 человек. Группы имеют постоянный состав.

Объем и срок реализации программы, режим занятий: Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов составляет 102 часа.

Занятия организованы 3 раза в неделю по 1 часу продолжительностью 40 мин. В соответствии с требованиями СанПин 2.4.2.3172-14 к организации режима работы между учебной деятельностью и занятиями по дополнительной программе предусмотрена динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

Учебный год начинается с 02 сентября 2019г. и заканчивается 30 мая 2020 года.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в спортивном зале. Количество занимающихся в каждой возрастной группе до 16 человек. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по карате и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Цель программы: создание оптимальных условий, способствующие развитию и наиболее полному раскрытию физического потенциала личности учащихся, гуманного отношения к людям и самим себе, стремления к достижению спортивного и жизненного успеха.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям карате
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами карате;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

2. Учебный план

| Название курса | Количество в неделю | Количество за год |
|----------------|---------------------|-------------------|
| Карате | 3 | 34 |

Учебно-тематический план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|-----------------------------------|------------------|----------|---------|----------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | | 2 | наблюдение |
| 2. | Психологическая подготовка | 1 | | 1 | наблюдение |
| 3. | Общая физическая подготовка | | 42 | 42 | наблюдение |
| 4. | Специальная физическая подготовка | | 17 | 17 | наблюдение |
| 5. | Техническая подготовка | | 24 | 24 | наблюдение |
| 6. | Тактическая подготовка | | 14 | 14 | наблюдение |
| 7. | Соревнования (игры) | | 2 | 2 | наблюдение |
| | Итого | | | 102 час | |

3.Содержание

1.Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор истории карате. Развитие карате в России. Правила соревнований. Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных каратистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях карате.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена водных процедур. Гигиена сна.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно в тренировке.

2 Психологическая подготовка

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к делу, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки каратистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у спортсменов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

3.Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей.

Упражнения для развития общефизических качеств

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

построения и перестроения на месте; повороты на месте и в движении; размыкания в строю; ходьба обычным шагом; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе; сочетание ходьбы с различными движениями рук; бег обычный; бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий; прыжки вперед с места; прыжки спиной, боком, с поворотом на 90—180 ° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения на развитие общих физических качеств:

Сила: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Быстрота: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

Гибкость: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливость: легкая атлетика - кросс 800 м;

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе:

одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; присед через каждые три шага;

Упражнения для развития мышц туловища:

наклоны вперед, в стороны, назад; круговые движения туловища; одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе; из положения лежа на спине: поочередное и одно временное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы; выпады с пружинящими движениями и поворотами; выпрыгивание из глубокого приседа; прыжки вперед, в стороны, из положения присев; бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка

Упражнения для преимущественного развития силы. Ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге - «пистолет». Выпрыгивание из глубокого приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Отжимание от пола, скамейки.

Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу.

Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени.

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для преимущественного развития гибкости. Из глубокого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания в выпаде, маховые

движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой (правой и левой) и корпусом, имитирующие попытку удара. Упражнения для преимущественного развития выносливости

5. Техническая подготовка

Тренировка базируется на трёх основных техниках:

кихон (基本) — тренировка основ, базовая техника.

кумитэ (組み手) — тренировка в паре; делится на обусловленный поединок и свободный бой (дзю-кумитэ). По дзю-кумитэ проводятся спортивные соревнования. При этом удары не наносятся в полную силу, а лишь обозначаются.

ката (型) — формальные упражнения, бой с невидимым одним или несколькими противниками, бой с тенью. Упражнения выполняются в единой цепочке, движения делятся на атакующие и защитные. Четыре элемента ката:

бункай (分解) — анализ, объяснение ката;

оё (応用 o: ё:) — применение;

хэнка (変化) — вариации;

какуси (隠し) — скрытность.

В карате употребляется общепринятая международная терминология карате.

Техническая подготовка направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Обучающиеся осваивают основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим развивается умение выполнять движения без излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием «работа корпуса» подразумевается набор требований к координации частей тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса — правильная осанка, изготовка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильного положения корпуса необходимо следить, чтобы позвоночник был выпрямлен, кифозы и лордозы не были гипертрофированы, положение головы естественное.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад, плечи приподняты и т. п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления мышц спины и пресса, а также за счет увеличения подвижности суставов.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка направлена на усвоение спортсменами необходимых знаний в области тактики.

Тактика – раздел теории, изучающий целесообразные средства, способы и формы ведения спортивной борьбы. Тактика самый динамичный элемент игровой деятельности.

Тактическая подготовка находится в прямой зависимости от вида спорта и соревнований, подготовленности спортсмена и действий соперников.

Обычно в карате различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях по карате; специальная тактическая подготовка – на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Тактика карате в ее совершенном виде – это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

Вообще же понятие «тактика» охватывает все более или менее целесообразные способы ведения борьбы, подчиненные определенному замыслу и плану достижения цели. Смысл тактики спортсмена, занимающегося карате, заключается в использовании таких способов ведения поединка (состязания), какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Основа спортивно-тактического мастерства – это тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в карате, тенденциях их развития, правилах применения и условиях, при которых они оказываются наиболее эффективными, а также обобщенная информация о реальных и потенциальных спортивных соперниках (их сильных и слабых качествах, излюбленной тактике, особенностях подготовки и т. д.). От широты и глубины таких знаний во многом зависят целесообразность, основательность и гибкость тактических замыслов и планов спортсмена.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики. Это, в частности, умения и навыки выработки тактических замыслов, планов, переработки информации, оценки соревновательных ситуаций и принятия решений, а также двигательные умения и навыки, необходимые для успешного решения тактических задач в процессе состязаний.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Основные качества его выражаются в способности спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

К средствам тактики относятся действия спортсменов, характеризующиеся строго определенной двигательной структурой и проявлением уровня ее физических качеств. В карате средствами тактики являются дистанция, передвижения, стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов).

Форма тактики – это определенные комплексы различно организованных действий спортсмена и команды. Формы тактики связаны с характером соревновательной борьбы

Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой карате. Путь к этому – постоянное усложнение ситуаций, характерных для карате, развитие способности действовать осознанно в самых сложных условиях спортивной борьбы, сохраняя контроль за выполняемыми движениями.

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о поединке; формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др. Реализация тактического плана действий означает подчинение противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость боец должен направить на то, чтобы, преодолевая возникающие в ходе поединка осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику.

Тактически грамотный ученик умеет рационально использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки. Поэтому на занятиях по карате необходимо исходить из того, что тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место.

7.Участие в соревнованиях, игры.

Обучающиеся могут принять участие в соревнованиях школьного уровня во второй половине учебного года. К этому времени обучающиеся осваивают элементы страховки и базовых приемов карате. Для повышения уровня функциональной выносливости в тренировочном процессе используются подвижные игры.

4. Календарный учебный график.

| Учебный период | Дата | | Продолжительность количество учебных недель |
|----------------|------------|------------|---|
| | начало | окончание | |
| 1 полугодие | 02.09.2019 | 29.12.2019 | 16 |
| 2 полугодие | 13.01.2020 | 30.05.2019 | 18 |
| | | итого | 34 |

Каникулы

Осенние с 28.10.2019 по 04.11.2019 (8 дней)

Зимние- с 30.12.2019- 12.01.2020 (14дней)

Весенние –с 23.03.2020-по 31.03.2020 (9 дней)

Форма аттестации не предусмотрена. После освоения программы документ об образовании - не выдается.

Форма обучения: очная, групповая.

Срок освоения указан в учебном плане и календарном учебном графике настоящей Программы.

Формы оценки и контроля усвоения учебной программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в товарищеских играх
- показательные выступления.

5.Планируемые результаты

Личностные результаты:

- приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
- воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;
- развивать физические качества, необходимые для овладения техникой карате, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Метапредметные результаты:

- привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки;
- подготовка детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом;
- изучение элементарных теоретических сведений.

Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся научатся:

1. ориентироваться в спортивной терминологии, характеризовать назначение занятий «Карате» для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
2. характеризовать способы безопасного поведения на занятиях «Карате» в спортзале
3. характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
4. владеть основами техники атаки и самозащиты
5. выполнять общеразвивающие упражнения;
6. выполнять простейшие технические приёмы: выполнение на месте ударов руками и ногами, блоков - защита от ударов руками и ногами (кихон), выполнение ударов и блоков в движении (ката)
7. выполнять элементы базового поединка с противником защита и атака (кумитэ)

6. Тематическое планирование

| № занятия | Наименование темы | Кол-во часов |
|-----------|---|--------------|
| 1 | Вводная беседа: «Физическая культура - средство развития и укрепления человека». | 1 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижная игра: «День и ночь». | 1 |
| 3 | Боевые стойки и передвижения. Самостраховки при падении на спину, на бок. Строевые упражнения. | 1 |
| 4 | Боевые стойки и передвижения. Самостраховка при падении на спину, на бок. | 1 |
| 5 | Прямой удар рукой в голову и защита от него. Дыхательные упражнения. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. | 1 |
| 6 | Прямой удар рукой в голову и защита от него. Дыхательные упражнения. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 7 | Прямой удар рукой в голову и защита от него. Подвижная игра: «Салки мячом». | 1 |
| 8 | Контрольное занятие. | 1 |
| 9 | Беседа: «Правила безопасности на занятиях». | 1 |
| 10 | Специальные беговые упражнения. Страхочный кувырок назад. Страхочный кувырок вперед. | 1 |
| 11 | Зацеп снаружи. Специальные беговые упражнения. Страхочный кувырок назад. Подвижная игра: «Наступашки». | 1 |
| 12 | Прямой удар ногой в туловище и защита от него. Зацеп снаружи. | 1 |
| 13 | Прямой удар ногой в туловище и защита от него. Специальные прыжковые упражнения. | 1 |
| 14 | Прямой удар ногой в туловище и защита от него. Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра: «Хвостики». | 1 |
| 15 | Упражнения с отягощением собственным весом. Страхочный кувырок через плечо. | 1 |
| 16 | Упражнения с отягощением собственным весом. Страхочный кувырок через плечо. | 1 |
| 17 | Упражнения с отягощением собственным весом. Эстафеты с преодолением препятствий. | 1 |
| 18 | Беседа: «Личная и общественная гигиена». | 1 |
| 19 | Упражнения в равновесии. Самостраховки при падении на спину, на бок. | 1 |
| 20 | Упражнения в метании и ловле мяча. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 21 | Выведение из равновесия рывком. Упражнения в метании и ловле мяча. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 22 | Выведение из равновесия рывком. Упражнения в метании и ловле мяча. | 1 |
| 23 | Прямой удар рукой в туловище и защита от него. Выведение из равновесия рывком. | 1 |
| 24 | Прямой удар рукой в туловище и защита от него. Упражнения на расслабление | 1 |
| 25 | Прямой удар рукой в туловище и защита от него. Упражнения на расслабление. | 1 |
| 26 | Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на расслабление. | 1 |
| 27 | Комбинации защитных действий. общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 |
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки. Комбинации защитных действий. | 1 |
| 29 | Беседа: «История боевых искусств». | 1 |
| 30 | Упражнения с противодействием партнера. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 31 | Упражнения с противодействием партнера. Упражнения для гибкости. | 1 |
| 32 | Упражнения с противодействием партнера. Упражнения для гибкости. | 1 |
| 33 | Боковой удар рукой в голову и защита от него. Зацеп изнутри. | 1 |
| 34 | Боковой удар рукой в голову и защита от него. Упражнения со скакалкой. | 1 |
| 35 | Общеразвивающие упражнения в парах. Боевые стойки и передвижения. | 1 |
| 36 | Соревнования: «Самый быстрый». | 1 |
| 37 | Упражнения на гимнастической стенке. Специальные беговые, прыжковые | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | упражнения. | |
| 38 | Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с отягощением собственным весом. | 1 |
| 39 | Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Упор-упор, упор-захват». | 1 |
| 40 | Беседа: «Классическая техника» | 1 |
| 41 | Выведение из равновесия толчком. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 42 | Удар ногой в пах и защита от него. Выведение из равновесия толчком. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 43 | Выполнение защитных приемов в затрудненных условиях. Удар ногой в пах и защита от него. | 1 |
| 44 | Боковой удар ногой в туловище и защита от него. Выполнение защитных приемов в затрудненных условиях. | 1 |
| 45 | Боковой удар ногой в туловище и защита от него. Выполнение ударов руками и ногами в затрудненных условиях. | 1 |
| 46 | Выполнение ударов руками и ногами в затрудненных условиях. Выполнение приемов бросково – болевой техники в затрудненных условиях. | 1 |
| 47 | Удар снизу рукой в туловище, в голову. Болевые приемы на суставы рук при захватах. | 1 |
| 48 | Удар снизу рукой в туловище, в голову. Подвижная игра: «Снайпер». | 1 |
| 49 | Комбинации ударов руками. Упражнения в метании и ловле мяча. | 1 |
| 50 | Комбинации ударов руками. Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 51 | Комбинации ударов руками. Упражнения с противодействием партнера. | 1 |
| 52 | Беседа: «История рукопашного боя и самообороны» | 1 |
| 53 | Выполнение защитных приемов в затрудненных условиях. Упражнения со скакалкой. | 1 |
| 54 | Выполнение ударов руками и ногами в затруднённых условиях. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| 55 | Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение приемов бросково – болевой техники в затрудненных условиях. | 1 |
| 56 | Уход от удержания сбоку, сверху. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 57 | Уход от удержания сбоку, сверху. Игра: «Регби». | 1 |
| 58 | Удар ногой по голени, коленному суставу. Уход от удержания сбоку, сверху. | 1 |
| 59 | Удар ногой по голени, коленному суставу. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 60 | Удар ногой по голени, коленному суставу. Специальные прыжковые упражнения. | 1 |
| 61 | Комбинации ударов ногами. Игра: «Муравьиный футбол». | 1 |
| 62 | Беседа: «Подготовка к поединкам» | 1 |
| 63 | Комбинации ударов руками и ногами. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 64 | Комбинации ударов руками и ногами и приемов бросково-болевой техники. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 66 | Комбинации ударов руками и ногами и приемов бросково-болевой | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | техники. Упражнения для формирования правильной осанки. | |
| 67 | Комбинации ударов руками и ногами и приемов бросково-болевого техники. Упражнения с противодействием партнера. | 1 |
| 68 | Защита от удара ножом сверху, сбоку, снизу. Подвижная игра: «Строптивные лошадки». | 1 |
| 69 | Защита от удара палкой сверху, сбоку, тычком. Защита от удара ножом сверху, сбоку, снизу. | 1 |
| 70 | Защита от удара палкой сверху, сбоку, тычком. Упражнения для гибкости. | 1 |
| 70 | Боевые стойки и передвижения. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 71 | Ранее изученные удары руками и ногами и защита от них. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 72 | Ранее изученные комбинации ударов руками и ногами и приемов бросково-болевого техники. Подвижная игра: «Вызов номеров». | 1 |
| 73 | Ранее изученные приемы защиты от ударов палкой и ножом. Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 74 | Контрольное занятие. | 1 |
| 75 | Беседа: «Подведение итогов». | 1 |
| 76 | Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на расслабление. | 1 |
| 77 | Комбинации ударов руками и ногами и приемов бросково-болевого техники Упражнения с противодействием партнера. | 1 |
| 78 | Комбинации ударов руками и ногами. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 79 | Комбинации ударов руками и ногами и приемов бросково-болевого техники. Упражнения с противодействием партнера. | 1 |
| 80 | Комбинации ударов руками и ногами. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 81 | Ранее изученные удары руками и ногами и защита от них. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 82 | Защита от удара палкой сверху, сбоку, тычком. Защита от удара ножом сверху, сбоку, снизу. | 1 |
| 83 | Защита от удара палкой сверху, сбоку, тычком. Защита от удара ножом сверху, сбоку, снизу. | 1 |
| 84 | Боевые стойки и передвижения. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 85 | Ранее изученные удары руками и ногами и защита от них. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 86 | Ранее изученные комбинации ударов руками и ногами и приемов бросково-болевого техники. Подвижная игра: «Вызов номеров». | 1 |
| 87 | Удар снизу рукой в туловище, в голову. Болевые приемы на суставы рук при захватах. | 1 |
| 88 | Удар снизу рукой в туловище, в голову. Подвижная игра: «Снайпер». | 1 |
| 89 | Отработка постановки блока от удара с верху, с боку рукой. | |
| 90 | Отработка постановки блока от прямого удара рукой в грудь. Отработка контр.атаки | 1 |
| 91 | Отработка постановки блока от прямого удара ногой в грудь. Отработка контр.атаки | 1 |
| 92 | Боевые стойки и передвижения. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 93 | Комбинации ударов руками и ногами. Упражнения в равновесии. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 94 | Прямой удар ногой в туловище и защита от него. Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра: «Хвостики». | 1 |
| 95 | Отработка ударов ногами по корпусу, по ногам. Отработка защиты от ударов ногами. | 1 |
| 96 | Отработка ударов ногами по корпусу, по ногам. Отработка защиты от ударов ногами | 1 |
| 97 | Боевые стойки и передвижения. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 98 | Отработка комбинации в боевых стойках , с провалом противника, сдвигаясь в право. | 1 |
| 99 | Отработка комбинации в боевых стойках , с провалом противника, сдвигаясь в лево. | 1 |
| 100 | Боевые стойки и передвижения. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 101 | Ранее изученные комбинации ударов руками и ногами и приемов бросково-болевого техники. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 102 | Итоговый урок. | 1 |

