

Государственное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа N466 Курортного района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 28.08 2020 № 18

Директор



М.А. Кусюмова

М.П.

Принята на заседании педагогического совета, протокол № 4 от 10.08 2020

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств».**

Возраст обучающихся 6-16 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик:

Кульгачев Алексей Андреевич, педагог  
дополнительного образования  
структурного подразделения ОДОД

Санкт-Петербург  
2020

### ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств»
Сведения об авторе	Кульгачев Алексей Андреевич
	Место работы: ОДОД ГБОУ СОШ № 466
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	Школьный спортивный зал (осенне-зимний период): татами, макивары, мячи, скакалки; спортивная площадка с покрытием (весенний период): перчатки, мячи, скакалки
Год разработки, редактирования	2020, корректировка сентябрь 2020
Направленность	Физкультурно-спортивная
Возраст учащихся	6-16 лет
Срок реализации	2 года
Этапы реализации	по годам обучения
Отличительная особенность	Развитие общего физического состояния обучающихся с включением дыхательной гимнастики и первоначальных элементов киокусинкай-карате.
Актуальность	Привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями с детства, обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам, приобретение необходимых знаний в области физической культуры чрез нравственные ориентиры, направленные на уважение народных традиций, истории и культуры.
Цель	Способствовать формированию физически здоровой, психологически решительной, обладающей решительным характером, нравственной личности посредством занятий общей физической подготовкой с элементами кёкусинкай-каратэ
Планируемые результаты	<u>Обучающие:</u> - знать комплексам общеразвивающих упражнений; - научить основам этикета <i>додзе</i> ; - знать историю <i>кёкусинкай-карат</i> , как одного из видов восточных единоборств; - знать основные технические и тактические элементы; - уметь выполнять элементы базовой техники без партнера ( <i>кихон</i> ). <u>Метапредметные:</u> - развитие силы, выносливости, гибкости, скорости, координации движений; - развитие опорно-двигательный аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем;

	<ul style="list-style-type: none"><li>- достижение высокого уровня физического и психологического совершенствования.</li></ul> <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- формирование установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;</li><li>- формирование умения добиваться намеченной цели;</li><li>- формирование умения соблюдать спортивный этикет;</li><li>- воспитание целеустремленности, умения работать в коллективе, терпения и выдержки.</li></ul>
Формы занятий (фронтальные (указать кол-во детей), индивидуальные)	<ul style="list-style-type: none"><li>- групповая ( от 14 чел);</li><li>- индивидуально-групповая (парами, четверками)</li><li>- с использованием дистанционных технологий</li></ul>
Режим занятий	2 часа в неделю
Формы подведения итогов реализации	контрольные испытания

## Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

	Нормативные документы
Характеристики программы	Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2,12,75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12,47,75) Концепция развития дополнительного образования детей Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»
Условия реализации	Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» ( п. 1,2,3,9 ст. 13, п. 1, 5, 6 ст. 14, ст. 15, 16, 33,34,75) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 № 20 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов" Об организации работы общеобразовательных организаций (№ гд-1192-03 от 12.08.2020) Методические рекомендации Роспотребнадзора МР 3.1/2.1.0184-20 от 25.05.2020 по организации работы спортивных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г. Приложение к письму Комитета по Образованию от 14.08.2020 № 03-28-6734/20-0-0 О подготовке организаций Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность, к началу 2020-2021 учебного года.
Содержание программы	Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (п. 9, 22, 25 ст. 2, п.5 ст. 12, п. 1, 4 ст. 75)

	<p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р;</p> <p>Национальный проект «Образование»: Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204</p> <p>Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года: Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 N2403-Р.</p> <p>Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р.</p> <p>Стратегия государственной культурной политики на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 29.02.2016 N 326-р (ред. от 30.03.2018).</p> <p>Национальный проект «Образование». Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204.</p> <p>Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N996-Р Концепция воспитания юных петербуржцев па 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»</p>
Организация образовательного процесса	<p>Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 15, 16, 17, 75)</p> <p>Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»</p> <p>Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса оборудования учебных помещений (утверждены приказом Министерства образования и науки России от 4 октября 2010 г. №986, зарегистрированы в Министерстве юстиции России 3 февраля 2011 г, регистрационный номер 19682)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41)</p>

## Пояснительная записка

Образовательная программа «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств» (далее «ОФП с элементами восточных единоборств») относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**. В предлагаемой программе общая физическая подготовка дается с элементами восточной борьбы «Кёкусинкай-каратэ».

Уровень программы общеразвивающий, общекультурный.

**Отличительная особенность программы** состоит в том, что общая физическая подготовка обучающихся включает также элементы восточных единоборств, практик дыхания, выполнения упражнений индивидуально и в парах.

**Актуальность программы** заключается в том, что программа имеет четкие нравственные ориентиры, направленные на уважение народных традиций, истории и культуры. Все это дает педагогу дополнительного образования возможность положительно влиять на нравственное становление личности ребенка, что способствует становлению личности ребенка. Тренировки под руководством опытного наставника позволяют не только повысить уровень физической готовности обучающихся, но и окунуться в основы одного из восточных единоборств, расширить общий кругозор учащихся.

Занятия по данной образовательной программе ***адресованы учащимся*** с 1 по 10 класс, направлены на: укрепление здоровья учащихся, содействие их нормальному физическому и психологическому развитию, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями с детства, обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам, приобретение необходимых знаний в области физической культуры очень актуально сегодня, когда здоровый образ жизни россиян провозглашен задачей государственной важности.

**Объем** программы 146 часов, программа реализуется на протяжении 2 лет.

**Цель:** способствовать формированию физически здоровой, психологически решительной, обладающей решительным характером, нравственной личности посредством занятий общей физической подготовкой с элементами кёкусинкай-каратэ.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить комплексам общеразвивающих упражнений;
- обучить основам этикета *додзе*;
- познакомить детей с историей *кёкусинкай-каратэ*;
- обучит основным техническим и тактическим элементам;
- обучить основам выполнения базовой техники без партнера (*кихон*).

**Развивающие:**

- развивать силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему;
- способствовать физическому и психологическому совершенствованию учащихся.

**Воспитательные:**

- способствовать формированию установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;
- формировать умение добиваться намеченной цели;
- формирование умение соблюдать спортивный этикет;
- воспитывать такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку.

**Условия реализации программы:**

Образовательная программа «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств» предназначена для учащихся 6 - 16 лет. Для реализации программы необходим оборудованный спортивный зал и спортивный инвентарь (скакалки, мячи, маты).

В условиях ограничений и с использованием дистанционных образовательных технологий онлайн-занятия не более 30 минут с самостоятельной отработкой.

**Условия набора в коллектив** на основании заявления родителей (законных представителей) или сами обучающихся, достигших 14-ти летнего возраста. Обязательно наличие медицинского допуска (медицинской справки) врача к занятиям. Отсутствие у детей каких-либо особых физических способностей не является причиной отказа при зачислении в группу.

**Условия формирования групп.** Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. В неоднородных группах выдерживается возрастной диапазон не более 5 лет.

В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия введенных ограничений обеспечить реализацию дополнительных образовательных программ дополнительного образования в штатном режиме с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), в том числе сокращения количества обучающихся, находящихся в помещении, при помощи деления группы обучающихся на подгруппы, корректировки учебных планов и рабочих программ дисциплин (модулей), практик, предусматривающей сокращение времени учебных занятий и акцент на освоение нового учебного материала.

**Наполняемость учебных групп**

Оптимальное количество обучающихся в группе 14-16 человек.

**Особенности организации образовательного процесса**

**Занятия** по ОФП проводятся 1 раз в неделю по 2 часа на **каждом году обучения.**

Образовательная программа предусматривает возможность более углубленного изучения о.ф.п. с элементами восточных единоборств – 210 ч/г, через реализацию платных услуг.

В начале учебного года проводится **Вводное занятие** (первое занятие в учебном году).

В соответствии с учебным планом не менее 2 раза в год проводятся **Открытые занятия**, на которые приглашаются администрация образовательной организации и родителей учащихся.

- *Формы и методы проведения занятий:*

На занятиях используются следующие **формы организации деятельности учащихся:**

- групповая;
- индивидуально-групповая;

Основная форма организации занятий - групповая

На занятиях используются следующие **формы проведения занятий:**

- тренировки (учебные занятия);
- учебные игры;
- соревнования;
- контрольные испытания.

Основная форма проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

**С использованием дистанционных образовательных технологии:**

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ГУГЛ-класс, ВКонтакте, программа-приложение Zoom, Youtube, Wikipedia, WhatsApp.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео, фото промежуточных результатов работы.

Для достижения поставленной цели программы применяются следующие

**методы обучения:**

- объяснение; - беседа;
- инструктаж; - комментарии;
- обсуждение; - тестирование.
- показ педагогом различных приемов, движений, техник, упражнений;
- освоение показанных педагогом приемов, движений, техник, упражнений (т.е. многократное повторение движений);
- самостоятельное выполнение упражнений;
- игровой и соревновательный методы.

**Планируемые результаты**

**Предметные:**

- знать комплексам общеразвивающих упражнений;
- научиться основам этикета *додзе*;
- знать историю *кёкусинкай-карат*, как одного из видов восточных единоборств;
- знать основные технические и тактические элементы;
- уметь выполнять элементы базовой техники без партнера (*кихон*).

**Метапредметные:**

- развитие силы, выносливости, гибкости, скорости, координации движений;
- развитие опорно-двигательный аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем;
- достижение высокого уровня физического и психологического совершенствования.

**Личностные:**

- формирование установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;
- формирование умения добиваться намеченной цели;
- формирование умения соблюдать спортивный этикет;
- воспитание целеустремленности, умения работать в коллективе, терпения и выдержки.

**Уровень освоения программы – общекультурный**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
1-й год обучения (70 ч/г)**

№	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования к спортсменам.	2	-	2	
2.	<b>Техника безопасности</b> при тренировках. <b>Комплекс упражнений</b>	2	12	14	Журнал инструктажа. Наблюдение.
3.	<b>Базовая техника на месте.</b> <b>Упражнения в перемещениях.</b>	2	11	14	наблюдение
4.	<b>Учебные комплексы</b> (ката) - <i>тайкёку соно ити</i> , <i>тайкёку соно ни</i> . Кихон ката 10 кю.	2	11	14	наблюдение
5.	<b>Восстановительное дыхание</b> <b>Нормативные упражнения и тесты.</b> <b>Подготовка</b> к показательным выступлениям и соревнованиям.	4	18	22	Наблюдение. Контрольные

					упражнения
6.	Организационно-массовые мероприятия: <i>показательные выступления, соревнования.</i>	-	4	4	Контрольные упражнения
7.	Итоговые занятия.	-	2	2	
	Итого:	12	58	70	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2-й год обучения (70 ч/г)**

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	2	-	2	
2.	<i>Техника безопасности Способы перемещения.</i>	2	12	14	наблюдение
3.	<i>Базовая техника на месте.</i> Удары руками и ногами, блоки, входящие в программу. <i>Техники</i> с работой живота и дыханием.	2	12	14	наблюдение
4.	<i>Учебные комплексы.</i> ОФП.СФП	2	14	16	Наблюдение, контрольные упражнения
5.	<i>Нормативные комбинации рэнраку кумитэ ни, сан 9 кю. Восстановительное дыхание. Нормативные упражнения и тесты. Подготовка</i> к показательным выступлениям и соревнованиям районного уровня.	4	12	16	Наблюдение, контрольные упражнения
6.	Организационно-массовые мероприятия: <i>показательные выступления, соревнования.</i>	-	6	6	Контрольные упражнения
7.	Итоговые занятия.	-	6	6	
	Итого:	12	62	74	

### КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.	25.05.	36	72	Очно 2 часа в неделю С использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут
2 год	01.09.	25.05.	37	74	Очно 2 часа в неделю С использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 466  
Курортного района Санкт-Петербурга

Принята на заседании  
методического объединения  
педагогов ОДОД  
протокол № \_\_\_\_  
от \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ М.А. Кусюмова

М.П.

**Рабочая программа  
1 год обучения**

**«Общая физическая подготовка с элементами восточных  
единоборств»**

**Возраст обучающихся 6-11 лет  
Срок реализации 1 год**

**Разработчик:  
Кульгачев Алексей Андреевич, педагог  
дополнительного образования  
структурного подразделения ОДОД**

**Санкт-Петербург  
2020**

## Пояснительная записка

Образовательная программа «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств» (далее «ОФП с элементами восточных единоборств») относится к программам **физкультурно-спортивной направленности.**

**Форма организации учебного процесса:** очно (групповая, по подгруппам), с использованием дистанционных технологий (онлайн-занятия не более 30 минут). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

### **Особенности коллектива:**

Возраст: 6-10 лет

Количество учащихся в группе – 15 человек

**Цель:** формирование физически здоровой, психологически решительной, нравственной личности посредством занятий общей физической подготовкой с включением элементов восточных практик.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- обучить комплексам общеразвивающих упражнений;
- освоить основы личной гигиены физкультурника;
- обучить основам этикета *додзе*;
- познакомить детей с историей *кёкусинкай-каратэ*.

#### Развивающие:

- развивать силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему;
- способствовать физическому и психологическому совершенствованию учащихся.

#### Воспитательные:

- способствовать формированию установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;
- формировать умение добиваться намеченной цели;
- воспитывать соблюдение требований спортивного этикета;
- воспитывать такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение, выдержка.

### **Форма организации учебного процесса:**

- очно (групповая, по подгруппам), занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.
- с использованием дистанционных технологий (онлайн-занятия не более 30 минут), с самостоятельной отработкой элементов занятия.

## **Планируемые результаты**

### Предметные:

- знать комплексы общеразвивающих физических упражнений и требования личной гигиены физкультурника;
- научить основам этикета *додзе*;
- иметь представление об истории появления и развития восточных единоборств.

### Метапредметные:

- сформировать основы для проявления таких качеств, как сила, выносливость, гибкость, координацию движений;
- укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему;
- повысить уровень физического и психологического совершенствования учащихся.

### Личностные:

- сформирована установка на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;

- сформировано умение добиваться намеченной цели;
- сформировано умение соблюдать спортивный этикет;
- заложены основы целеустремленности, умения работать в коллективе, терпения и выдержки.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 год обучения

№	Тема занятия	Примерная дата	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития восточных единоборств	2 неделя сентября	Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале. на спортивной площадке. при организации подвижных игр и соревнований. История возникновения и развития восточных единоборств,	
2	Личная гигиена, уход за экипировкой.	3 неделя сентября	Личная гигиена спортсмена	ОФП
3	Гигиена питания, первая доврачебная помощь	4 неделя сентября	Здоровое питание	ОФП
4	Режим дня, закаливание	1 неделя октября	Значение режима дня, биоритмы.	ОФП
5	Общая физическая подготовка	2 неделя октября	Входной мониторинг физического состояния	Комплексы упражнений. Бег
6	Общая физическая подготовка	3 неделя октября	Двигательная активность спортсменов	Комплексы упражнений. Бег
7	Общая физическая подготовка	4 неделя октября	бег и беговые упражнения	Комплексы упражнений. Бег
8	Общая физическая подготовка	2 неделя ноября		Подвижные игры
9	Восточные дыхательные практики	3 неделя ноября	совершенствование техники дыхания,	Комплексы дыхательных упражнений. Подвижные игры
10	Базовые техники восточных единоборств	4 неделя ноября	Основные элементы восточных техник	ОФП. Выполнение стоек
11	Восточные дыхательные практики.	1 неделя декабря		ОФП. Выполнение стоек Дыхательные упражнения
12	Общая физическая подготовка	2 неделя декабря		Скоростно-силовая подготовка Подвижные игры

13	Базовые техники восточных единоборств	3 неделя декабря		Стойки. Комплексы упражнений. Подвижные игры
14	Общая физическая подготовка	4 неделя декабря		Бег, комплексы упражнений силовая подготовка.
15	Общая физическая подготовка	3 неделя января		Комплексы упражнений на координацию. Подвижные игры.
16	Базовые техники восточных единоборств	4 неделя января	Основные элементы восточных техник	Стойки, удары
17	Общая физическая подготовка	1 неделя февраля		Подвижные игры, бег
18	Учебные комплексы упражнений	2 неделя февраля		специальные упражнения, техника передвижений. Дыхательные упражнения
19	Общая физическая подготовка	3 неделя февраля		Скоростно-силовая подготовка Подвижные игры
20	Открытое занятие	4 неделя февраля	Двигательная активность спортсменов.	Комплексы физических упражнений
21	Учебные комплексы упражнений	1 неделя марта		специальные упражнения, техника передвижений. Дыхательные упражнения
22	Базовые техники восточных единоборств	2 неделя марта		Стойки, удары
23	Базовые техники восточных единоборств	3 неделя марта		Стойки, удары
24	Общая физическая подготовка	4 неделя марта		Скоростно-силовая подготовка Подвижные игры
25	Общая физическая подготовка	1 неделя апреля	Текущий мониторинг физического состояния	Комплексы упражнений. Силовая подготовка.
26	Учебные комплексы упражнений	2 неделя апреля		специальные упражнения, техника передвижений
27	Базовые техники восточных единоборств	3 неделя апреля		Стойки, удары, бой с тенью

28	Общая физическая подготовка	4 неделя апреля	Психологическая подготовка спортсмена	специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра
29	Базовые техники восточных единоборств	5 неделя апреля		Комплекс упражнений, стойки, удары
30	Общая физическая подготовка	1 неделя мая		развитие координационных способностей
31	Контрольные нормативы	2 неделя мая		сдача контрольных нормативов по ОФП
32	Общая физическая подготовка	3 неделя мая		Скоростно-силовая подготовка Подвижные игры
33	Открытое занятие	4 неделя мая	Основы восточных единоборств для гостей (рассказывают учащиеся)	Дыхательные упражнения. Стойки, удары, бой с тенью
34	Участие в спортивных мероприятиях по календарному плану	В течение года		
35				
36				

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1-й год обучения (72 часа)

Каждую новую тему предваряет теоретическое вступление, включающее теоретические основы и практический инструктаж по технике безопасности.

1. Инструктаж по ТБ. История возникновения восточных единоборств. Становление восточных единоборств на примере киокусинкай-карате.

Самостоятельная работа:

[https://vuzlit.ru/364877/istoriya\\_vozniknoveniya\\_karate\\_kiokushinkay](https://vuzlit.ru/364877/istoriya_vozniknoveniya_karate_kiokushinkay)

<http://ponjatija.ru/sport/karate-kiokushinkay-osobennosti-istoriya>

2. Гигиенические требования к спортсменам. Личная гигиена. Уход за экипировкой. Разминочный комплекс ОФП. Определение общего физического состояния физкультурника. Гигиена питания, первая доврачебная помощь, режим дня, закаливание. Самостоятельная работа:

[https://studopedia.ru/3\\_171602\\_otsenka-sostoyaniya-zdorovya-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-zanimayushchihsya-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kulturoy.html](https://studopedia.ru/3_171602_otsenka-sostoyaniya-zdorovya-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-zanimayushchihsya-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kulturoy.html)

[https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65625a2bd79b4d53a88521316c27\\_0.html](https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65625a2bd79b4d53a88521316c27_0.html)

3. Инструктаж – техника безопасности при проведении спортивных занятий. Определение физического состояния физкультурника до начала и после окончания тренировки. Комплексы упражнений ОФП. начальное и промежуточное тестирование для определения уровня физической готовности обучающихся.
4. Базовая техника на месте.

*Фудо-дату* – стойка ожидания, упражнение для тренировки вестибулярного аппарата.

*Ути хатидзи-дати* – стойка (японской цифры 8).

Упражнение для тренировки и растяжки голеностопа.

*Ёй-дати* – стойка готовности.

*Хэйко-дати* – конечная переходная стойка из фудо-дати в ёй-дати.

*Дзэнкуцу-дати* – передняя наклонная стойка.

*Сантин-дати* – стойка трех точек.

Упражнение для тренировки и растяжки голеностопа, укрепления мышц живота и бедерных мышц. Тренировка равновесия.

*Кокуцу-дати* – задняя наклонная стойка.

*Мусуби-дати* – стойка с сомкнутыми пятками и разведенными носками для медитативной подготовки исполнения комплексов дыхательных упражнений.

*Дзюкамаэ* – первая боевая позиция.

Самостоятельная работа

<https://zen.yandex.ru/media/training365/ukreplenie-myshc-stopu-i-golenostopa-4-kompleksa-uprajnenii-5cdc1d439ff43e00b38f890d>

отработка дыхательных упражнений и элементов ката

#### 5. Упражнения в перемещениях

*Сэйкэн моротэ-цуки* (дзёдан, тюдан, гёдан) – проникающий двойной удар кулаками на верхнем, среднем и нижнем уровне.

*Сэйкэн ой-цуки* (дзёдан, тюдан, гёдан) – проникающий удар кулаком руки соответствующей передней ноге какой-либо из стоек руки (на трех уровнях).

*Сэйкэнгяку-цуки* (дзёдан, тюдан, гёдан) – проникающий удар кулаком руки соответствующей задней ноге какой-либо из стоек (на трех уровнях).

*Сэйкэн аго-ути* – прямой удар в подбородок.

*Сэйкэн дзёдан-укэ* – верхний блок предплечьем со сжатым кулаком.

*Сэйкэн маэ гёдан-барай* – нижний сметающий блок предплечьем со сжатым кулаком.

*Сэйкэн тюдан ути-укэ* – блок на среднем уровне внутренним ребром предплечья изнутри со сжатым кулаком.

*Сэйкэн тюдан сото-укэ* – блок на среднем уровне внешним ребром предплечья снаружи со сжатым кулаком.

*Хидза гаммэн-гэри* – удар коленом.

*Кин-гэри* – удар подъемом стопы.

*Маэ-гери* (тюдан) – прямой удар на среднем уровне

Самостоятельная работа:

Отработка элементов ката на макивара

Отработка дыхательных упражнений

#### 6. Учебные комплексы (ката) - *тайкёку соно ити, тайкёку соно ни.*

Кихон ката 10 кю.

*Кихон* – тренировка без партнера.

*Ката* – форма, как учебный комплекс боевых приемов.

*Кихон ката* – последовательность базовых техник, объединенных в учебный комплекс.

*Рэнраку* – комбинация

Самостоятельная работа:

По учебному пособию

#### 7. Восстановительное дыхание. Нормативные упражнения и тесты.

Подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям.

#### 8. Организационно-массовые мероприятия: ***показательные выступления, соревнования.***



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 466  
Курортного района Санкт-Петербурга

Принята на заседании  
методического объединения  
педагогов ОДОД  
протокол № \_\_\_\_  
от \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_ М.А. Кусюмова

М.П.

**Рабочая программа  
2 год обучения**

**«Общая физическая подготовка с элементами восточных  
единоборств»**

**Возраст обучающихся 9-16 лет  
Срок реализации 1 год**

**Разработчик:  
Кульгачев Алексей Андреевич, педагог  
дополнительного образования  
структурного подразделения ОДОД**

**Санкт-Петербург  
2020**

## Пояснительная записка

Образовательная программа «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств» (далее «ОФП с элементами восточных единоборств») относится к программам **физкультурно-спортивной направленности.**

**Цель:** развитие физически здоровой, психологически решительной, обладающей решительным характером, нравственной личности посредством занятий общей физической подготовкой с элементами кёкусинкай-каратэ.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучить комплексам общеразвивающих упражнений;
- обучить этикету *додзе*;
- расширить знания об истории восточных единоборств, в частности *кёкусинкай-каратэ*;
- обучит основным техническим и тактическим элементам;
- обучить основам выполнения базовой техники без партнера (*кихон*).

#### **Развивающие:**

- развивать силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему;
- способствовать физическому и психологическому совершенствованию учащихся.

#### **Воспитательные:**

- сформировать установку на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;
- сформировать умение добиваться намеченной цели;
- сформировать умение соблюдать спортивный этикет;
- воспитать у обучающихся целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку.

### **Форма организации учебного процесса:**

- очно (групповая, по подгруппам), занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.
- с использованием дистанционных технологий (онлайн-занятия не более 30 минут), с самостоятельной отработкой элементов занятия.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

- знают комплексы общеразвивающих упражнений;
- знают основы этикета *додзе*;
- знают историю *кёкусинкай-каратэ*;
- владеют основными техническими и тактическими элементами;
- способны выполнять базовую технику без партнера (*кихон*).

#### **Метапредметные:**

- развиты такие качества, как сила, выносливость, гибкость, скорость, координация движений;
- развиты опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы;
- имеют высокий уровень физической и психологической подготовки.

#### **Личностные:**

- сформированы установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;
- умеют добиваться намеченной цели;
- соблюдают спортивный этикет;
- воспитанники проявляют целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержка в тренировочном процессе и на соревнованиях.

## 2 год обучения

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата / сроки	теория	практика
1	Физическая культура – составная часть общей культуры.	1 неделя сентября	Значение физической культуры для укрепления здоровья, подготовки к труду и обороне Родины	
2	Значение и место каратэ в системе физического воспитания.	2 неделя сентября	История киокусинкай-каратэ	ОФП
2	Ведущая роль Ц.Н.С. (центральной нервной системы) в деятельности всего организма.	3 неделя сентября	Мышцы, их строение и названия. Врачебный контроль. Причины травматизма. Необходимость соблюдения правильной организации занятий и методики обучения упражнениям.	ОФП
4	упражнения для развития выносливости	4 неделя сентября		Комплекс упражнений. атакующие и оборонительные движения
5	упражнения для развития равновесия	1 неделя октября	Возможности основных частей тела в процессе самообороны и атаки	положение и работа рук при выполнении удара
6	Упражнения для растяжения . Координация защитных действий с различными перемещениями	2 неделя октября	Показатели физической подготовки спортсмена.	Упражнения для развития гибкости: - различные махи руками и ногами; - наклоны и вращательные движения туловищем; упражнение для тренировки серии атакующих и оборонительных движений
7	упражнения для развития силы и ловкости	3 неделя октября		Комплекс общих упражнений, использование частей тела в процессе самообороны и атаки; перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование

				перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами. Сохранение правильных стоек и позиций
8	упражнения для развития выносливости	4 неделя октября		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях
9	упражнения для развития равновесия	1 неделя ноября		ОФП Упражнения для развития гибкости: - различные махи руками и ногами; - наклоны и вращательные движения туловищем
10	упражнения для растяжения	2 неделя ноября		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений
11	упражнения для развития выносливости	3 неделя ноября		ОФП
12	упражнения для развития силы и ловкости	4 неделя ноября		ОФП, использование основных частей тела в процессе самообороны и атаки; комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций
13	упражнения для развития равновесия	1 неделя декабря		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений
14	Роль и место восточных единоборств в системе физического воспитания упражнения для растяжения	2 неделя декабря	Роль и место восточных единоборств в системе физического воспитания и психологической подготовки	ОФП, упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: - отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях
15	упражнения для	3		ОФП, работа ног и

	развития выносливости	неделя декабрь		перемещение корпуса; комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами. Сохранение правильных стоек и позиций
16-17	Соревнования по СФП Тренировочные бои	Декабрь январь	Этикет спортсмена	Сдача нормативов по СФП.
18	упражнения для развития силы и ловкости	3 неделя января	Гносеологические корни идеологии каратэ	Упражнения для развития гибкости: - различные махи руками и ногами; - наклоны и вращательные движения туловищем
19	упражнения для развития равновесия	4 неделя января	Философия восточных практик	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.
20	упражнения для растяжения	1 неделя февраль		Упражнения на развитие скоростно-силовых; - выпады с пружинящими движениями и поворотами; - выпрыгивание из глубокого приседа
21	упражнения для развития выносливости	2 неделя февраль		ОФП, перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций
22	упражнения для развития силы и ловкости	3 неделя февраль		ОФП. Упражнения для развития гибкости: - различные махи руками и ногами; - наклоны и вращательные движения туловищем
23-25	Упражнения с асимметричным согласованием движений руками,	март		упражнение для тренировки асимметричных движений руками,

	ногами, головой и туловищем и т.п			ногами, головой и туловищем
26-27	Виды практической деятельности Подготовка показательных выступлений	апрель	Правила проведения спортивных мероприятий.	изучение теоретических вопросов Отвечают на вопросы Выполнение специальных упражнений
30-35	Теоретические знания Правила, требования и критерии оценки при выполнении упражнений, составляющих тестирование.	май	Проверка теоретических знаний. Подготовка выступлений для гостей открытого занятия.	Сдача тестов Выполнение контрольных упражнений
36	Открытое занятие		выступление перед гостями открытого занятия	Работа в группе - выполнение КЮ (правильных стоек, позиций и ударов)

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-й год обучения (74 часа)

1. Основные понятия и термины кёкусинкай (общие понятия, ознакомление с иерархией школы, формы приветствий, команды, счет и т.д.). Каждую новую тему предваряет теоретическое вступление, включающее теоретические основы и практический инструктаж по технике безопасности.

Самостоятельная работа:

Изучение терминов по учебному пособию

2. Подготовка к выполнению тестовых испытаний. Упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости, координации, в том числе через организацию и проведение подвижных игр.

Самостоятельная работа:

Подготовка к выполнению контрольно-переводных нормативов для спортивно-оздоровительных групп

3. Базовая техника на месте. Удары руками и ногами, блоки, входящие в программу. Техники с работой живота и дыханием.

*Киба-дати* – стойка всадника. Упражнение на растяжку внутренних мышц бедра и укрепление икроножных и бедренных мышц.

*Татэ-цуки* (дзедан, тюдан, гэдан) – фронтальный удар кулаком на трех уровнях.

*Сита-цуки* – прямой удар развернутым кулаком на короткой дистанции в средний уровень.

*Дзюн-цуки* ( дзедан, тюдан, гэдан) – проникающий боковой удар

*Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ* – двойной отводящий блок внешней частью предплечья на среднем уровне.

*Сэйкэн тюдан ути-укэ\гэдан барай* – двойной блок обеими руками внешней частью предплечья.

*Дзедан маэ-гэри туюоку* – прямой проникающий удар в подбородок.

Самостоятельная работа по учебному пособию.

4. Учебные комплексы ОФП и СФП.

Самостоятельная работа:

<https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ofp-1437473.html>

<https://zen.yandex.ru/media/zoh/sovetskii-kompleks-ofp-dlia-ukrepleniia-vsego-tela-5e606bb8f22ae1412d9b1fda>

<https://livelong.pro/obshhaya-fizicheskaya-podgotovka-ofp-dlya-begunov/>  
[https://vk.com/topic-25067291\\_24541840](https://vk.com/topic-25067291_24541840)

5. Нормативные комбинации рэнраку кумитэ ни, сан 9 кю. Восстановительное дыхание. Подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям районного уровня.

*Якусоку Иппон Кумитэ* - форма определяется учеником или инструктором.

*Кихон* – тренировка без партнера.

*Ката* – форма, как учебный комплекс боевых приемов.

*Кихон ката* – последовательность базовых техник, объединенных в учебный комплекс.

*Рэнраку* – комбинации тюдан маэ-гэри туюку, сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие, тюдан сото-укэ, сэйкэн маэ гэдан-барай, сэйкэн гяку-цуки, возврат и прикрытие.

Самостоятельная работа по учебному пособию.

6. Организационно-массовые мероприятия: **показательные выступления, соревнования.**

### Оценочные и методические материалы

#### Материально – техническое обеспечение реализации образовательной программы

##### Спортивный инвентарь и оборудование:

- Спортивный зал.
- Раздевалка.
- Мелкий спортивный инвентарь (гантели, скакалки, гимнастические палки, для тамисевари – доски; боксерские груши, боксерские перчатки и шингарды, гири различного веса, бусико – спортивные палки, теннисные, футбольный и регбийный мячи и др.).
- Гимнастическое оборудование – маты, скамьи.
- Спортивная форма – кимоно, чешки или носки, боксерский шлем, защитные накладки.
- Медицинская аптечка и предметы гигиены.

##### Формы подведения итогов реализации программы:

- контрольные испытания;
- соревнования;
- показательные выступления;
- открытое занятие;
- итоговое занятие

##### **К концу 1 года обучения** учащиеся должны:

- знать комплексы общеразвивающих упражнений;
- освоить главные блоки, стойки, базовую технику 10 кю;
- иметь представление о технических и тактических приемах;
- знать правила, нормативные комбинации, виды спарринга;
- знать учебные комплексы, соответствующие начальному уровню;
- уметь выполнять специальные дыхательные упражнения;
- уметь общаться со своими сверстниками в коллективе, проявлять такие качества, как терпение, выдержку, чувство товарищества.

Нормативные тесты и упражнения заключаются в следующем:

##### 1 полугодие обучения:

- 10 полных отжиманий на *сэйкэн*;
- 20 подъемов туловища.

##### 2 полугодие обучения:

- 15 отжиманий на *сэйкэн*;
- 25 подъемов туловища.

**К концу 2 года обучения** учащиеся должны:

- знать комплексы общеразвивающих упражнений;
- иметь представление о технических и тактических приемах;
- знать учебные комплексы упражнений по развитию физических качеств;
- уметь самостоятельно выполнять эти упражнения;
- владеть начальными навыками технических практик;
- уметь выполнять специальные дыхательные упражнения;
- уметь выполнять упражнения со спарринг-партнером;
- уметь общаться со своими сверстниками в коллективе, проявлять такие качества, как терпение, выдержку, чувство товарищества.

Нормативные тесты и упражнения 2 года обучения:

- 20 отжиманий на сэйкэн;
- 30 подъемов туловища.

**Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп**

1. Сгибание рук в висе на перекладине (кол-во повт.).
2. Прыжок в длину с места (см.).
3. Челночный бег 3х10м.
4. Наклон туловища вперед (см.)
5. Прыжок через скакалку (кол-во раз за 1 минуту).

Виды испытания	Возраст									
	1-2 классы (6-8 лет)		3-4 классы (9-10 лет)		5-7 классы (11-13 лет)		8-9 классы (14-15 лет)		10-11 классы (16-18 лет)	
	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м
Челночный бег 3х10 м(с)	9,6-10,4	9,1-10,4	9,4-10,2	9,0-9,8	9,4-10,6	8,8-9,4	9,0-9,8	8,6-9,2	8,7-9,4	7,7-9,0
Прыжок в длину с места (см)	90-110	100-120	110-130	120-140	140-170	155-190	160-180	180-220	170-190	200-240
Сгибание рук в висе на перекладине (кол.повт.)	2-6	1-2	5-10	1-4	8-13	3-8	10-15	6-10	10-15	8-12
Прыжок через скакалку (кол.раз за 1 мин)	30-50	25-40	70-100	60-90	90-120	80-115	110-125	100-120	125-140	120-130
Наклон вперед из положения сидя (см)	3-7	2-5	3-7	2-5	4-10	4-8	6-12	5-10	7-13	5-10

**Анкета для учащихся**  
(входная диагностика)

*Уважаемый друг!*

*Просим ответить на несколько вопросов перед началом занятий по программе  
«Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств»*

1. Кто посоветовал тебе записаться в секцию

Родители

Друзья

Решил сам

Свой вариант ответа \_\_\_\_\_

2. Какие упражнения для общей физической готовности ученика (ученицы) ты можешь назвать (ты знаешь)?


3. Чему бы ты хотел научиться на занятиях нашей секции?


4. Каких результатов ты хотел бы добиться занимаясь в секции:

Стать сильным и красивым

Сохранить и укрепить здоровье

Повысить отметки по предмету физическая культура

Показать свои достижения на соревнованиях

Свой вариант ответа \_\_\_\_\_

**Анкета для родителей**

*Уважаемые родители!*

*Просим ответить на несколько вопросов перед началом занятий по программе  
«Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств»*

1. Кто посоветовал Вам привести ребенка в секцию

Знакомые

Родители одноклассников

Понравилось название

Свой вариант ответа \_\_\_\_\_

2. Каких результатов Вы ждете от занятий своего ребенка в секции?


3. Сколько личного времени Вы согласны тратить на занятия с ребенком спортом и участие вашего ребенка в соревнованиях?

не более 15 мин в день

1 день в неделю

по мере необходимости

нет свободного времени

Свой вариант ответа \_\_\_\_\_

### **Список использованной литературы**

1. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Учебное пособие. М.: Просвещение, 1980.
2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1–11 классов с направленным развитием двигательных способностей. Программа общеобразовательных учебных заведений. М.: Просвещение, 1993.
3. Арнейл Стив, Танюшкин А.И., Фомин В.П. Ката Кёкусинкай применение в самозащите. Учебное пособие. М.: Орбита – М, 2003.
4. Танюшкин А., Фомин В. Кёкусинкай – духовная воинская традиция. Учебное пособие. М., 1999.
5. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Кёкусинкай – боевое каратэ. М.: Орбита - М, 2000.
6. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК (10/9 кю). Учебно-методическое пособие. Вып.1. М.: Орбита - М., 2006.
7. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК (8/7 кю). Учебно-методическое пособие. Вып.2. М.: Орбита - М., 2006.
8. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК (6/5 кю). Учебно-методическое пособие. Вып.3. М.: Орбита - М., 2007.
9. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК (4/3 кю). Учебно-методическое пособие. Вып.4. М.: Орбита - М., 2007.
10. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК (2/1 кю). Учебно-методическое пособие. Вып.5. М.: Орбита - М., 2008.
11. Физическая культура. Учебник для профтехобразования. М.: Высшая школа, 1984.

### **Список литературы, рекомендованный детям**

1. Арнейл Стив, Танюшкин А.И., Фомин В.П. Ката Кёкусинкай применение в самозащите. Учебное пособие. М.: Орбита – М, 2003.
2. Танюшкин А., Фомин В. Кёкусинкай – духовная воинская традиция. Учебное пособие. М., 1999.
3. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Кёкусинкай – боевое каратэ. М.: Орбита - М, 2000.
4. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК (10/9 кю). Учебно-методическое пособие. Вып.1. М.: Орбита - М., 2006.
5. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК (8/7 кю). Учебно-методическое пособие. Вып.2. М.: Орбита - М., 2006.
6. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК (6/5 кю). Учебно-методическое пособие. Вып.3. М.: Орбита - М., 2007.
7. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК (4/3 кю). Учебно-методическое пособие. Вып.4. М.: Орбита - М., 2007.
8. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы кёкусин ИФК (2/1 кю). Учебно-методическое пособие. Вып.5. М.: Орбита - М., 2008.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД  
1 год обучения

№	Тема занятия	Дата	теория	практика	При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
					Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения )	Формы контроля, обратной связи
1	Вводное занятие	03.09	история возникновения и развития восточных единоборств, техника безопасности		Zoom- конференция Самостоятельная работа: <a href="https://vuzlit.ru/364877/istoriya_vozniknoveniya_karate_kiokushinkay">https://vuzlit.ru/364877/istoriya_vozniknoveniya_karate_kiokushinkay</a> <a href="http://ponjatija.ru/sport/karate-kiokushinkay-osobennosti-istoriya">http://ponjatija.ru/sport/karate-kiokushinkay-osobennosti-istoriya</a>	
2	Личная гигиена, уход за экипировкой.	10.09	Личная гигиена спортсмена	ОФП	Самостоятельная работа: <a href="https://studopedia.ru/3_171602_otsenka-sostoyaniya-zdorovya-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-zanimayushchihsya-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kulturoy.html">https://studopedia.ru/3_171602_otsenka-sostoyaniya-zdorovya-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-zanimayushchihsya-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kulturoy.html</a> <a href="https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65625a2bd79b4d53a88521316c27_0.html">https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65625a2bd79b4d53a88521316c27_0.html</a> Выполнение рекомендуемых упражнений	Фото- видеофиксация
3	Гигиена питания, первая доврачебная помощь	17.09	Здоровое питание	ОФП	Самостоятельная работа: <a href="https://studopedia.ru/3_171602_otsenka-sostoyaniya-zdorovya-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-zanimayushchihsya-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kulturoy.html">https://studopedia.ru/3_171602_otsenka-sostoyaniya-zdorovya-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-zanimayushchihsya-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kulturoy.html</a> <a href="https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65625a2bd79b4d53a88521316c27_0.html">https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65625a2bd79b4d53a88521316c27_0.html</a> Выполнение рекомендуемых упражнений	
4	Режим дня, закаливание	24.09	Значение режима дня, биоритмы.	ОФП	Самостоятельная работа: <a href="https://studopedia.ru/3_171602_otsenka-sostoyaniya-zdorovya-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-zanimayushchihsya-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kulturoy.html">https://studopedia.ru/3_171602_otsenka-sostoyaniya-zdorovya-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-zanimayushchihsya-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kulturoy.html</a> <a href="https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65625a2bd79b4d53a88521316c27_0.html">https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65625a2bd79b4d53a88521316c27_0.html</a> Выполнение рекомендуемых упражнений	
5	Общая физическая	01.10	Входной мониторинг	Комплексы упражнений. Бег	Выполнение рекомендуемых упражнений	

Образовательная программа «О.Ф.П. с элементами восточных единоборств».,  
ГБОУ СОШ N 466

	подготовка		физического состояния			
6	Общая физическая подготовка	08.10	Двигательная активность спортсменов	Комплексы упражнений. Бег	Выполнение рекомендуемых упражнений	Фото-видеофиксация
7	Общая физическая подготовка	15.10	бег и беговые упражнения	Комплексы упражнений. Бег	Выполнение рекомендуемых упражнений	
8	Общая физическая подготовка	22.10		Подвижные игры	Выполнение рекомендуемых упражнений	
9	Восточные дыхательные практики	29.10	совершенствование техники дыхания,	Комплексы дыхательных упражнений. Подвижные игры	Самостоятельная работа <a href="https://zen.yandex.ru/media/training365/ukreplenie-myshc-stopoy-i-golenostopa-4-kompleksa-uprajnenii-5cdc1d439ff43e00b38f890d">https://zen.yandex.ru/media/training365/ukreplenie-myshc-stopoy-i-golenostopa-4-kompleksa-uprajnenii-5cdc1d439ff43e00b38f890d</a> отработка дыхательных упражнений и элементов ката	
10	Базовые техники восточных единоборств	05.11	Основные элементы восточных техник	ОФП. Выполнение стоек	Zoom - конференция Учебное пособие стр 4	скриншот
11	Восточные дыхательные практики.	12.11		ОФП. Выполнение стоек Дыхательные упражнения	Учебное пособие стр 6	скриншот
12	Общая физическая подготовка	19.11		Скоростно-силовая подготовка Подвижные игры	Выполнение рекомендуемых упражнений	
13	Базовые техники восточных	26.11		Стойки. Комплексы упражнений.	Учебное пособие стр 6	

	единоборств			Подвижные игры		
14	Общая физическая подготовка	03.12		Бег, комплексы упражнений силовая подготовка.	Выполнение рекомендуемых упражнений	
15	Общая физическая подготовка	10.12		Комплексы упражнений на координацию. Подвижные игры.	Выполнение рекомендуемых упражнений	
16	Базовые техники восточных единоборств	17.12	Основные элементы восточных техник	Стойки, удары	Zoom - конференция Учебное пособие стр 8	
17	Общая физическая подготовка	24.12		Подвижные игры, бег	Выполнение рекомендуемых упражнений	Фото- видеофиксация
18	Учебные комплексы упражнений	31.12		специальные упражнения, техника передвижений. Дыхательные упражнения	Отработка дыхательных упражнений и элементов ката	
19	Общая физическая подготовка	14.01		Скоростно-силовая подготовка Подвижные игры	Учебное пособие стр 7	
20	Открытое занятие	21.01	Двигательная активность спортсменов.	Комплексы физических упражнений	Выполнение рекомендуемых упражнений	
21	Учебные комплексы упражнений	28.01		специальные упражнения, техника	Zoom-конференция Учебное пособие, стр 5,7,8	скриншот

Образовательная программа «О.Ф.П. с элементами восточных единоборств».,  
ГБОУ СОШ N 466

				передвижений. Дыхательные упражнения	
22	Базовые техники восточных единоборств	04.02		Стойки, удары	отработка дыхательных упражнений и элементов ката
23	Базовые техники восточных единоборств	11.02		Стойки, удары	Учебное пособие стр 5,6
24	Общая физическая подготовка	18.02		Скоростно-силовая подготовка Подвижные игры	Выполнение рекомендуемых упражнений
25	Общая физическая подготовка	25.02	Текущий мониторинг физического состояния	Комплексы упражнений. Силовая подготовка.	отработка дыхательных упражнений и элементов ката
26	Учебные комплексы упражнений	04.03		специальные упражнения, техника передвижений	Учебное пособие стр 5,6
27	Базовые техники восточных единоборств	11.03		Стойки, удары, бой с тенью	Выполнение рекомендуемых упражнений
28	Общая физическая подготовка	18.03	Психологическая подготовка спортсмена	специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей,	Выполнение рекомендуемых упражнений

				игра		
29	Базовые техники восточных единоборств	25.03		Комплекс упражнений, стойки, удары	Выполнение рекомендуемых упражнений	Фото-видеофиксация количественные показатели на e-mail
30	Общая физическая подготовка	01.04		развитие координационных способностей	Выполнение рекомендуемых упражнений	
31	Контрольные нормативы	08.04		сдача контрольных нормативов по ОФП		
32	Общая физическая подготовка	15.04		Скоростно-силовая подготовка Подвижные игры	Выполнение рекомендуемых упражнений	фото
33	Подготовка к открытому занятию	22.04	Подготовка сообщений для гостей	ОФП.	Самостоятельная работа: <a href="https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ofp-1437473.html">https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ofp-1437473.html</a> <a href="https://zen.yandex.ru/media/zoh/sovetskii-kompleks-ofp-dlia-ukrepleniia-vsego-tela-5e606bb8f22ae1412d9b1fda">https://zen.yandex.ru/media/zoh/sovetskii-kompleks-ofp-dlia-ukrepleniia-vsego-tela-5e606bb8f22ae1412d9b1fda</a> <a href="https://livelong.pro/obshhaya-fizicheskaya-podgotovka-ofp-dlya-begunov/">https://livelong.pro/obshhaya-fizicheskaya-podgotovka-ofp-dlya-begunov/</a> <a href="https://vk.com/topic-25067291_24541840">https://vk.com/topic-25067291_24541840</a>	
34	Открытое занятие	29.04	Основы восточных единоборств для гостей (рассказывают учащиеся)	Дыхательные упражнения. Стойки, удары, бой с тенью	Самостоятельная работа: <a href="https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ofp-1437473.html">https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ofp-1437473.html</a> <a href="https://zen.yandex.ru/media/zoh/sovetskii-kompleks-ofp-dlia-ukrepleniia-vsego-tela-5e606bb8f22ae1412d9b1fda">https://zen.yandex.ru/media/zoh/sovetskii-kompleks-ofp-dlia-ukrepleniia-vsego-tela-5e606bb8f22ae1412d9b1fda</a> <a href="https://livelong.pro/obshhaya-fizicheskaya-podgotovka-ofp-dlya-begunov/">https://livelong.pro/obshhaya-fizicheskaya-podgotovka-ofp-dlya-begunov/</a> <a href="https://vk.com/topic-25067291_24541840">https://vk.com/topic-25067291_24541840</a>	

35	Выполнение нормативов	06.05		Подвижные игры		Фото- видеофиксация количественные показатели на e-mail
36		13.05		Выполнение нормативов		
37		20.05				

## 2 год обучения

№	Тема занятия	Дата / сроки	теория	практика	При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
					Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения )	Формы контроля, обратной связи
1	Физическая культура – составная часть общей культуры.	06.09	Значение физической культуры для укрепления здоровья, подготовки к труду и обороне Родины		Zoom-конференция	
2	Значение и место каратэ в системе физического воспитания.	13.09	История киокусинкай-каратэ	ОФП	Самостоятельная работа: <a href="https://vuzlit.ru/364877/i_storiya_vozniknoveniya_karate_kiokushinkay">https://vuzlit.ru/364877/i_storiya_vozniknoveniya_karate_kiokushinkay</a>	Фото-видеофиксация отработки повязки - голеностоп
2	Ведущая роль Ц.Н.С. (центральной нервной системы) в	20.09	Мышцы, их строение и названия. Врачебный контроль.	ОФП	Интернет ресурсы: <a href="https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fvs">https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fvs</a>	

	деятельности всего организма.		Причины травматизма. Необходимость соблюдения правильной организации занятий и методики обучения упражнениям.		<a href="http://eotravmah.ru%2Fstati%2Fpervaya-pomoshch-pri-travmah.html">eotravmah.ru%2Fstati%2Fpervaya-pomoshch-pri-travmah.html</a> <a href="https://www.5gkb.by/patsientam/zdorovyj-obraz-zhizni/pervaya-dovrachebnaya-pomoshch-pri-travme/">https://www.5gkb.by/patsientam/zdorovyj-obraz-zhizni/pervaya-dovrachebnaya-pomoshch-pri-travme/</a> <a href="https://beltrud.ru/okazani-e-pervoj-pomoshhi-pri-ushibah/">https://beltrud.ru/okazani-e-pervoj-pomoshhi-pri-ushibah/</a>	
4	упражнения для развития выносливости	27.09		Комплекс упражнений. атакующие и оборонительные движения	Учебное пособие стр 9	Фото-видеофиксация
5	упражнения для развития равновесия	04.10	Возможности основных частей тела в процессе самообороны и атаки	положение и работа рук при выполнении удара	Учебное пособие стр 9	
6	Упражнения для растяжения . Координация защитных действий с различными перемещениями	11.10	Показатели физической подготовки спортсмена.	Упражнения для развития гибкости: - различные махи руками и ногами; - наклоны и вращательные движения туловищем; упражнение для тренировки серии атакующих и оборонительных движений	Интернет ресурсы: <a href="https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ofp-1437473.html">https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ofp-1437473.html</a> <a href="https://zen.yandex.ru/media/zoh/sovetskii-kompleks-ofp-dlia-ukrepleniia-vsego-tela-5e606bb8f22ae1412d9b1fda">https://zen.yandex.ru/media/zoh/sovetskii-kompleks-ofp-dlia-ukrepleniia-vsego-tela-5e606bb8f22ae1412d9b1fda</a> <a href="https://livelong.pro/obshaya-fizicheskaya-podgotovka-ofp-dlya-begunov/">https://livelong.pro/obshaya-fizicheskaya-podgotovka-ofp-dlya-begunov/</a>	

					<a href="https://vk.com/topic-25067291_24541840">https://vk.com/topic-25067291_24541840</a>	
7	упражнения для развития силы и ловкости	18.10		Комплекс общих упражнений, использование частей тела в процессе самообороны и атаки; перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами. Сохранение правильных стоек и позиций	Интернет ресурсы: <a href="https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ofp-1437473.html">https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ofp-1437473.html</a> <a href="https://zen.yandex.ru/media/zoh/sovetskii-kompleks-ofp-dlia-ukrepleniia-vsego-tela-5e606bb8f22ae1412d9b1fda">https://zen.yandex.ru/media/zoh/sovetskii-kompleks-ofp-dlia-ukrepleniia-vsego-tela-5e606bb8f22ae1412d9b1fda</a> <a href="https://livelong.pro/obshaya-fizicheskaya-podgotovka-ofp-dlya-begunov/">https://livelong.pro/obshaya-fizicheskaya-podgotovka-ofp-dlya-begunov/</a> <a href="https://vk.com/topic-25067291_24541840">https://vk.com/topic-25067291_24541840</a>	
8	упражнения для развития выносливости	25.10		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях	Выполнение рекомендуемых упражнений	Фото-видеофиксация
9	упражнения для развития равновесия	01.11		ОФП Упражнения для развития гибкости: - различные махи руками и ногами; - наклоны и вращательные движения туловищем	Разработка индивидуального комплекса упражнений	Описание и фото на e-mail
10	упражнения для растяжения	08.11		Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Выполнение рекомендуемых упражнений	

				Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений		
11	упражнения для развития выносливости	15.11		ОФП		
12	упражнения для развития силы и ловкости	22.11		ОФП, использование основных частей тела в процессе самообороны и атаки; комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций	Интернет ресурсы: <a href="http://www.tinlib.ru/sport/tehnika_samozashity_po_shkole_choi/p3.php">http://www.tinlib.ru/sport/tehnika_samozashity_po_shkole_choi/p3.php</a>  Отработка ката	Фото-видеофиксация
13	упражнения для развития равновесия	29.11	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений	Интернет ресурсы: <a href="https://vkr.pspu.ru/uploads/1490/vkr.pdf">https://vkr.pspu.ru/uploads/1490/vkr.pdf</a>		
14	Роль и место восточных единоборств в системе физического воспитания упражнения для растяжения	06.12	Роль и место восточных единоборств в системе физического воспитания и психологической подготовки	ОФП, упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: - отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях	Выполнение силовых упражнений	
15	упражнения для развития выносливости	13.12		ОФП, работа ног и перемещение корпуса;	Учебное пособие стр 10	

				комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами. Сохранение правильных стоек и позиций		
16-17	Соревнования по СФП Тренировочные бои	20.12	Этикет спортсмена	Сдача нормативов по СФП.		Фото-видеофиксация, количественные показатели по e-mail
18	упражнения для развития силы и ловкости	27.12	Гносеологические корни идеологии кратэ	Упражнения для развития гибкости: - различные махи руками и ногами; - наклоны и вращательные движения туловищем	Интернет ресурс <a href="https://pandia.ru/text/78/011/80323.php">https://pandia.ru/text/78/011/80323.php</a>	
19	упражнения для развития равновесия	11.01	Философия восточных практик	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.	Интернет ресурс <a href="http://www2.bigpi.biysk.ru/vkr2018/file/bifk_13_06_2019_04_09_14.pdf">http://www2.bigpi.biysk.ru/vkr2018/file/bifk_13_06_2019_04_09_14.pdf</a>	
20	упражнения для растяжения	18.01		Упражнения на развитие скоростно-силовых; - выпады с пружинящими движениями и поворотами; - выпрыгивание из глубокого приседа	Интернет ресурс <a href="https://studme.org/1507041229550/meditsina/uprazhneniya_dlya_razvitiya_skorostno-silovyh_sposobnostey">https://studme.org/1507041229550/meditsina/uprazhneniya_dlya_razvitiya_skorostno-silovyh_sposobnostey</a>	
21	упражнения для развития выносливости	25.01		ОФП, перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево);	Учебное пособие стр 9-10 Самостоятельная отработка перед	

				комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций	зеркалом	
22	упражнения для развития силы и ловкости	1.02		ОФП. Упражнения для развития гибкости: - различные махи руками и ногами; - наклоны и вращательные движения туловищем	Упражнения с резинками	
23- 25	Упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п	8.02		упражнение для тренировки асимметричных движений руками, ногами, головой и туловищем	Выполнение рекомендуемых упражнений	Фото-видеофиксация
26- 28	Виды практической деятельности Подготовка показательных выступлений	15.02	Правила проведения спортивных мероприятий.	изучение теоретических вопросов Отвечают на вопросы Выполнение специальных упражнений	Интернет ресурс <a href="https://vk.com/topic-80965181_31084822">https://vk.com/topic-80965181_31084822</a>	
29	выполнении упражнений, составляющих тестирование.	22.02		Сдача тестов Выполнение контрольных упражнений	Выполнение контрольных упражнений	Фото-видеофиксация, количественные показатели на e-mail
30	Проверка теоретических знаний	01.03	Теоретические знания об основах и	ОФП, СФП, бег	Интернет ресурс: <a href="https://ruk-">https://ruk-</a>	

			истории восточных единоборств		<a href="http://boi.livejournal.com/288534.html">boi.livejournal.com/288534.html</a>	
31	Упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п	15.03		ОФП, упражнение для тренировки асимметричных движений руками, ногами, головой и туловищем	<a href="http://www.libma.ru/sport/samooborona_priemy_realnoi_ulichnoi_draki/p2.php">http://www.libma.ru/sport/samooborona_priemy_realnoi_ulichnoi_draki/p2.php</a>	Выполнение упражнений фото-видеофиксация
32	упражнения для растяжения	22.03		ОФП, упражнения на развитие скоростно-силовых; - выпады с пружинящими движениями и поворотами; - выпрыгивание из глубокого приседа	Выполнение рекомендуемых упражнений	
33	упражнения для развития силы и ловкости	29.03		Упражнения для развития гибкости: - различные махи руками и ногами; - наклоны и вращательные движения туловищем	Учебное 41особие стр 6-11 Выполнение упражнений перед зеркалом	
34-35	Теоретические знания Правила, требования и критерии оценки при	17.05	Проверка теоретических знаний. Подготовка выступлений для гостей открытого занятия.			
36	Открытое занятие	24.05	выступление перед гостями открытого занятия	Работа в группе - выполнение КЮ (правильных стоек, позиций и ударов)		

Образовательная программа «О.Ф.П. с элементами восточных единоборств»,  
ГБОУ СОШ N 466

**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия, дидактический материал. Информационные источники	Техническое оснащение
1	Инструктаж по ТБ. История возникновения восточных единоборств. Становление восточных единоборств на примере киокусинкай-карате	групповая	Словесный, мини-лекция, обсуждение. Словесно-иллюстрационный (презентация)	Инструкция по технике безопасности Презентация сопровождающая мини-лекцию. Видео-фрагменты.	Журнал инструктажа. Мультимедиа-проектор. ПК.
2	Гигиенические требования к спортсменам. Личная гигиена. Уход за экипировкой. Разминочный комплекс ОФП. Определение общего физического состояния физкультурника. Гигиена питания, первая доврачебная помощь, режим дня, закаливание.	Групповая, индивидуаль но- групповая	Словесный:, работа с текстом. Практический: тренинг.	Тексты гигиенических требований. Таблицы. Кратко инструкции по оказанию первой доврачебной помощи. Брошюры по оказанию первой помощи.	Бумага, ручки. Методические матреиалы. Скакалк, секундомер. .
3	Инструктаж – техника безопасности при проведении спортивных занятий. Определение физического состояния физкультурника до начала и после окончания тренировки. Комплексы упражнений ОФП. начальное и промежуточное тестирование для определения уровня физической готовности обучающихся.	Групповая, индивидуаль но- групповая	Словесный. Практический: тренинг.	Таблицы с перечнем выполняемых упражнений.	Секундомер. Скакалки, мячи.
4	Базовая техника на месте.	Групповая, индивидуаль	Практический. Показ - тренировка-		

		но- групповая	отработка правильности выполнения движений.		
5	Упражнения в перемещениях	Групповая, индивидуаль но- групповая	Показ - тренировка- отработка правильности выполнения движений.		
6	Учебные комплексы (ката)	Групповая, индивидуаль но- групповая	Тренировка- отработка правильности выполнения движений		
7	Восстановительное дыхание. Нормативные упражнения и тесты. Подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям.	Групповая, индивидуаль но- групповая	Тренировка- отработка правильности выполнения движений		
8	Организационно-массовые мероприятия: <b>показательные выступления, соревнования</b>	Групповая, индивидуаль но- групповая	Выступление перед родителями. Выполнение комплекса упражнений в движении согласно ранее определенных нормативов.		

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия, дидактический материал. Информационные источники	Техническое оснащение
	Основные понятия и термины кёкусинкай	групповая	Словесный: мини-лекция	Инструкция по технике безопасности Презентация	Мультимедиа-проектор. ПК. Журнал по технике безопасности.
	Подготовка к выполнению тестовых испытаний. Упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости, координации, в том числе через организацию и проведение подвижных игр.	Групповая, индивидуаль но- групповая	Практический. Тренировка.	Таблицы с перечнем выполняемых упражнений.	Секундомер. Скакалки, мячи, степ-платформы
	Базовая техника на месте. Удары руками и ногами, блоки, входящие в программу. Техники с работой живота и дыханием	групповая	Тренировка	Таблицы с перечнем выполняемых упражнений.	Татами, макивары
	Учебные комплексы ОФП и СФП.	групповая	Тренировка		Секундомер, татами
	Нормативные комбинации рэнраку кумитэ ни, сан 9 кю. Восстановительное дыхание. Подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям районного уровня	индивидуаль но- групповая	Выполнение упражнений сан 9 кю	Таблицы с перечнем выполняемых упражнений.	Секундомер, татами, макивары
	Организационно-массовые мероприятия: <i>показательные выступления, соревнования</i>	индивидуаль но- групповая	Выступление перед родителями. Выполнение комплекса упражнений в движении.		