РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «КАРАТЭ»

Рабочая программа внеурочной деятельности подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В соответствии с планом внеурочной деятельности программа «Каратэ» реализуется по спортивно - оздоровительному направлению.

На занятия каратэ в каждом классе отводится по 2 часа в неделю по 45 минут. Общее количество в год 68. В первом классе - 66 часов. Всего за четыре года 270 часов.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Карате» на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы следующие результаты;

Личностные:

- сформировано чувство уверенности и самореализации в коллективе;
- сформирована установка на здоровый образ жизни и ее реализация в реальном поведении и поступках;
- сформировано уважение к членам спортивного коллектива.

Метапредметные:

Воспитанник научится:

- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с тренером;
- лидировать и согласовывать действие с партнером;
- преодолевать препятствия;
- проявлять эмоциональную устойчивость к стрессам;
- мобилизировать силы и энергию.

-принимать и сохранять учебную задачу;

-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

-выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;

1 класс

Обучающиеся научатся:

контролировать свои поступки;

понимать действия других участников тренировочного процесса.

Получат возможность научиться:

работать в группе;

выполнять различные роли.

2 класс

Обучающиеся научатся:

планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

адекватно воспринимать оценку учителя;

осуществлять итоговый контроль по результату;

Получат возможность научиться:

устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи.

Обучающиеся научатся:

позитивно проявлять себя в общении;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

нравственным качествам (взаимовыручке, коллективизму, дружбе);

Получат возможность научиться:

понимать эмоции и поступки других людей;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

3-4 класс

Обучающиеся научатся:

определять и формулировать цель в совместной работе;

различать способ и результат действия;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Получат возможность научиться:

активизации сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;

концентрации воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;

стабилизации эмоционального состояния для решения различных задач.

После освоения программы ученики научатся:

-владеть основами технических приемов

-знать основные правила соревнований

-выполнять удары ногами, руками

-уметь работать в спаррингах.

А так же получат возможность научиться:

-быть психологически готовыми к участию в соревнованиях.

-должны уметь спокойно применять приемы самозащиты,

-сформировать свои коммуникативные способности.

-иметь необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования.

Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс (66 часов)

Программный материал осваивается по трем взаимосвязанным разделам — теоретическому, практическому, контрольному.

Теоретические занятия (2 часа). Инструктаж по технике безопасности. Беседы. . Рассказать о этикете карате. Ознакомить с терминами на японском языке.

Ознакомиться с режимом, дисциплиной и гигиеной. Познакомить с принципами занимающегося карате.

Практические занятия (62 часа). Изучение счета. Разминка под счет. Боевая стойка. Положение рук в боевой стойке. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением маха ногой вперед из боевой стойки. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением маха ногой в сторону из боевой стойки. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением упражнений для укрепления мышц рук. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением упражнений для формирования кулаков. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением удара рукой. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением нижнего блока.

Контрольные занятия(2часа). Участие в выпускных показательных выступлениях. Демонстрация всех умений и навыков по карате, полученных за год.

2 класс (68 часов)

Теоретические занятия (2 часа). Инструктаж по технике безопасности. Беседы. . Изучить историю развития карате. Изучить философию и принципы карате. Владеть терминами на японском языке. Изучить и соблюдать этикет.

Практические занятия (64 часа). Изучение беговой разминки. Разминка под счет. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением маха ногой в сторону из боевой стойки. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением удара рукой. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением удара рукой в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением нижнего блока. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением нижнего блока в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением поднимания колена для выполнения удара ногой. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением удара ногой.

Работать в группе и паре, слушать и отвечать на вопросы тренера .Разучивать технические движения для поединка и выполнять их в паре. Играть в спортивные игры. Разучить и отработать стойки, удары, блоки. Применять технику карате в парах. Развивать гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме Развивать скоростно-силовые качества. Выполнять упражнения для развития общих физических качеств.

Контрольные занятия(2часа). Участие в выпускных показательных выступлениях. Демонстрация всех умений и навыков по карате, полученных за год.

3 класс (68 часов)

Теоретические занятия (2 часа). Инструктаж по технике безопасности. Беседы. Пользоваться видеоматериалом. Познакомить с историей развития карате. Рассказывать про стили карате. Ознакомить с историей карате стиля Шотокан. Соблюдать этикет. Использовать термины на японском языке.

Практические занятия (64 часа). Изучение беговой разминки. Разминка под счет. контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки махов ногами. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением удара рукой и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением нижнего блока и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением верхнего блока.

Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением верхнего блока и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением среднего блока. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением среднего блока и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением удара ногой и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением удара ногой и применение его в паре. Работать в группе и в паре. Разучить и отработать стойки, удары, блоки. Применять технику карате в парах. Развивать гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме. Развивать скоростно-силовые качества. Выполнять упражнения для развития общих физических качеств.

Контрольные занятия(2часа). Участие в выпускных показательных выступлениях. Демонстрация всех умений и навыков по карате, полученных за год.

4 класс (68 часов)

Теоретические занятия (1 час). Инструктаж по технике безопасности. Беседы. Рассказывать о технике карате. Соблюдать этикет. Использовать термины на японском языке. Использовать в жизни ценностные ориентиры карате.

Практические занятия (66 часов). Изучение беговой разминки. Разминка под счет. контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук. контроль за исполнением упражнений для тренировки махов ногами. контроль за исполнением круговых махов ногами и применением их в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением поднятия колена в сторону для кругового удара ногой. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением кругового удара ногой и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением кругового удара задней ногой из боевой стойки. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением кругового удара задней ногой из боевой стойки в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением удара рукой из боевой стойки. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением удара рукой из боевой стойки и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением удара рукой из боевой стойки и применением его в паре с защитой. Работать в группе и в паре

Разучить и отработать стойки, удары, блоки. Применять технику карате в парах. Развивать гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме.

Развивать скоростно-силовые качества. Выполнять упражнения для развития общих физических качеств. Помогать тренеру проводить разминку. Заниматься самостоятельно.

Контрольные занятия(1 час). Участие в показательных выступлениях.

Формы организации работы	***Основные виды деятельности учащихся***

Теоретические занятия Беседы. Рассказы Просмотр видеозаписей	1.Знакомиться с основами здоровьесберегающих технологий. 2. Использовать термины на японском языке во время боя. 3 Анализировать приёмы
Разминка	1. Помогать тренеру проводить разминку 2. Выполнять упражнения 3. Контроль за исполнением упражнений
Упражнения	1.Выполнять упражнения на дыхание. 2.Подтягиваться 3.Отжиматься
Практические занятия	1. Контролировать исполнение приёмов. 2.Контроль над дыханием во время приёмов. Разучивать и отрабатывать стойки, удары, блоки. 3.Работать в парах 4.Применять технику карате в парах
Контрольные занятия Показательные выступления	1.Участвовать в показательных выступлениях. 2.Демонстрировать все умения и навыки по карате, полученных за год.
Соревнования	1. Участвовать в соревнованиях 2. Делиться впечатлениями о соревнованиях, со сверстниками, родителями

Тематическое планирование
1 класс (66 часов)

№ п/п			**Тема занятия**	**Характеристика деятельности**
Теоретические занятия.2 часа.				
1			Инструктаж по технике безопасности. . Беседы.	**Рассказать** и **соблюдать** этикет карате.

2			Принципы каратэ.	**Владеть** терминами на японском языке. **Соблюдать** гигиену. **Рассказывать** про режим. **Соблюдать** дисциплину. **Познакомятся** с принципами занимающегося карате.
Практические занятия. 62 часа.				
3			Изучение счета.	**Работать** в паре, группе, слушать тренера. **Играть** в спортивные игры. **Разучить** начальные технические движения. **Разучить** и **отработать** стойки, удары, блоки. **Выполнять** упражнения на развитие гибкости, координации, ловкости с помощью упражнений и в игровой форме. **Выполнять** упражнения для развития общих физических качеств.
4			Разминка под счет.	
5			Боевая стойка.	
6			Боевая стойка.	
7			Положение рук в боевой стойке.	
8			Положение рук в боевой стойке.	
9			Ознакомление с махом ногой вперед из боевой стойки.	
10			Ознакомление с махом ногой вперед из боевой стойки.	
11			Изучение маха ногой вперед из боевой стойки.	
12			Изучение маха ногой вперед из боевой стойки.	
13			Отработка силы и равновесия при исполнении маха ногой вперед из боевой стойки.	
14			Отработка силы и равновесия при исполнении маха ногой вперед из боевой стойки.	
15			Контроль за исполнением маха ногой вперед из боевой стойки.	
16			Контроль за исполнением маха ногой вперед из боевой стойки.	
17			Ознакомление с махом ногой в сторону из боевой стойки.	
18			Ознакомление с махом ногой в сторону из боевой стойки.	
19			Изучение маха ногой в сторону из боевой стойки.	
20			Изучение маха ногой в сторону из боевой стойки.	
21			Отработка силы и равновесия при исполнении маха ногой в сторону из боевой стойки.	
22			Контроль за исполнением маха ногой в сторону из боевой стойки.	

23			Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц рук.	
24			Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц рук.	
25			Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц рук.	
26			Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц рук.	
27			Изучение упражнений для укрепления мышц рук.	
28			Изучение упражнений для укрепления мышц рук.	
29			Изучение упражнений для укрепления мышц рук.	
30			Изучение упражнений для укрепления мышц рук.	
31			Отработка упражнений для укрепления мышц рук.	
32			Отработка упражнений для укрепления мышц рук.	
33			Отработка упражнений для укрепления мышц рук.	
34			Отработка упражнений для укрепления мышц рук.	
35			Контроль за исполнением упражнений для укрепления мышц рук.	
36			Контроль за исполнением упражнений для укрепления мышц рук.	
37			Ознакомление с упражнениями для формирования кулаков.	
38			Ознакомление с упражнениями для формирования кулаков.	
39			Ознакомление с упражнениями для формирования кулаков.	
40			Ознакомление с упражнениями для формирования кулаков.	
41			Изучение упражнений для формирования кулаков.	
42			Изучение упражнений для формирования кулаков.	
43			Изучение упражнений для формирования кулаков.	
44			Изучение упражнений для формирования кулаков.	
45			Отработка упражнений для формирования кулаков.	

46			Отработка упражнений для формирования кулаков.	
47			Отработка упражнений для формирования кулаков.	
48			Отработка упражнений для формирования кулаков.	
49			Контроль за исполнением упражнений для формирования кулаков.	
50			Контроль за исполнением упражнений для формирования кулаков.	
51			Ознакомление с упражнениями для тренировки ударной мощи рук.	
52			Ознакомление с упражнениями для тренировки ударной мощи рук.	
53			Изучение упражнений для тренировки ударной мощи рук.	
54			Изучение упражнений для тренировки ударной мощи рук.	
55			Отработка упражнений для тренировки ударной мощи рук.	
56			Отработка упражнений для тренировки ударной мощи рук.	
57			Контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук.	
58			Контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук.	
59			Ознакомление с ударом рукой и изучение удара рукой.	
60			Отработка удара рукой.	
61			Контроль за исполнением удара рукой.	
62			Ознакомление с нижним блоком и изучение нижнего блока.	
63			Отработка нижнего блока.	
64			Контроль за исполнением нижнего блока.	
Контрольные занятия. 2 часа.				
65			Участие в выпускных показательных выступлениях.	**Принимать** участие в показательном выступлении. **Продемонстрировать** все умения и навыки по карате, полученные за год.
66			Участие в выпускных показательных выступлениях.	

2 класс (68 часов)

№		Тема занятия	Характеристика

п/п				деятельности
Теоретические занятия. 2 часа.				
1			Инструктаж по технике безопасности. Беседы	**Изучить** историю развития карате. **Изучить** философию и принципы карате. **Владеть** терминами на японском языке. **Изучить** и **соблюдать** этикет. **Пользоваться** видеоматериалом.
2			Просмотр видеоматериалов	
Практические занятия. 64 часа.				
3			Изучение беговой разминки.	**Работать** в группе и паре, **слушать** и **отвечать** на вопросы тренера. **Разучивать** технические движения для поединка и **выполнять** их в паре. **Играть** в спортивные игры. **Разучить** и **отработать** стойки, удары, блоки. **Применять** технику карате в парах. **Развивать** гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме. **Развивать** скоростно-силовые качества. **Выполнять** упражнения для развития общих физических качеств.
4			Разминка под счет.	
5			Ознакомление с упражнениями для тренировки ударной мощи рук.	
6			Изучение упражнений для тренировки ударной мощи рук.	
7			Отработка упражнений для тренировки ударной мощи рук.	
8			Контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук.	
9			Ознакомление с махом ногой вперед из боевой стойки.	
10			Ознакомление с махом ногой в сторону из боевой стойки.	
11			Изучение маха ногой вперед из боевой стойки.	
12			Изучение маха ногой в сторону из боевой стойки.	
13			Отработка силы и равновесия при исполнении маха ногой вперед из боевой стойки.	
14			Отработка силы и равновесия при исполнении маха ногой в сторону из боевой стойки.	
15			Контроль за исполнением маха ногой вперед из боевой стойки.	
16			Контроль за исполнением маха ногой в сторону из боевой стойки.	
17			Ознакомление с ударом рукой.	
18			Ознакомление с ударом рукой.	
19			Изучение удара рукой.	
20			Изучение удара рукой.	
21			Отработка удара рукой.	

22			Контроль за исполнением удара рукой.	
23			Ознакомление с ударом рукой в паре.	
24			Ознакомление с ударом рукой в паре.	
25			Изучение удара рукой в паре.	
26			Изучение удара рукой в паре.	
27			Отработка удара рукой в паре.	
28			Отработка удара рукой в паре.	
29			Контроль за исполнением удара рукой в паре.	
30			Контроль за исполнением удара рукой в паре.	
31			Ознакомление с нижним блоком.	
32			Ознакомление с нижним блоком.	
33			Изучение нижнего блока.	
34			Изучение нижнего блока.	
35			Отработка нижнего блока.	
36			Отработка нижнего блока.	
37			Контроль за выполнением нижнего блока.	
38			Контроль за выполнением нижнего блока.	
39			Ознакомление с нижним блоком в паре.	
40			Ознакомление с нижним блоком в паре.	
41			Изучение нижнего блока в паре.	
42			Изучение нижнего блока в паре.	
43			Отработка нижнего блока в паре.	
44			Контроль за выполнением нижнего блока в паре.	
45			Ознакомление с подниманием ноги для выполнения удара ногой.	
46			Ознакомление с подниманием колена для выполнения удара ногой.	
47			Изучение поднимания колена для выполнения удара ногой.	
48			Изучение поднимания колена для выполнения удара ногой.	
49			Отработка поднимания колена для выполнения удара ногой.	
50			Отработка поднимания колена для выполнения удара ногой.	
51			Контроль за выполнением поднимания колена для выполнения удара ногой.	

52			Контроль за выполнением поднимания колена для выполнения удара ногой.	
53			Ознакомление с ударом ногой.	
54			Ознакомление с ударом ногой.	
55			Изучение удара ногой.	
56			Изучение удара ногой.	
57			Изучение удара ногой.	
58			Изучение удара ногой.	
59			Отработка удара ногой.	
60			Отработка удара ногой.	
61			Отработка удара ногой.	
62			Отработка удара ногой.	
63			Контроль за выполнением удара ногой.	
64			Контроль за выполнением удара ногой.	
65			Контроль за выполнением удара ногой.	
66			Контроль за выполнением удара ногой.	
Контрольные занятия. 2 часа.				
67			Участие в выпускных показательных выступлениях.	**Принимать** участие в показательном выступлении. **Продемонстрировать** все умения и навыки по карате, полученные за год.
68			Участие в выпускных показательных выступлениях.	

3 класс (68 часов)

№ п/п			**Тема занятия**	**Характеристика деятельности**
Теоретические занятия. 2 часа.				
1			Инструктаж по технике безопасности. . Беседы.	**Познакомить** с историей развития карате. **Рассказывать** про стили карате. **Ознакомить** с историей карате стиля Шотокан. **Соблюдать** этикет. **Использовать** термины на японском языке. .
2			Просмотр видеоматериалов.	
Практические занятия. 64 часа.				
3			Изучение беговой разминки.	**Работать** в группе и в паре
4			Разминка под счет.	

5			Ознакомление и изучение упражнений для тренировки ударной мощи рук.	**Разучить** и **отработать** стойки, удары, блоки **Применять** технику карате в парах. **Развивать** гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме. **Развивать** скоростно-силовые качества. **Выполнять** упражнения для развития общих физических качеств.
6			Отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук.	
7			Ознакомление и изучение упражнений для тренировки махов ногами.	
8			Отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки махов ногами.	
9			Ознакомление с ударом рукой и применение его в паре.	
10			Ознакомление с ударом рукой и применение его в паре.	
11			Изучение удара рукой и применение его в паре.	
12			Изучение удара рукой и применение его в паре.	
13			Отработка силы и равновесия при исполнении удара рукой и применение его в паре.	
14			Отработка силы и равновесия при исполнении удара рукой и применение его в паре.	
15			Контроль за исполнением удара рукой и применение его в паре.	
16			Контроль за исполнением удара рукой и применение его в паре.	
17			Ознакомление с нижним блоком и применение его в паре.	
18			Ознакомление с нижним блоком и применение его в паре.	
19			Изучение нижнего блока и применение его в паре.	
20			Отработка нижнего блока и применение его в паре.	
21			Отработка нижнего блока и применение его в паре.	
22			Контроль за исполнением нижнего блока и применение его в паре.	
23			Ознакомление с верхним блоком.	
24			Ознакомление с верхним блоком.	
25			Изучение верхнего блока.	
26			Изучение верхнего блока.	
27			Отработка верхнего блока.	
28			Отработка верхнего блока.	

29			Контроль за исполнением верхнего блока.	
30			Контроль за исполнением верхнего блока.	
31			Ознакомление с верхним блоком и применение его в паре.	
32			Ознакомление с верхним блоком и применение его в паре.	
33			Изучение верхнего блока и применение его в паре.	
34			Изучение верхнего блока и применение его в паре.	
35			Отработка верхнего блока и применение его в паре.	
36			Отработка верхнего блока и применение его в паре.	
37			Контроль за исполнением верхнего блока и применение его в паре.	
38			Контроль за исполнением верхнего блока и применение его в паре.	
39			Ознакомление со средним блоком.	
40			Изучение среднего блока.	
41			Отработка среднего блока.	
42			Отработка среднего блока.	
43			Контроль за исполнением среднего блока.	
44			Контроль за исполнением среднего блока.	
45			Ознакомление с средним блоком и применение его в паре.	
46			Ознакомление с средним блоком и применение его в паре.	
47			Изучение среднего блока и применение его в паре.	
48			Изучение среднего блока и применение его в паре.	
49			Отработка среднего блока и применение его в паре.	
50			Отработка среднего блока и применение его в паре.	
51			Контроль за исполнением среднего блока и применение его в паре.	
52			Контроль за исполнением среднего блока и применение его в паре.	
53			Ознакомление с ударом ногой и применением его в паре.	

54			Ознакомление с ударом ногой и применением его в паре.	
55			Изучение удара ногой и применение его в паре.	
56			Изучение удара ногой и применение его в паре.	
57			Отработка удара ногой и применение его в паре.	
58			Отработка удара ногой и применение его в паре.	
59			Контроль за выполнением удара ногой и применение его в паре.	
60			Контроль за выполнением удара ногой и применение его в паре.	
61			Ознакомление с ударом ногой и применением его в паре с защитой.	
62			Изучение удара ногой и применение его в паре с защитой.	
63			Изучение удара ногой и применение его в паре с защитой.	
64			Отработка удара ногой и применение его в паре с защитой.	
65			Отработка удара ногой и применение его в паре с защитой.	
66			Контроль за выполнением удара ногой и применение его в паре с защитой.	
Контрольные занятия. 2 часа.				
67			Участие в выпускных показательных выступлениях.	**Принимать** участие в показательном выступлении. **Продемонстрировать** все умения и навыки по карате, полученные за год.
68			Участие в выпускных показательных выступлениях.	

4 класс (34 часа)

№ п/п			**Тема занятия**	**Характеристика деятельности**
Теоретические занятия. 1 час.				

1			Инструктаж по технике безопасности.. Беседы. .	. **Рассказывать** о технике карате. **Соблюдать** этикет. **Использовать** термины на японском языке. **Использовать** в жизни ценностные ориентиры карате
Практические занятия. 66 часа.				
2-3			Изучение беговой разминки. Разминка под счет.	**Работать** в группе и в паре **Разучить** и **отработать** стойки, удары, блоки. **Применять** технику карате в парах. **Развивать** гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме. **Развивать** скоростно-силовые качества. **Выполнять** упражнения для развития общих физических качеств. **Помогать** тренеру проводить разминку. **Заниматься** самостоятельно.
4-5			Ознакомление и изучение упражнений для тренировки ударной мощи рук.	
6-7			Отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук.	
8-9			Ознакомление и изучение упражнений для тренировки махов ногами в движении вперед.	
10-11			Отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки махов ногами.	
12-13			Ознакомление и изучение круговых махов ногами и применение их в паре.	
14-15			Отработка и контроль за исполнением круговых махов ногами и применением их в паре.	
16-17			Ознакомление и изучение поднятия колена в сторону для кругового удара ногой.	
18-19			Отработка поднятия колена в сторону для кругового удара ногой.	
20-21			Контроль за исполнением поднятия колена в сторону для кругового удара ногой.	
22-23			Ознакомление с круговым ударом ногой и применение его в паре.	
24-25			Изучение кругового удара ногой и применение его в паре.	
26-27			Отработка кругового удара ногой и применение его в паре.	

28 - 29			Контроль за исполнением кругового удара ногой и применение его в паре.	
30 - 31			Ознакомление с круговым ударом задней ногой из боевой стойки.	
32 - 33			Изучение кругового удара задней ногой из боевой стойки.	
34 - 35			Отработка кругового удара задней ногой из боевой стойки.	
36 - 37			Контроль за исполнением кругового удара задней ногой из боевой стойки.	
38 - 39			Ознакомление с круговым ударом задней ногой из боевой стойки в паре.	
40 - 41			Изучение кругового удара задней ногой из боевой стойки в паре.	
42 - 43			Отработка кругового удара задней ногой из боевой стойки в паре.	
44 - 45			Контроль за исполнением кругового удара задней ногой из боевой стойки в паре.	
46 - 47			Ознакомление с ударом рукой из боевой стойки.	
48 - 49			Изучение удара рукой из боевой стойки.	
50 - 51			Отработка удара рукой из боевой стойки.	
52 - 53			Контроль за исполнением удара рукой из боевой стойки.	
54 - 55			Ознакомление с ударом рукой из боевой стойки и применением его в паре.	
56 - 57			Изучение удара рукой из боевой стойки и применение его в паре.	

58 - 59			Отработка удара рукой из боевой стойки и применение его в паре.	
60 - 61			Контроль за выполнением удара рукой из боевой стойки и применение его в паре.	
62 - 63			Удар рукой из боевой стойки и применением его в паре с защитой.	
64 - 65 66			Контроль за выполнением удара рукой из боевой стойки и применением его в паре с защитой. Итоговое занятие	
Контрольные занятия. 1 час.				
			Участие в выпускных показательных выступлениях.	**Принимать** участие в показательном выступлении. **Продемонстрировать** все умения и навыки по карате, полученные за год.

Материально- техническое обеспечение:

1. **Спортивный зал**
2. **Спортивный инвентарь.**

Учебно – методическое обеспечение

1. Литвинов С.А. Программа Шотокан каратэ-до «Гармония тела, разума и духа». – Новосибирск: Издательство клуба «Успех», 2011.
2. Сасаки Т. Экзаменационная программа. – Новосибирск: Издательство клуба «Успех», 2007.
3. Теория и методика каратэ-до. Учебная программа. – М.: РГАФК, 2010.

Дополнительная литература

1.Биджиев С.В. Карате-до. – СПб., 2004.

2.Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 2009.

3.Крошкин Ю.М., Квон М.В. Педагогические принципы и методическая основа обучения и организации проведения занятий по карате. – Новосибирск: Издательство НГТУ, 2008.

4.Микрюков В.Ю. Карате. Учебное пособие. – Издательский центр «Академия», 2003.

5.Милковский Е. Искусство спортивной борьбы Японии. – Минск, 2006.

6.Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
7.Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М., 1987.
8.Такэнобу Н. Карате-до: входные ворота. – М., 1992.