

Утверждаю:
заведущая
ГККП Детского сада «Достык»
Маслова И.И.



Детский сад «Достык»

План по кружку спортивного каратэ на 2021-2022 учебный год

Тренер-инструктор: Балташ.Ш.Ж

Кружок: «Спортивное каратэ»

Көкшетау 2021 год

Цель: Ознакомления с каратэ. Изучение основных приемов каратэ. Положительное отношение к физическим упражнениям, играм. Научить общеукрепляющей основной физической культуры, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участие в коллективных действиях, культура поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность. Подготовить мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма.

№	Тема	Методы и приемы	Месяц	Место проведения
1	Ознакомление с каратэ	Физические. Гимнастические упражнения. Отжимание. Приседание. Бег. Выпрыгивания вверх.	Сентябрь	Спорт зал
3	Изучение основных блоков	Гимнастические упражнения. Растяжка. Отжимание. Приседание. Бег. Выпрыгивания вверх. Чеку-дзуки -Прямой удар.	Октябрь	Спорт зал
4	Кихон (базовая техника)	Разминка. Гимнастические упражнения. Мостик. Карбочка. Растяжка. Аге Уке -Восходящий блок Еко Уке - Средний внутренний блок	Ноябрь	Спорт зал

5	Изучене стойки.Кихон (базовая техника)	Шихо –дачи.Чоку Зуки - Прямой удар кулаком Учи Уке - Средний наружный блок	Декабрь	Спорт зал
7	Кихон (базовая техника)	Растяжка и гибкость. Шихо – дачи.Чоку Зуки - Прямой удар кулаком Учи Уке - Средний наружный блок	Январь	Спорт зал
8	Упражнение для ног	Разминка.Гимнастические упражнение. Отжимание. Приседание. Мае Гери - Передний удар ногой	Февраль	Спорт зал
9	Гибкость тела	Разминка.Гимнастические упражнение. Мостик.Карбочка.Отжимание. Приседание. Бег. Выпрыгивания вверх.	Март	Спорт зал
10		Выступления на праздники «8 марта»	Март	Актный зал

	Подготовка к аттестации	Разминка.Отжимание. Приседания Аге Уке-Восходящий блок Еко Уке - Средний внутренний блок Чоку Зуки – Прямой удар кулаком Учи Уке – Средний наружный блок Гедан-барай - Нижний блок Мае Гери - Передний удар ногой	Апрель	Спорт зал
11	Аттестация	Сдача экзамена на цветные пояса	Апрель	Актный зал
12	Общая физическая подготовка	Разминка.Гимнастические упражнения. Мостик.Карбочка.Отжимание. Приседание. Бег. Выпрыгивания вверх.	Май	Спорт зал