



Утверждаю  
Заведующей ГККП  
«Детского сада  
«Достык» Альжановой Р.Н.

Детский сад «Достык»

**План по кружку спортивного каратэ на 2024-2025 учебный год**

Тренер-инструктор: Балташ Ш.Ж.

Көкшетау 2024 год

Кружок: «Спортивное каратэ»

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 (базовое техника)	Разминка. Гимнастические упражнения. Мостик. Карбочка. Растяжка. Аге Уке -Восходящий блок Еко Уке - Средний внутренний блок	Ноябрь	Спорт зал
5	Изучение стойки. Кихон (базовое техника)	Шихо -даци. Чоку Зуки - Прямой удар кулаком Учи Уке - Средний наружный блок	Декабрь	Спорт зал

7	Кихон (базовое 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 упражнения. Отжимание. Приседание. Мае Гери - Передний удар ногой	Февраль	Спорт зал
9	Гибкость тела	Разминка. Гимнастические упражнения. Мостик. Карбочка. Отжимание. Приседание. Бег. Выпрыгивания вверх.	Март	Спорт зал
10		Выступления на праздники «8 марта»	Март	Актовый зал
	Подготовка к аттестации	Разминка. Отжимание. Приседание 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	Актовый зал

12	Общая физическая подготовка	Разминка. Гимнастические упражнения. Мостик. Карбочка. Отжимание. Приседание. Бег. Выпрыгивания вверх.	Май	Спорт зал
----	-----------------------------	---	-----	-----------