

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 322
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением

Педагогического совета
ГБОУ средняя школа №322
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА

И.О. Директора
ГБОУ средняя школа № 322
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Белик Ю.Л.

Приказ №60/6 02.09.2025

**Допол
нител
ьная**

общеразвивающая программа

«Каратэ»

возраст учащихся 7-16 лет

срок реализации 2 года

Педагог дополнительного образования:
Филатова Ирина Демьяновна

Санкт-Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ – это путь, по которому многие идут всю жизнь, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей.

Занимаясь каратэ, люди учатся не только и не столько технике нанесения ударов и постановки блоков, тактике и стратегии поединка, а тем более умению разбивать предметы, сколько образу жизни, пытаясь увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире, и, стремясь достичь гармонии с Природой.

Это стремление частично исходит из самой природы человека, частично из традиций школ и стилей, основанных выдающимися мастерами каратэ.

О происхождении каратэ известно только из легенд. Так по одной из них, создателем считается Бодхидхарма, основатель дзен-буддизма, который в 520 г.н.э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь.

В этом монастыре Бодхидхарма обучал своих учеников умению терпеть

(выносливости), развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость. Проводимые им тренировки основывались на принципе движений животных с элементами самозащиты и предположительно назывались «18 движений рук архата».

Этими упражнениями укреплялась сила духа и тела, осуществлялась подготовка к испытаниям, каковыми являлись длительные сеансы медитации. Кроме того, эти упражнения служили средством защиты на дорогах за пределами монастыря. В дальнейшем методы физических тренировок Бодхидхармы развивались и совершенствовались и стали известны как боевое искусство монастыря Шаолинь.

Впоследствии это боевое искусство вывезли в Японию, где оно смешалось с местными приемами борьбы жителей островов.

Документально подтвержденных исторических сведений о появлении каратэ в Японии не так уж много. Известно, что в 12 веке, когда самурайские дружины Тайра, разбитые в одном из сражений войсками Минамото, беспорядочно устремились на юг, при этом переправились на Окинаву, где и познакомили местных жителей со своим боевым искусством.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Адресат: программа предназначена для обучения детей 7-16 лет, прошедшие медицинский осмотр, имеющие медицинское разрешение.

Актуальность программы заключается в современных подходах к ее составлению, где учтены передовой интерес к этому виду спорта и его востребованность со стороны детей и их родителей.

Программный материал структурирован по разделам теоретической, физической, технической подготовки, а так же по годам обучения, средствам и формам работы с детьми.

Программой определена система нормативов, упражнений, теоретических знаний и практических умений и навыков. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность своего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

Программный материал дает общую направленность тренировочного процесса

– большой удельный вес общей физической подготовки в начале годичного цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

Отличительной особенностью данной программы является ее уникальность и априорность – в основе своей она является результатом уже проведенной работы в вечерних секциях для школьников. Обучение идет по спирали. Обучающиеся проходят одни и те же темы, но с каждым годом и теоретический и практический материал усложняется. Количество повторений при отработке приемов увеличивается.

Уровень освоения-Базовый

Объем и срок освоения

Данная образовательная программа рассчитана на 2 года обучения (288 часов)

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа).

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа).

Цель: формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям каратэ для подготовки спортивного резерва.

Задачи:

обучающие:

- совершенствовать технический и тактический уровень подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- ознакомить с некоторыми теоретическими сведениями о каратэ; приобщить к участию в соревнованиях как внутри школы, так и за ее пределами на уровне района и города;
- подготовить детей к выполнению норм спортивного разряда, сдачи экзаменов на пояса;
- привить детям знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

развивающие:

- обеспечить всесторонней физической подготовкой членов объединения;

- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;

- развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

воспитательные:

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности);
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

Планируемые результаты освоения:

личностные:

- Ознакомятся с историей возникновения и развития каратэ;
- Будут знать основные правила соревнований и требования техники безопасности на тренировках по каратэ;
- Приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, трудолюбие.
- Обучающиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок.

метапредметные :

- Обучающиеся будут уметь методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
- Обучающиеся овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
- Обучающиеся будут владеть знаниями правил судейства на соревнованиях по каратэ и понимать жесты судей.

предметные:

Обучающиеся научатся

- правильному передвижению в базовых стойках;
- технике ударов руками и ногами;
- различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;
- технике ударов ногами: «маваши-гери », «ура-маваши- гери», «уширо-гери с разворотом» и др..

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ.

Форма обучения очная,

Особенности реализации

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп

Программа предназначена для детей 7-16 летнего возраста.

В группы обучения принимаются все желающие дети без предварительного отбора (на основании заявлений родителей и допуска врача к занятиям каратэ). 1 год обучения – не менее 15 человек.

2 год обучения- не менее 12 человек.

Формы организации и проведения занятий

Предполагается ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебно-тематического плана.

Формы занятий:

- занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра);
- практическое занятие (сдача нормативов);
- соревнования;
- выезд с родителями на показательные соревнования;
- организация и выезд на летние тренировочные сборы;
- предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения.

Формы организации деятельности детей на занятии: групповая, индивидуально-групповая, в малых группах.

Материально-техническое обеспечение занятий

Спортзал и раздевалки, отвечают всем необходимым современным гигиеническим требованиям: соответствующее нормативам освещение, вентиляция, душевые комнаты, аптечка.

Оборудование и инвентарь для занятий каратэ:

- Татами (16 кв.м.);
- Гимнастический мат -10 шт.

- Гантели различных масс – 15 шт.
- Скакалка гимнастическая – 15 шт.
- Лапы на руки – 15 шт.

Так же занимающиеся приносят на каждое занятие личные принадлежности, к ним относятся:

- Накладки на руки – 2 шт.
- Накладки на ноги – 4 шт.
- Протектор – 1 шт.

кадровое обеспечение Для реализации данной дополнительной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе
«КАРАТЭ»

| <i>№ п/п</i> | <i>Название раздела, темы</i> | <i>Количество часов</i> | | | <i>Форма контроля/ аттестации</i> |
|------------------|---|-------------------------|---------------|-----------------|---|
| | | <i>Всего</i> | <i>Теория</i> | <i>Практика</i> | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 | 1 | 1 | беседа |
| 2 | Теоретические сведения о единоборствах как о средстве физического и духовного развития. | 4 | 2 | 2 | беседа |
| 3 | Общепфизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 56 | 2 | 54 | педагогическое наблюдение |
| 4 | Основы базовой техники единоборств. | 26 | 4 | 22 | педагогическое наблюдение |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 20 | 2 | 18 | выполнение нормативов |
| 6 | Основы спарринговой техники | 20 | 2 | 18 | соревнование |
| 7 | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 14 | 2 | 12 | выполнение упражнений |
| 7 | Итоговое занятие | 2 | 2 | - | выполнение упражнений (зачет) |
| | ИТОГО: | 144 | 72 | 72 | |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе
«КАРАТЭ»

| <i>№ п/п</i> | <i>Название раздела, темы</i> | <i>Количество часов</i> | | | <i>Форма контроля/ аттестации</i> |
|------------------|--|-------------------------|---------------|-----------------|---|
| | | <i>Всего</i> | <i>Теория</i> | <i>Практика</i> | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 | 1 | 1 | беседа |
| 2 | Обучение технике передвижения в стойке дзекцу дачи | 4 | 2 | 2 | беседа |

| | | | | | |
|---|--|------------|-----------|-----------|-------------------------------|
| 3 | Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи | 36 | 18 | 18 | педагогическое наблюдение |
| 4 | Изучение Передвижения в кумитэ | 46 | 20 | 26 | педагогическое наблюдение |
| 5 | Удары руками по лапам | 48 | 24 | 24 | выполнение нормативов |
| 6 | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 6 | 2 | 4 | соревнование |
| 7 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | выполнение упражнений (зачет) |
| | | 144 | 72 | 72 | |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной общеразвивающей программе

«Каратэ»

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Всего учебных недель | Количество учебных недель | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1 год | 01.09 | 29.05 | 36 | 36 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год | 01.09 | 29.05 | 36 | 36 | 2 раза в неделю по 2 часа |

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программе

«Каратэ»

1 год обучения

Разработчик:

Филатова Ирина Демьяновна,
педагог дополнительного образования

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- - Овладеть общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, сложными техническими и тактическими действиями.
- - Овладеть техническими и тактическими действиями в единоборствах, обучиться судейству.
- - Усовершенствовать полученные навыки.

Развивающие:

- - Формировать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- - Содействовать формированию потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- - Привить детям знания, умения и навыки здорового образа жизни;

Воспитательные:

- - Сформировать основные нормы личного и общественного поведения;
- - Содействовать гармоничному развитию личности ребенка;
- - Совершенствовать нравственно-эстетические, моральные и физические способности;

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

Инструктаж по технике безопасности и правилам внутреннего распорядка, правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;

Практика:

Техника безопасности, этикет и ритуалы при занятиях в спортивном зале;

2. Теоретические сведения о единоборствах как о средстве физического и духовного развития.

Теория:

Теоретические сведения о возникновении и развитии единоборств;

Теоретические сведения о восточных единоборствах как средстве духовного и физического развития, биографии ярких представителей единоборств;

3. Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).

Практика:

Общая физическая подготовка (упражнения на развитие гибкости, координации, силы, скорости, укрепление и развитие мышц рук, пресса, ног, упражнения на развитие координации, выносливости);

4. Основы базовой техники единоборств.

Теория:

- Базовая техника единоборств:

- повторение и закрепление изученной техники первого года обучения;

Практика:

- удары руками (вертикальным кулаком, круговые удары кулаком на разных уровнях, ребром ладони, удары локтем на среднем и верхнем уровне и назад);

- удары ногами (прямой удар в верхний уровень, круговой удар подъемом стопы на среднем и верхнем уровне, боковой удар ребром стопы, обратный круговой удар ногой);

- блоки руками (ребром ладони на верхнем, нижнем и среднем уровне снаружи-внутри и изнутри-наружу);

- Комбинации из нескольких ударов и блоков, атака и защита;

- Технический комплекс «Пинъан-1,2»;

5. Специальная физическая подготовка:

- Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие специальных качеств для единоборств, «взрывной силы», скорости, точности, функциональной выносливости; упражнения на развитие скорости реакции, координации,)

6. Основы спарринговой техники.

Практика:

Отработка комбинаций ударов и блоков с партнером в паре; отработка ударов по снарядам, закалка ударных поверхностей, понятие о дистанции в бою, различные виды перемещений в бою, обманные движения и «финты», условный учебный спарринг, свободный спарринг;

7. Игры: подвижные игры, спортивные игры.

- Подвижные и спортивные игры для укрепления командного духа и развития скоростно-силовых качеств;

8.Итоговое занятие

Технический экзамен-тест, экзамен-тест на физическую кондицию и выносливость.

Планируемые результаты для 1-го года обучения

Личностными результатами занятий являются:

- знать значение и содержание самоконтроля;
- смогут разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

Предметные:

- владеть техническими приемами единоборств в объеме двух лет изучения включительно;
- уметь технически правильно осуществлять действия в прикладном значении и использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- принимать участие в судействе соревнований районного масштаба в качестве помощников судей при участниках;

Метапредметные

- Приобретение умения оценивать свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии ситуации.
- Формирование умения осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.
- Формирование понимания пользы здорового образа жизни и гармонии тела.

Календарно-тематический план 1 год обучения.

| № | Дата занятия | | Тема урока | Кол -во час. | Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы |
|---|--------------|-----------------|-----------------|--------------------|---|
| | по плану | фактич еская | | | |
| 1 | | | Вводное занятие | 2 | |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 2 | | Теоретические сведения о единоборствах как о средстве физического и духовного развития. | 2 | |
| 3 | | Теоретические сведения о единоборствах как о средстве физического и духовного развития. | 2 | |
| 4 | | Общefизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 5 | | Общefизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 6 | | Общefизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 7 | | Общefизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 8 | | Общefизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 9 | | Общefизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 10 | | Общefизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 11 | | Общefизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 12 | | Общefизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 13 | | Общefизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 14 | | Общefизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 15 | | Общefизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 16 | | Общefизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 17 | | Общefизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 18 | | Общefизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| 19 | | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 20 | | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 21 | | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 22 | | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 23 | | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 24 | | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 25 | | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 26 | | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 27 | | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 28 | | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 29 | | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 30 | | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 31 | | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 | |
| 32 | | Основы базовой техники единоборств. | 2 | |
| 33 | | Основы базовой техники единоборств. | 2 | |
| 34 | | Основы базовой техники единоборств. | 2 | |
| 35 | | Основы базовой техники единоборств. | 2 | |
| 36 | | Основы базовой техники единоборств. | 2 | |
| 37 | | Основы базовой техники единоборств. | 2 | |
| 38 | | Основы базовой техники единоборств. | 2 | |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| 39 | | Основы базовой техники единоборств. | 2 | |
| 40 | | Основы базовой техники единоборств. | 2 | |
| 41 | | Основы базовой техники единоборств. | 2 | |
| 42 | | Основы базовой техники единоборств. | 2 | |
| 43 | | Основы базовой техники единоборств. | 2 | |
| 44 | | Основы базовой техники единоборств. | 2 | |
| 45 | | Специальная физическая подготовка | 2 | |
| 46 | | Специальная физическая подготовка | 2 | |
| 47 | | Специальная физическая подготовка | 2 | |
| 48 | | Специальная физическая подготовка | 2 | |
| 49 | | Специальная физическая подготовка | 2 | |
| 50 | | Специальная физическая подготовка | 2 | |
| 51 | | Специальная физическая подготовка | 2 | |
| 52 | | Специальная физическая подготовка | 2 | |
| 53 | | Специальная физическая подготовка | 2 | |
| 54 | | Специальная физическая подготовка | 2 | |
| 55 | | Основы спарринговой техники | 2 | |
| 56 | | Основы спарринговой техники | 2 | |
| 57 | | Основы спарринговой техники | 2 | |
| 58 | | Основы спарринговой техники | 2 | |
| 59 | | Основы спарринговой техники | 2 | |
| 60 | | Основы спарринговой техники | 2 | |
| 61 | | Основы спарринговой техники | 2 | |
| 62 | | Основы спарринговой техники | 2 | |
| 63 | | Основы спарринговой техники | 2 | |
| 64 | | Основы спарринговой техники | 2 | |
| 65 | | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 2 | |
| 66 | | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 2 | |
| 67 | | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 2 | |
| 68 | | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 2 | |
| 69 | | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 2 | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|
| 70 | | | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 2 | |
| 71 | | | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 2 | |
| 72 | | | Итоговое занятие | 2 | |

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программе
«Каратэ»
2 год обучения

Разработчик:
Филатова Ирина Демьяновна,
педагог дополнительного образования

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- - Овладеть общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, сложными техническими и тактическими действиями.
- - Овладеть техническими и тактическими действиями в единоборствах, обучиться судейству.
- - Усовершенствовать полученные навыки.

Развивающие:

- - Формировать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- - Содействовать формированию потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- - Привить детям знания, умения и навыки здорового образа жизни;

Воспитательные:

- - Сформировать основные нормы личностного и общественного поведения;
- - Содействовать гармоничному развитию личности ребенка;
- - Совершенствовать нравственно-эстетические, моральные и физические способности;

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

Инструктаж по технике безопасности и правилам внутреннего распорядка, правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;

Практика:

Техника безопасности, этикет и ритуалы при занятиях в спортивном зале;

2. Обучение выполнения базовых стоек

Теория:

Теоретические сведения о возникновении и развитии единоборств;

Теоретические сведения о восточных единоборствах как средстве духовного и физического развития, биографии ярких представителей единоборств;

Формирование базовых стоек

Практика:

Освоение техники

3. Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.

Практика:

Общая физическая подготовка (упражнения на развитие гибкости, координации, силы, скорости, укрепление и развитие мышц рук, пресса, ног. Упражнения на развитие координации, выносливости);

Выполнение движения стоек с соблюдением уровня и координацией ударов с постановкой ног.

4. Изучение Передвижения в кумитэ

Теория:

- Базовая техника единоборств:

- повторение и закрепление изученной техники первого года обучения;

- Тактика и стратегия боя.

Практика:

- удары руками (вертикальным кулаком, круговые удары кулаком на разных уровнях, ребром ладони, удары локтем на среднем и верхнем уровне и назад);

- удары ногами (прямой удар в верхний уровень, круговой удар подъемом стопы на среднем и верхнем уровне, боковой удар ребром стопы, обратный круговой удар ногой);

- блоки руками (ребром ладони на верхнем, нижнем и среднем уровне снаружи-внутри и изнутри-наружу);

- Комбинации из нескольких ударов и блоков, атака и защита;

- Технический комплекс «Пинъан-1,2»;

5. Удары ногами по лапам, Удары руками по макиварам

- Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие специальных качеств для единоборств, «взрывной силы», скорости, точности, функциональной выносливости;

упражнения на развитие скорости реакции, координации,)

6. Игры: подвижные игры, спортивные игры.

Практика:

Подвижные и спортивные игры для укрепления командного духа и развития скоростно-силовых качеств;

8.Итоговое занятие

Технический экзамен-тест, экзамен-тест на физическую кондицию и выносливость.

Планируемые результаты для 2-го года обучения

Личностными результатами занятий являются:

- знать значение и содержание самоконтроля;
- смогут разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

Предметные:

- владеть техническими приемами единоборств в объеме двух лет изучения включительно;
- уметь технически правильно осуществлять действия в прикладном значении и использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- принимать участие в судействе соревнований районного масштаба в качестве помощников судей при участниках;

Метапредметные

- Приобретение умения оценивать свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии ситуации.
- Формирование умения осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.
- Формирование понимания пользы здорового образа жизни и гармонии тела.

Календарно-тематический план 2 год обучения.

| № | Дата занятия | | Тема урока | Кол -во час. | Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы |
|----|--------------|-----------------|--|--------------------|---|
| | по плану | фактич еская | | | |
| 1 | | | Вводное занятие | 2 | |
| 2 | | | Обучение выполнения базовых стоек | 2 | |
| 3 | | | Обучение выполнения базовых стоек | 2 | |
| 4 | | | Обучение технике передвижения в стойкекакуцу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |
| 5 | | | Обучение технике передвижения в стойкекакуцу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |
| 6 | | | Обучение технике передвижения в стойкекакуцу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |
| 7 | | | Обучение технике передвижения в стойкекакуцу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |
| 8 | | | Обучение технике передвижения в стойкекакуцу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |
| 9 | | | Обучение технике передвижения в стойкекакуцу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |
| 10 | | | Обучение технике передвижения в стойкекакуцу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |
| 11 | | | Обучение технике передвижения в стойкекакуцу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |
| 12 | | | Обучение технике передвижения в стойкекакуцу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |
| 13 | | | Обучение технике передвижения в стойкекакуцу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |
| 14 | | | Обучение технике передвижения в стойкекакуцу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |
| 15 | | | Обучение технике передвижения в стойкекакуцу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |
| 16 | | | Обучение технике передвижения в стойкекакуцу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 17 | | Обучение технике передвижения в стойке кацу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |
| 18 | | Обучение технике передвижения в стойке кацу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |
| 19 | | Обучение технике передвижения в стойке кацу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |
| 20 | | Обучение технике передвижения в стойке кацу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |
| 21 | | Обучение технике передвижения в стойке кацу дачи, дзекуцу дачи. | 2 | |
| 22 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 23 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 24 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 25 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 26 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 27 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 28 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 29 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 30 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 31 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 32 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 33 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 34 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 35 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 36 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 37 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 38 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 39 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |
| 40 | | Изучение Передвижения в кумитэ | 2 | |

[illegible]

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| | | руками по макиварам | | |
| 68 | | Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам | 2 | |
| 69 | | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 2 | |
| 70 | | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 2 | |
| 71 | | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 2 | |
| 72 | | Итоговое занятие | 2 | |

Календарный план воспитательной работы

| месяц | Тема мероприятия | задачи |
|----------|--|---|
| Сентябрь | Родительское собрание | Знакомство с программой ДО и мероприятиями на учебный год |
| октябрь | Проведение мастер классов: « Кобудо» | Знакомство с альтернативными боевыми искусствами |
| ноябрь | Совместная тренировка с дружественными клубами района | Развивать коммуникативные способности, умение жить в коллективе |
| декабрь | Новогодний Син-Ги-Тай | Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации |
| январь | Участие в фестивале федерации Кекушин. | Популяризировать здоровый образ жизни, повысить интерес к спорту. |
| Февраль | Масленица-совместное празднование | Формировать интерес к культуре и истории народных праздников |
| март | Празднование дня 8 марта | Формировать интерес к традиционным совместным мероприятиям |
| апрель | Весенний Син-Ги-Тай | Популяризировать здоровый образ жизни, повысить интерес к спорту. |
| май | Участи в соревнованиях «Кубок Победителей Подведение итогов | Сформировать гражданскую позицию ,патриотизм Развивать самоанализ своих умений |

Два раза в год (в середине учебного года и в конце) проводится тестирование по теории и технике самообороны, а также по физической кондиции занимающихся в виде экзамена.

Также для желающих 2 – 4 раза в год проводятся соревнования по кумитэ и ката.

Критерии оценки результативности:

- ✓ изменения в координированности, ловкости, скоростно-силовых качествах учеников;
- ✓ способность запоминать порядок и правила технических действий;
- ✓ уровень способности контролировать свое физическое состояние;
- ✓ уровень физической кондиции.

| критерии | Технические элементы | Выполнил/ не выполнил |
|---|--|-----------------------|
| Выполнение основных технических действий в перемещении из дзенкуцу дати | моротэ цуки, ой цуки, дзёдан уке, гедан барай, хидза гери, кин гери. На месте из дзенкуцу дати: хидза гери, На месте из дзенкуцу дати: кин гери | |
| Выполнение комбинаций технических действий в перемещении из дзенкуцу дати | со сменой удара на каждый шаг ой цуки дзёдан – ой цуки тюдан – ой цуки гедан – маватэ гедан барай. Перемещение в дзенкуцу дати со сменой блока на каждый шаг Дзёдан уке – гедан барай – дзёдан уке – маватэ – гедан барай | |
| Ката: | Тайкёку соно ити, ни | |
| Физическая подготовка: | Отжимания с касанием грудью стаканчика – 20 раз. Пресс в парах (с фиксацией ног партнёром) руки за головой – 25 раз. Выпрыгивания из | |

| | | |
|----------|--|--|
| | приседа – 20 раз | |
| Кондиция | кин гери – 3 минуты. Кумитэ: 3 боя (только руками по корпусу). | |

Список литературы

1. Гогунев Е.Н, Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.
2. Учеб.пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002г.
4. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте М.: Спортакадем-пресс, 2000.
5. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах.
6. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 2000.
7. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
8. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.

Список литературы для обучающихся

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.