

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 322  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**  
192289, Санкт-Петербург, улица Олеко Дундича, дом 38, корпус 3, литер А, тел/факс:  
+7(812)708-28-63

**ПРИНЯТА**

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

Протокол № 1 от 31.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор  
ГБОУ средняя школа № 322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Е.Н.Лебедева

Приказ №194 31.08.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа**

Каратэ

возраст учащихся 7-16 лет

срок реализации 2 года

Педагог дополнительного образования:  
Филатова Ирина Демьяновна

Санкт-Петербург  
2023

## 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, пытаюсь 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 годового 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:

- Тамами (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»

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контрол я/ аттестаци и
		Всего	Теори я	Практи ка	
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	педагогическ ое наблюдени е
4	Основы базовой техники единоборств.	26	4	22	педагогическ ое наблюдени е
5	Специальная физическая подготовка	20	2	18	выполнен ие норматив ов
6	Основы спарринговой техники	20	2	18	соревнован ие
7	Игры: подвижные игры, спортивные игры.	14	2	12	выполнен ие упражнен ий
7	Итоговое занятие	2	2	-	выполнен ие упражнен ий (зачет )
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	



# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе

«КАРАТЭ»

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теори я	Пра кти ка	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	беседа
2	Обучение технике передвижения в стойкедзекуцу дачи	4	2	2	беседа
3	Обучение технике передвижения в стойкекакуцу 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)
		<b>144</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
к дополнительной общеразвивающей программе  
**«Каратэ»**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Режим занятий</b>
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

**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

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор  
ГБОУ средняя школа № 322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Е.Н.Лебедева

Приказ №

**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 личностного 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	фактически			
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			Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).	2	
5			Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).	2	
6			Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).	2	
7			Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).	2	
8			Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).	2	
9			Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).	2	
10			Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).	2	
11			Общефизическая	2	

			подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).		
12			Общезфизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).	2	
13			Общезфизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).	2	
14			Общезфизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).	2	
15			Общезфизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).	2	
16			Общезфизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).	2	
17			Общезфизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).	2	
18			Общезфизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).	2	
19			Общезфизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).	2	
20			Общезфизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).	2	
21			Общезфизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).	2	
22			Общезфизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы,	2	



			ловкости).		
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	2	

			техники		
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	

**ПРИНЯТА**

Решением

Педагогического совета

ГБОУ средняя школа №322

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол №

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор

ГБОУ средняя школа № 322

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Е.Н.Лебедева

Приказ №

**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 личного 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	фактически			
1			Вводное занятие	2	
2			Обучение выполнения базовых стоек	2	
3			Обучение выполнения базовых стоек	2	
4			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
5			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
6			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
7			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
8			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
9			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
10			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
11			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
12			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
13			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
14			Обучение технике передвижения в стойке	2	



			какуцу дачи, дзекуцу дачи.		
15			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
16			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
17			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
18			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
19			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
20			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
21			Обучение технике передвижения в стойке какуцу 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	2	

			кумитэ		
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	
41			Изучение Передвижения в кумитэ	2	
42			Изучение Передвижения в кумитэ	2	
43			Изучение Передвижения в кумитэ	2	
44			Изучение Передвижения в кумитэ	2	
45			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
46			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
47			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
48			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
49			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
50			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
51			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
52			Удары ногами по лапам	2	

			,Удары руками по макиварам		
53			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
54			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
55			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
56			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
57			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
58			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
59			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
60			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
61			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
62			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
63			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
64			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
65			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
66			Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
67			Удары ногами по лапам	2	

			,Удары 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	Участие в соревнованиях «Кубок Победителей» Подведение итогов	Сформировать гражданскую позицию, патриотизм Развивать самоанализ своих умений

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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, Мартьянов 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.