

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Гимназия №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ Гимназия №227 Санкт-Петербурга)

Рассмотрена:  
на заседании МО  
протокол от 27.08.2025 №1

Согласована:  
на заседании МС  
протокол от 27.08.2025 №1

Утверждена:  
Приказ от 29.08.2025 №158

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«ШАГ НАВСТРЕЧУ»**  
каратэ киокусинкай

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок освоения: 4 года

Разработчик:  
Горбачёв Андрей Васильевич  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Шаг навстречу» является частью Образовательной программы «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа» структурного подразделения Отделения дополнительного образования детей «Арт-трамвай» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназии № 227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании» в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Положением о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей «Арт-трамвай»» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназии №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга, Уставом ГБОУ Гимназии №227 Санкт-Петербурга, распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

**Направленность программы.** Данная программа является модифицированной и классифицируется по уровню освоения – общекультурной, физкультурно-спортивной направленности.

Программа представляет собой педагогический процесс, направленный на физическое, умственное и нравственное совершенствование обучающихся, а

также на овладение знаниями, умениями и навыками в технике самообороны на основе элементов восточных единоборств.

### **Актуальность программы.**

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она дает возможность обучающимся детям воспитывать в себе высокие морально-волевые качества, укрепляет здоровье, формирует жизненно важные двигательные навыки и умения, следовательно, и потребность в активном и здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни приобрёл новизну и актуальность в педагогической деятельности учебных заведений вследствие малой двигательной активности обучающихся (гиподинамии), которые выходят из стен образовательных учреждений со значительными отклонениями в здоровье. Занятия в рамках дополнительной образовательной программы «Шаг навстречу» значительно увеличивают объём двигательной активности детей во внеурочное время.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что она способствует освоению обучающимися необходимых двигательных навыков, дает возможность уверенно чувствовать себя на уроках физической культуры и среди одноклассников, а также улучшать показатели двигательной активности и побуждает к ведению здорового образа жизни.

Знания, навыки и умения, которые обучающиеся получают на дополнительных занятиях, являются хорошим дополнением к урокам физической культуры и самостоятельным занятиям после школы. Эти занятия позволяют обучающимся улучшать условия проведения своего отдыха, укреплять своё здоровье, больше время заниматься и пребывать на открытом воздухе, вовлекаться в спортивно-оздоровительную жизнь.

Основными компонентами развития обучающихся являются физическое совершенствование, воспитание высоких морально-волевых качеств и самостоятельности. Введение в школе физкультурно-оздоровительного режима, широкое развитие внеурочных форм, построенных в значительной степени на инициативе и самостоятельности обучающихся, вызывают необходимость формирования у них соответствующих знаний, навыков и умений.

В обучении и воспитании обучающихся руководящая роль принадлежит преподавателю. Обучая, он воспитывает черты, соответствующие высоким морально-этическим нормам. Развивает у него чувство патриотизма, любви к труду, к своему обществу, дружбе, товариществу, развивает волевые качества (смелость, решительность, инициативность, настойчивость, выдержку), черты характера - принципиальность, стойкость в преодолении трудностей, скромность. Преподаватель добивается от обучающихся сознательной дисциплины, воспитывает привычки в соблюдении спортивного режима, гигиены труда и другие полезные навыки. Личность обучающегося формируется в общей системе воспитания: в семье, школе и внешкольных организациях. Здоровый и сильный

коллектив, в котором живет, трудится и тренируется обучающийся, помогает формированию личности спортсмена.

Коллектив обучающихся в секции объединяется вокруг преподавателя и им направляется. Обучая самообороне, преподаватель воспитывает у обучающихся черты характера, присущие высокоорганизованному человеку, добивается, чтобы для обучающегося нормами поведения в жизни были правила морального кодекса.

Процесс обучения строится на основании общих закономерностей с применением специальных приемов, соответствующих особенностям изучаемого материала, задачам и целям обучения, возрасту обучающихся.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на обучающихся 07-17 лет.

Настоящая программа рассчитана на укрепление общефизической подготовки, обучение начинающих истории и технике самообороны с использованием элементов единоборств и рассчитана на 5 лет.

Если ребенка приобщить к занятиям восточными единоборствами, обучаться восточным единоборствам, то из него вырастет уравновешенный, сильный человек, который будет способен к жесткой самоорганизации и никогда не принесет намеренного вреда другим людям. Это все достигается посредством тренировок, которые требуют высокой самодисциплины. Пособием тренировок в человеке будет воспитываться умение сдерживаться в нужный момент, умение действовать четко и рассчитывать свои действия, а так же будет обретаться уверенность в себе, что является немаловажным фактором в современной жизни.

#### **Основная цель дополнительной общеразвивающей программы:**

- подготовка человека, имеющего высокие спортивные достижения и моральные качества, готового к защите себя, своих близких и своей Родины.

Эта общая цель в процессе обучения может конкретизироваться и иметь узкое направление: подготовка спортсмена-разрядника, тренера или судьи по единоборствам. В зависимости от поставленной конкретной цели и создается коллектив обучающихся, объединенных единым стремлением.

В коллективе преподаватель стремится передать, а обучающиеся усвоить знания, умения и навыки, необходимые для конкретной деятельности.

Конкретная цель обучения определяет сроки обучения, состав обучающихся, содержание, методы и формы обучения. Для достижения поставленной цели в процессе подготовки спортсмена, тренера или судьи обычно решаются следующие задачи:

#### **Задачи программы:**

*Обучающие:* - 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:*

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

*Развивающие:*

- Развить двигательные навыки и способности обучающихся, укрепить основные группы мышц: рук и ног, брюшного пресса, груди и спины;
- Развить координацию движений и скоростно-силовые качества.
- Укрепить физическое и психологическое здоровье.
- 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.

Основные задачи обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований профилактики травматизма и т. д.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

Условия приема на первый год обучения: обучение проходят дети независимо от физических данных. Непременным условием для всех является медицинское заключение о допуске к занятиям.

**Наполняемость группы:**

В группах 1-ого года обучения – 15 человек;  
2-ого года обучения – 12 человек;  
3-его и далее годов обучения -10 человек.

**Режим занятий:**

1-ый год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа;  
2-ой год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа;  
3-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа.  
4-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа  
5-ый год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Форма организации занятий:** групповая.

**Формы проведения занятий:** тренировка, игровая деятельность, практические занятия, соревнования, экзамен.

**Методы проведения занятий:** беседа, объяснение, рассказ, практическое упражнение, показ.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА – 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Задачи на первый год обучения

- *образовательные:* сформировать систему знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, освоить технические приемы единоборств в объеме 1-го года обучения;
- *развивающие:* по физической кондиции, координации движений, силовым показателям соответствовать ученикам 1-го года обучения;
- *воспитательные:* уметь управлять своими эмоциями, осознавать свою значительность в коллективе.

### Календарно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов по расписанию	Даты проведения занятия
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	первая неделя сентября
2	Вводное занятие	2	первая неделя сентября
3	Вводное занятие	2	первая неделя сентября
4	ОФП, акробатика, гимнастика	2	вторая неделя сентября
5	ОФП, акробатика, подвижные игры	2	вторая неделя сентября
6	ОФП, акробатика, классическая техника единоборств	2	вторая неделя сентября
7	ОФП, гимнастика, классическая техника единоборств	2	третья неделя сентября
8	ОФП, классическая техника единоборств, подвижные игры	2	третья неделя сентября
9	ОФП, акробатика, гимнастика	2	третья неделя сентября
10	ОФП, классическая техника единоборств	2	четвертая неделя сентября

11	ОФП, акробатика, подвижные игры	2	четвертая неделя сентября
12	ОФП, закрепление изученной классической техники единоборств	2	четвертая неделя сентября
13	Акробатика, спарринговая техника	2	пятая неделя сентября
14	ОФП, закрепление изученной классической техники единоборств	2	первая неделя октября
15	ОФП, акробатика, классическая техника единоборств	2	первая неделя октября
16	ОФП, гимнастика, классическая техника единоборств	2	первая неделя октября
17	ОФП, классическая техника единоборств	2	вторая неделя октября
18	Акробатика, спарринговая техника	2	вторая неделя октября
19	ОФП, спарринговая техника	2	вторая неделя октября
20	ОФП, спарринговая техника	2	третья неделя октября
21	Классическая техника, подвижные игры	2	третья неделя октября
22	Классическая техника	2	третья неделя октября
23	ОФП, классическая техника	2	четвертая неделя октября
24	Классическая техника	2	четвертая неделя октября
25	ОФП, спарринговая техника	2	четвертая неделя октября
26	ОФП, спарринговая техника	2	пятая неделя октября
27	Акробатика, гимнастика, ОФП	2	первая неделя ноября
28	Акробатика, классическая техника, ОФП	2	первая неделя ноября
29	Классическая техника, спарринговая техника	2	первая неделя ноября
30	ОФП, спарринговая техника	2	вторая неделя ноября
31	Классическая техника, спарринговая техника	2	вторая неделя ноября
32	ОФП, спарринговая техника	2	вторая неделя ноября

33	Классическая техника	2	третья неделя ноября
34	ОФП, спарринговая техника	2	третья неделя ноября
35	Гимнастика, ОФП, классическая техника	2	третья неделя ноября
36	ОФП, спарринговая техника	2	четвертая неделя ноября
37	Акробатика, гимнастика, ОФП	2	четвертая неделя ноября
38	ОФП, спарринговая техника	2	четвертая неделя ноября
39	ОФП	2	пятая неделя ноября
40	ОФП, классическая техника	2	первая неделя декабря
41	ОФП, классическая техника	2	первая неделя декабря
42	Гимнастика, ОФП, классическая техника	2	первая неделя декабря
43	ОФП, акробатика, классическая техника	2	вторая неделя декабря
44	Классическая техника 10-го кю, подвижные игры	2	вторая неделя декабря
45	Гимнастика, ОФП, классическая техника	2	вторая неделя декабря
46	Спарринговая техника, СФП	2	третья неделя декабря
47	ОФП	2	третья неделя декабря
48	Спарринговая техника, СФП	2	третья неделя декабря
49	Межклубный турнир «Новогодний Син-гитай»	4	четвертая неделя декабря
50	Технический тест-экзамен	2	четвертая неделя декабря
51	Разбор результатов экзамена, ОФП, подвижные игры	2	четвертая неделя декабря
52	Инструктаж по ТБ, ОФП, подвижные игры	2	вторая неделя января
53	ОФП, повторение изученной техники, акробатика	2	третья неделя января
54	ОФП, повторение изученной техники	2	третья неделя января
55	ОФП, классическая техника, изучение схемы ката Тайкеку-2	2	третья неделя января

56	Классическая техника, элементы ката, СФП	2	четвертая неделя января
57	Классическая техника, элементы ката, СФП	2	четвертая неделя января
58	СФП, классическая техника, подвижные игры	2	четвертая неделя января
59	ОФП, классическая техника, элементы ката	2	пятая неделя января
60	ОФП, классическая техника, элементы ката	2	первая неделя февраля
61	ОФП, классическая техника	2	первая неделя февраля
62	ОФП, спарринговая техника, СФП	2	первая неделя февраля
63	Классическая техника, спарринговая техника	2	вторая неделя февраля
64	ОФП, спарринговая техника, СФП	2	вторая неделя февраля
65	Классическая техника, спарринговая техника	2	вторая неделя февраля
66	Спарринговая техника, подвижные игры	2	третья неделя февраля
67	Спарринговая техника, СФП	2	третья неделя февраля
68	Спарринговая техника, СФП	2	третья неделя февраля
69	ОФП, классическая техника, гимнастика	2	четвертая неделя февраля
70	ОФП, классическая техника, акробатика, СФП	2	четвертая неделя февраля
71	ОФП, классическая техника, спарринговая техника	2	четвертая неделя февраля
72	Спарринговая техника, подвижные игры	2	первая неделя марта
73	Классическая техника, спарринговая техника	2	первая неделя марта
74	Классическая техника	2	первая неделя марта
75	ОФП, спарринговая техника, СФП	2	вторая неделя марта
76	Классическая техника	2	вторая неделя марта
77	ОФП, подвижные игры, спарринговая техника	2	вторая неделя марта
78	ОФП, спарринговая техника	2	третья неделя марта

79	Спарринговая техника, СФП	2	третья неделя марта
80	ОФП, спарринговая техника	2	третья неделя марта
81	ОФП, классическая техника, гимнастика	2	четвертая неделя марта
82	ОФП, спарринговая техника, гимнастика	2	четвертая неделя марта
83	ОФП, спарринговая техника, гимнастика	2	четвертая неделя марта
84	Спарринговая техника, акробатика, СФП	2	пятая неделя марта
85	Спарринговая техника, СФП	2	первая неделя апреля
86	Спарринговая техника, СФП	2	первая неделя апреля
87	ОФП, спарринговая техника, подвижные игры	2	первая неделя апреля
88	ОФП, классическая техника, спарринговая техника	2	вторая неделя апреля
89	Классическая техника, спарринговая техника	2	вторая неделя апреля
90	ОФП, спарринговая техника	2	вторая неделя апреля
91	Классическая техника, спарринговая техника	2	третья неделя апреля
92	Спарринговая техника, СФП, гимнастика	2	третья неделя апреля
93	ОФП, классическая техника, спарринговая техника	2	третья неделя апреля
94	ОФП, акробатика, подвижные игры	2	четвертая неделя апреля
95	ОФП, классическая техника, гимнастика	2	четвертая неделя апреля
96	ОФП, спарринговая техника, СФП	2	четвертая неделя апреля
97	Спарринговая техника, СФП, гимнастика	2	пятая неделя апреля
98	ОФП, спарринговая техника, СФП	2	первая неделя мая
99	Классическая техника, СФП	2	первая неделя мая
100	ОФП, подвижные игры, спарринговая техника	2	вторая неделя мая
101	Классическая техника, СФП	2	вторая неделя мая

102	Спарринговая техника, акробатика, СФП	2	третья неделя мая
103	Классическая техника, спарринговая техника	2	третья неделя мая
104	Спарринговая техника, СФП, гимнастика	2	третья неделя мая
105	Технический тест-экзамен	2	четвертая неделя мая
106	Межклубный турнир «Весенний Син-ги-тай»	2	четвертая неделя мая
107	Итоговое занятие	2	четвертая неделя мая
	Итого	216 часов	

## Содержание программы 1-го года обучения

### **Вводное занятие**

*Теория.* Цель и задачи учебного года. История возникновения единоборств, упоминание в источниках. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Правила поведения при проведении спортивных мероприятий.

*Практика.* Проведение входного контроля (анкетирование, тестирование). Обучение построению в начале и в конце занятия.

### **Общефизическая подготовка.**

*Теория.* Знакомство с понятием ОФП. Виды упражнений на различные группы мышц, связок. Основы правильного выполнения упражнений ОФП (позиция, траектория движения).

*Практика.* Разучивание и выполнение укрепляющих общефизических упражнений на различные группы мышц, растяжку сухожилий, мышц и связок, развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Знакомство с понятием СФП. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых качеств, координации.

*Практика.* Разучивание и выполнение специальных физических упражнений.

### **Основы базовой техники единоборств.**

*Теория.* Понятие о простых ударах руками, ногами, блоках; понятие об уровнях атаки и защиты.

*Практика.* Разучивание и выполнение базовых ударов руками Цуки, Учи; базовых блоков руками; базовых ударов ногами Гери, Кеаге.

### **Основы спарринговой техники.**

*Теория.* Понятие о спарринге (кумитэ), простейших атаках и защитах, перемещениях в бою.

*Практика.* Работа в паре с партнером на месте и в перемещении, выполнение простейших атак и защит.

### **Итоговое занятие.**

*Теория.* Подведение итогов учебного года. Поздравление всех призеров и победителей прошедших в году турниров. Объявление лучших учеников, успешно освоивших программу и сдавших тест-экзамен. Задания на летний период (по желанию учащихся).

*Практика.* Соревнования по ОФП.

### **Формы контроля освоения образовательной программы:**

- входной контроль: собеседование, анкетирование и др.; тестирование физических показателей;
- текущий: опрос, анализ выполнения упражнений, наблюдение, тестирование, соревнования низкого уровня;
- промежуточная (в середине учебного года) аттестация: тест-экзамен, соревнования;
- итоговая (в конце учебного года) аттестация: соревнования, тест-экзамен и др.

### **Планируемые результаты 1-го года обучения:**

Личностные	Предметные	Метапредметные
<p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Истории возникновения единоборств.</li> <li>• Эtiquette, ритуалов.</li> <li>• Элементов техники единоборств для своего уровня.</li> <li>• Основ гигиены спортсмена.</li> <li>• Приемов страховки и само страховки при выполнении технических действий.</li> </ul>	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Строиться в шеренги, колонны, перестраиваться.</li> <li>• Двигаться в заданном ритме.</li> <li>• Выполнять технические действия по команде.</li> <li>• Аккуратно и правильно складывать костюм для занятий (доги).</li> <li>• Правильно повязывать пояс.</li> <li>• Выполнять технические элементы для своего уровня.</li> <li>• Произвольно</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение интереса к здоровому образу жизни.</li> <li>• Появление потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.</li> <li>• Повышение интереса к изучению культуры и традиций различных стран.</li> <li>• Знание правил безопасности при проведении спортивных занятий.</li> </ul>

	напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.	
--	--	--

- Обучающиеся будут осознавать свою значительность в коллективе;
- владеть техническими приемами единоборств для обучающихся 1-го года обучения;
- по физической кондиции, координации движений, силовым показателям соответствовать обучающимся 1-го года обучения;
- уметь управлять своими эмоциями;

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА – 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Задачи на второй год обучения:

*образовательные:*

- овладеть техническими приемами единоборств в объеме двух лет изучения включительно;

- научиться технически правильно осуществлять действия в прикладном значении и использовать их в условиях соревновательной деятельности;

*развивающие:*

- по физической кондиции, координации движений, силовым показателям соответствовать ученикам 2-го года обучения;

- принимать участие в судействе соревнований районного масштаба в качестве помощников судей при участниках;

*воспитательные:*

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

### Календарно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов по расписанию	даты проведения занятия
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	первая неделя сентября

2	Вводное занятие	2	первая неделя сентября
3	Вводное занятие	2	первая неделя сентября
4	ОФП, акробатика, гимнастика	2	вторая неделя сентября
5	ОФП, основы базовой техники единоборств	2	вторая неделя сентября
6	ОФП, подвижные игры	2	вторая неделя сентября
7	ОФП, основы базовой техники единоборств	2	третья неделя сентября
8	ОФП, основы базовой техники единоборств	2	третья неделя сентября
9	ОФП, основы базовой техники единоборств	2	третья неделя сентября
10	ОФП, основы базовой техники единоборств	2	четвертая неделя сентября
11	Акробатика, гимнастика, основы базовой техники единоборств	2	четвертая неделя сентября
12	СФП, основы базовой техники единоборств	2	четвертая неделя сентября
13	Основы базовой техники единоборств	2	пятая неделя сентября
14	Основы базовой техники единоборств, акробатика, СФП	2	первая неделя октября
15	Основы базовой техники единоборств, подвижные игры	2	первая неделя октября
16	Спарринговая техника	2	первая неделя октября
17	ОФП, спарринговая техника	2	вторая неделя октября
18	ОФП, эстафеты, спарринговая техника	2	вторая неделя октября
19	Спарринговая техника	2	вторая неделя октября
20	ОФП, акробатика, спарринговая техника	2	третья неделя октября

21	СФП, прикладное применение изученной техники	2	третья неделя октября
22	Основы базовой техники единоборств	2	третья неделя октября
23	Основы базовой техники единоборств	2	четвертая неделя октября
24	Основы базовой техники единоборств, СФП	2	четвертая неделя октября
25	ОФП, спарринговая техника	2	четвертая неделя октября
26	Основы базовой техники единоборств, ОФП	2	пятая неделя октября
27	СФП, спарринговая техника	2	первая неделя ноября
28	Основы базовой техники единоборств	2	первая неделя ноября
29	Основы базовой техники единоборств, подвижные игры	2	вторая неделя ноября
30	ОФП, гимнастика, основы базовой техники единоборств	2	вторая неделя ноября
31	ОФП, спарринговая техника	2	вторая неделя ноября
32	ОФП, спарринговая техника	2	третья неделя ноября
33	Основы базовой техники единоборств	2	третья неделя ноября
34	Акробатика, ОФП, основы базовой техники единоборств	2	третья неделя ноября
35	ОФП, спарринговая техника	2	четвертая неделя ноября
36	ОФП, спарринговая техника	2	четвертая неделя ноября
37	Акробатика, изучение схемы ката Тайкеку-1	2	четвертая неделя ноября
38	ОФП, спарринговая техника	2	пятая неделя ноября
39	СФП, основы базовой техники единоборств	2	первая неделя декабря

40	ОФП, основы базовой техники единоборств	2	первая неделя декабря
41	Основы базовой техники единоборств, подвижные игры	2	первая неделя декабря
42	ОФП, основы базовой техники единоборств, спарринговая техника	2	вторая неделя декабря
43	ОФП, основы базовой техники единоборств	2	вторая неделя декабря
44	Классическая техника, спарринговая техника	2	вторая неделя декабря
45	ОФП, спарринговая техника, подвижные игры	2	третья неделя декабря
46	СФП, основы базовой техники	2	третья неделя декабря
47	Спарринговая техника, основы базовой техники единоборств	2	третья неделя декабря
48	Спарринговая техника, основы базовой техники единоборств, СФП	2	четвертая неделя декабря
49	Турнир «Новогодний Син-ги-тай»	2	четвертая неделя декабря
50	Технический тест-экзамен	4	четвертая неделя декабря
51	Разбор результатов экзамена, классическая техника, подвижные игры	2	четвертая неделя декабря
52	ОФП, подвижные игры	2	вторая неделя января
53	ОФП, основы базовой техники единоборств	2	вторая неделя января
54	СФП, спарринговая техника, акробатика, гимнастика	2	третья неделя января
55	ОФП, основы базовой техники единоборств, акробатика	2	третья неделя января
56	Спарринговая техника, ОФП, СФП	2	третья неделя января
57	Основы базовой техники единоборств	2	четвертая неделя января

58	Основы базовой техники единоборств, спарринговая техника, гимнастика	2	четвертая неделя января
59	ОФП, основы базовой техники единоборств, подвижные игры	2	четвертая неделя января
60	СФП, спарринговая техника	2	пятая неделя января
61	СФП	2	пятая неделя января
62	ОФП, основы базовой техники единоборств, спарринговая техника	2	первая неделя февраля
63	СФП, спарринговая техника	2	первая неделя февраля
64	ОФП, основы базовой техники единоборств	2	первая неделя февраля
65	Акробатика, основы базовой техники единоборств	2	вторая неделя февраля
66	Спарринговая техника	2	вторая неделя февраля
67	ОФП, спарринговая техника	2	вторая неделя февраля
68	Спарринговая техника	2	третья неделя февраля
69	Основы базовой техники единоборств, спарринговая техника	2	третья неделя февраля
70	ОФП, спарринговая техника, СФП	2	третья неделя февраля
71	СФП, подвижные игры	2	четвертая неделя февраля
72	ОФП, основы базовой техники единоборств, акробатика	2	четвертая неделя февраля
73	ОФП, основы базовой техники единоборств, СФП	2	четвертая неделя февраля
74	Спарринговая техника	2	первая неделя марта
75	СФП, спарринговая техника	2	первая неделя марта
76	ОФП, основы базовой техники единоборств	2	первая неделя марта
77	Основы базовой техники единоборств	2	вторая неделя марта
78	Спарринговая техника, подвижные игры	2	вторая неделя марта
79	ОФП, спарринговая техника, СФП	2	вторая неделя марта
80	Спарринговая техника	2	третья неделя марта
81	ОФП, подвижные игры, гимнастика	2	третья неделя марта

82	ОФП, основы базовой техники единоборств	2	третья неделя марта
83	Спарринговая техника, СФП	2	четвертая неделя марта
84	ОФП, основы базовой техники единоборств, акробатика	2	четвертая неделя марта
85	Спарринговая техника, акробатика, ОФП	2	четвертая неделя марта
86	Основы базовой техники единоборств	2	пятая неделя марта
87	Спарринговая техника, СФП, подвижные игры	2	первая неделя апреля
88	ОФП, основы базовой техники единоборств, спарринговая техника	2	первая неделя апреля
89	Спарринговая техника	2	первая неделя апреля
90	Спарринговая техника, гимнастика	2	вторая неделя апреля
91	Спарринговая техника	2	вторая неделя апреля
92	СФП, гимнастика	2	вторая неделя апреля
93	Основы базовой техники единоборств, ОФП	2	третья неделя апреля
94	ОФП, гимнастика, подвижные игры	2	третья неделя апреля
95	Основы базовой техники единоборств, спарринговая техника	2	третья неделя апреля
96	Основы базовой техники единоборств, спарринговая техника	2	третья неделя апреля
97	ОФП, основы базовой техники единоборств	2	третья неделя апреля
98	Турнир «Весенний Син-ги-тай»	2	четвертая неделя апреля
99	ОФП, основы базовой техники единоборств, гимнастика	2	пятая неделя апреля
100	ОФП, основы базовой техники единоборств	2	первая неделя мая
101	ОФП, основы базовой техники единоборств	2	первая неделя мая
102	Основы базовой техники единоборств, ОФП, подвижные игры	2	вторая неделя мая
103	Технический тест-экзамен	2	вторая неделя мая
104	Основы базовой техники единоборств, спарринговая техника.	2	третья неделя мая

105	ОФП, спарринговая техника	2	третья неделя мая
106	Турнир "Весенний Син-ги-тай"	2	третья неделя мая
107	Основы базовой техники единоборств, ОФП. Итоговое занятие.	2	четвертая неделя мая
Всего :		216 часов	

## Содержание программы 2-го года обучения

### Вводное занятие

*Теория.* Цель и задачи учебного года. История возникновения единоборств, упоминание в источниках, распространение в мире. Выдающиеся мастера древности. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Правила поведения при проведении спортивных мероприятий.

*Практика.* Проведение входного контроля (анкетирование, тестирование). Обучение этикету в начале и в конце занятия.

### Общефизическая подготовка.

*Теория.* Знакомство с видами упражнений на различные группы мышц, связок. Требования к правильному выполнению упражнений ОФП (позиция, амплитуда и траектория движения).

*Практика.* Разучивание и выполнение укрепляющих общефизических упражнений на различные группы мышц, растяжку сухожилий, мышц и связок, развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.

### Специальная физическая подготовка.

*Теория.* Знакомство с понятием СФП. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых качеств для единоборств, координации.

*Практика.* Разучивание и выполнение специальных физических упражнений.

### Основы базовой техники единоборств.

*Теория.* Понятие о простых прямых и круговых ударах руками, ногами, блоках; понятие об уровнях атаки и защиты.

*Практика.* Разучивание и выполнение усложненных ударов руками Цуки, Учи; усложненных блоков руками; базовых ударов ногами Гери, Кеаге. Простые комбинации ударов и блоков.

### Основы спарринговой техники.

*Теория.* Понятие о спарринге (кумитэ) в атакующей и защитной манере, простых атаках и защитах, перемещениях в бою, дистанции.

*Практика.* Работа в паре с партнером на месте и в перемещении на заданной дистанции, выполнение простых атак и защит.

### **Итоговое занятие.**

*Теория.* Подведение итогов учебного года. Поздравление всех призеров и победителей прошедших в году турниров. Объявление лучших учеников, успешно освоивших программу и сдавших тест-экзамен. Задания на летний период (по желанию учащихся).

*Практика.* Соревнования по ОФП.

### **Формы контроля освоения образовательной программы:**

- входной контроль: собеседование, анкетирование и др.; тестирование физических показателей;
- текущий: опрос, анализ выполнения упражнений, наблюдение, тестирование, соревнования низкого уровня;
- промежуточная (в середине учебного года) аттестация: тест-экзамен, соревнования;
- итоговая (в конце учебного года) аттестация: соревнования, тест-экзамен и др.

### **Планируемые результаты второго года обучения:**

Личностные	Предметные	Метапредметные
Знание: Правил спортивного поединка. Истории возникновения и распространения каратэ-до во всем мире. Терминологии для своего уровня. Технических элементов и комплексов ката для своего уровня. Значение и содержание самоконтроля.	Умение: Правильно выполнять упражнения общей физической подготовки спортсмена. Правильно выполнять технические элементы и комплексы ката для своего уровня. Пользоваться технической терминологией. Выполнять упражнения специальной подготовки. Использовать снаряды для отработки техники.	Повышение интереса к истории развития единоборств, потребность в чтении. Повышение интереса к изучению культуры и традиций стран Дальнего Востока. Уметь контролировать свои эмоции.

- Обучающиеся будут осознавать свою значительность в коллективе;
- владеть техническими приемами единоборств 2-го года обучения;
- по физической кондиции, координации движений, силовым показателям соответствовать обучающимся 2-го года обучения;

- принимать участие в качестве помощников судей в соревнованиях муниципального и районного уровня.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА – 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Задачи на третий год обучения:

*образовательные:*

- овладеть техническими приемами единоборств в объеме трех лет изучения включительно;

- научиться технически правильно осуществлять действия в прикладном значении и использовать их в условиях соревновательной деятельности;

*развивающие:*

- по физической кондиции, координации движений, силовым показателям соответствовать обучающимся 3-го года обучения;

- принимать участие в судействе соревнований районного масштаба в качестве хронометристов, судей-информаторов и боковых судей;

*воспитательные:*

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

### Календарно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов по расписанию	Даты проведения занятия
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	первая неделя сентября
2	Вводное занятие. История развития Киокусинкай в России	2	первая неделя сентября
3	ОФП, эстафеты, гимнастика	2	первая неделя сентября
4	ОФП, акробатика, классическая техника	2	вторая неделя сентября
5	ОФП, классическая техника	2	вторая неделя сентября
6	ОФП, подвижные игры, классическая техника	2	вторая неделя сентября
7	Акробатика, классическая техника, гимнастика	2	третья неделя сентября
8	ОФП, спарринговая техника, СФП	2	третья неделя сентября

9	Классическая техника, СФП	2	третья неделя сентября
10	Спарринговая техника, СФП	2	четвертая неделя сентября
11	ОФП, классическая техника	2	четвертая неделя сентября
12	Спарринговая техника, СФП	2	четвертая неделя сентября
13	Спарринговая техника, СФП	2	пятая неделя сентября
14	Спарринговая техника, СФП	2	первая неделя октября
15	ОФП, классическая техника, подвижные игры	2	первая неделя октября
16	ОФП, прикладное применение изученной техники	2	первая неделя октября
17	ОФП, классическая техника	2	вторая неделя октября
18	Акробатика, гимнастика, повторение изученной техники	2	вторая неделя октября
19	ОФП, классическая техника	2	вторая неделя октября
20	Классическая техника, спарринговая техника	2	третья неделя октября
21	Классическая техника	2	третья неделя октября
22	Классическая техника, ОФП	2	третья неделя октября
23	Гимнастика, спарринговая техника, СФП	2	четвертая неделя октября
24	ОФП, спарринговая техника	2	четвертая неделя октября
25	ОФП, спарринговая техника, подвижные игры	2	четвертая неделя октября
26	СФП, акробатика	2	пятая неделя октября
27	Спарринговая техника	2	первая неделя ноября
28	ОФП, классическая техника	2	первая неделя ноября
29	ОФП, классическая техника, подвижные игры	2	вторая неделя ноября
30	Спарринговая техника	2	вторая неделя ноября
31	Спарринговая техника	2	вторая неделя ноября
32	Спарринговая техника	2	третья неделя ноября
33	Спарринговая техника, СФП	2	третья неделя ноября
34	ОФП, классическая техника	2	третья неделя ноября
35	Спарринговая техника	2	четвертая неделя ноября

36	ОФП, Спарринговая техника	2	четвертая неделя ноября
37	Спарринговая техника	2	четвертая неделя ноября
38	СФП, спарринговая техника	2	пятая неделя ноября
39	СФП, классическая техника, гимнастика	2	первая неделя декабря
40	Классическая техника, ОФП, подвижные игры	2	первая неделя декабря
41	ОФП, спарринговая техника, СФП	2	первая неделя декабря
42	СФП, классическая техника	2	вторая неделя декабря
43	СФП, классическая техника	2	вторая неделя декабря
44	СФП, классическая техника	2	вторая неделя декабря
45	ОФП, классическая техника	2	третья неделя декабря
46	Классическая техника, СФП	2	третья неделя декабря
47	Спарринговая техника, классическая техника, ОФП	2	третья неделя декабря
48	Межклубный турнир «Новогодний Син-гитай»	4	четвертая неделя декабря
49	Разбор результатов турнира, подвижные игры	2	четвертая неделя декабря
50	Технический тест-экзамен	2	четвертая неделя декабря
51	Разбор результатов экзамена, ОФП, подвижные игры	2	четвертая неделя декабря
52	ОФП, классическая техника, гимнастика, инструктаж по ТБ	2	вторая неделя января
53	ОФП, классическая техника, спарринговая техника	2	вторая неделя января
54	СФП, классическая техника, акробатика	2	третья неделя января
55	Классическая техника, спарринговая техника	2	третья неделя января
56	СФП, классическая техника, гимнастика	2	третья неделя января
57	Спарринговая техника, СФП	2	четвертая неделя января
58	Спарринговая техника, СФП, классическая техника	2	четвертая неделя января
59	Классическая техника	2	четвертая неделя января
60	ОФП, классическая техника, спарринговая техника, СФП	2	пятая неделя января
61	ОФП, классическая техника	2	пятая неделя января

62	ОФП, классическая техника, гимнастика	2	первая неделя февраля
63	СФП, классическая техника	2	первая неделя февраля
64	ОФП, спарринговая техника, СФП	2	первая неделя февраля
65	ОФП, спарринговая техника	2	вторая неделя февраля
66	Акробатика, классическая техника, СФП	2	вторая неделя февраля
67	ОФП, классическая техника, подвижные игры	2	вторая неделя февраля
68	СФП, спарринговая техника	2	третья неделя февраля
69	СФП, спарринговая техника, акробатика	2	третья неделя февраля
70	Спарринговая техника	2	третья неделя февраля
71	ОФП, спарринговая техника, гимнастика	2	четвертая неделя февраля
72	ОФП, спарринговая техника, СФП	2	четвертая неделя февраля
73	ОФП, спарринговая техника, приемы самообороны	2	четвертая неделя февраля
74	Классическая техника, спарринговая техника, акробатика	2	первая неделя марта
75	ОФП, спарринговая техника, гимнастика	2	первая неделя марта
76	ОФП, спарринговая техника, подвижные игры	2	первая неделя марта
77	СФП, классическая техника, гимнастика	2	вторая неделя марта
78	Классическая техника, спарринговая техника, ОФП	2	вторая неделя марта
79	ОФП, спарринговая техника, СФП	2	вторая неделя марта
80	ОФП, акробатика, подвижные игры	2	третья неделя марта
81	Классическая техника, спарринговая техника	2	третья неделя марта
82	Классическая техника, спарринговая техника	2	третья неделя марта
83	ОФП, классическая техника, акробатика	2	четвертая неделя марта
84	ОФП, спарринговая техника	2	четвертая неделя марта
85	Гимнастика, акробатика, СФП	2	четвертая неделя марта
86	Спарринговая техника, СФП, гимнастика	2	пятая неделя марта
87	Спарринговая техника, ОФП	2	первая неделя апреля

88	ОФП, акробатика, подвижные игры	2	первая неделя апреля
89	ОФП, классическая техника, гимнастика	2	первая неделя апреля
90	Спарринговая техника	2	вторая неделя апреля
91	Спарринговая техника, СФП	2	вторая неделя апреля
92	Классическая техника, спарринговая техника	2	вторая неделя апреля
93	Классическая техника, спарринговая техника, СФП	2	третья неделя апреля
94	ОФП, спарринговая техника, акробатика	2	третья неделя апреля
95	Классическая техника, спарринговая техника, СФП	2	третья неделя апреля
96	ОФП, классическая техника	2	третья неделя апреля
97	ОФП, классическая техника, подвижные игры	2	третья неделя апреля
98	Классическая техника, спарринговая техника	2	четвертая неделя апреля
99	СФП, классическая техника, акробатика	2	пятая неделя апреля
100	ОФП, классическая техника, гимнастика	2	первая неделя мая
101	ОФП, спарринговая техника, СФП	2	первая неделя мая
102	Спарринговая техника, ОФП	2	вторая неделя мая
103	Спарринговая техника, СФП	2	вторая неделя мая
104	Технический тест-экзамен	2	третья неделя мая
105	Классическая техника, ОФП, подвижные игры	2	третья неделя мая
106	ОФП, спарринговая техника, гимнастика	2	третья неделя мая
107	Итоговое занятие	2	четвертая неделя мая
Всего:		216 часов	

## Содержание программы 3-го года обучения

### **Вводное занятие**

*Теория.* Цель и задачи учебного года. История развития единоборств в России и СССР. Выдающиеся мастера. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Правила поведения при проведении спортивных мероприятий.

*Практика.* Проведение входного контроля (анкетирование, тестирование). Обучение ритуалу приветствия старшего, соперника и судей.

### **Общефизическая подготовка.**

*Теория.* Знакомство с видами упражнений на различные группы мышц, связок. Требования к правильному выполнению упражнений ОФП (позиция, амплитуда и траектория движения).

*Практика.* Разучивание и выполнение укрепляющих общефизических упражнений на различные группы мышц, растяжку сухожилий, мышц и связок, улучшение координации, развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Знакомство с упражнениями СФП. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых качеств для единоборств, координации.

*Практика.* Разучивание и выполнение специальных физических упражнений.

### **Основы базовой техники единоборств.**

*Теория.* Понятие об усложненных прямых и круговых ударах руками, ногами, блоках.

*Практика.* Разучивание и выполнение усложненных ударов руками Цуки, Учи; блоков руками; ударов ногами Гери. Усложненные комбинации ударов и блоков.

### **Основы спарринговой техники.**

*Теория.* Понятие об индивидуальной манере спарринга (кумитэ), усложненных комбинациях для атаки и защиты, перемещениях в бою, дистанции.

*Практика.* Работа в паре с партнером на месте и в перемещении с разрывом дистанции, выполнение усложненных атак и защит.

### **Итоговое занятие.**

*Теория.* Подведение итогов учебного года. Поздравление всех призеров и победителей прошедших в году турниров. Объявление лучших учеников, успешно освоивших программу и сдавших тест-экзамен. Задания на летний период (по желанию учащихся).

*Практика.* Соревнования по ОФП.

## **Формы контроля освоения образовательной программы:**

- ✓ входной контроль: собеседование, анкетирование и др.; тестирование физических показателей;
- ✓ текущий: опрос, анализ выполнения упражнений, наблюдение, тестирование, соревнования районного и городского уровня;
- ✓ промежуточная (в середине учебного года) аттестация: тест-экзамен, соревнования;
- ✓ итоговая (в конце учебного года) аттестация: соревнования, тест-экзамен и др.

### Планируемые результаты 3-го года обучения:

Личностные	Предметные	Метапредметные
<p>Знание:</p> <p>Технических элементов и комплексов ката для своего уровня.</p> <p>Терминологии для своего уровня</p> <p>Специфики соревнований по кумитэ и по ката.</p> <p>Основных видов дыхания и их воздействие на организм.</p> <p>Простых приемов восстановления и реанимации Каатсу.</p>	<p>Умение:</p> <p>Пользоваться терминологией .</p> <p>Правильно выполнять все технические элементы для своего уровня.</p> <p>Использовать защитное снаряжение.</p> <p>Правильно выполнять технические комплексы (ката) для своего уровня.</p> <p>Вести учебный бой по определенному заданию.</p> <p>Выполнять различные виды дыхания.</p>	<p>Повышение интереса к чтению, изучение достижений спортсменов мирового уровня.</p> <p>Осознание роли собственных волевых качеств в достижении поставленной цели.</p>

- Обучающиеся будут осознавать свою значительность в коллективе;
- владеть техническими приемами единоборств 3-го года обучения;
- по физической кондиции, координации движений, силовым показателям соответствовать обучающимся 3-го года обучения;
- принимать участие в качестве хронометристов, судей-информаторов и боковых судей в соревнованиях муниципального и районного уровня.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА – 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

### **Задачи на четвертый год обучения:**

#### *образовательные:*

- овладеть техническими приемами единоборств в объеме четырех лет изучения включительно;

- научиться технически правильно осуществлять действия в прикладном значении и использовать их в условиях соревновательной деятельности;

#### *развивающие:*

- по физической кондиции, координации движений, силовым показателям соответствовать обучающимся 4-го года обучения;

- принимать участие в судействе соревнований районного масштаба в качестве боковых судей;

#### *воспитательные:*

- научиться разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

### **Календарно-тематический план**

№	Раздел, тема	Количество часов по расписанию	Даты проведения занятия
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	первая неделя сентября
2	Вводное занятие. История развития Киокусинкай	2	первая неделя сентября
3	ОФП, гимнастика, акробатика	2	первая неделя сентября
4	ОФП, гимнастика, подвижные игры	2	вторая неделя сентября
5	ОФП, классическая техника	2	вторая неделя сентября
6	ОФП, СФП	2	вторая неделя сентября
7	СФП, классическая техника	2	третья неделя сентября
8	ОФП, спарринговая техника	2	третья неделя сентября
9	ОФП, спарринговая техника	2	третья неделя сентября
10	Классическая техника, ката, ОФП	2	четвертая неделя сентября
11	ОФП, техника ката, СФП	2	четвертая неделя сентября

12	Классическая техника, ОФП, подвижные игры	2	четвертая неделя сентября
13	Акробатика, гимнастика, спарринговая техника	2	пятая неделя сентября
14	ОФП, классическая техника	2	первая неделя октября
15	Акробатика, гимнастика, подвижные игры	2	первая неделя октября
16	ОФП, классическая техника	2	первая неделя октября
17	ОФП, спарринговая техника	2	вторая неделя октября
18	Классическая техника	2	вторая неделя октября
19	Классическая техника, подготовка к турниру по ката	2	вторая неделя октября
20	Классическая техника	2	третья неделя октября
21	Первенство Фрунзенского района по ката	2	третья неделя октября
22	Классическая техника, СФП	2	третья неделя октября
23	ОФП, классическая техника	2	четвертая неделя октября
24	Основы базовой техники единоборств, спортивные игры	2	четвертая неделя октября
25	ОФП, подвижные игры	2	четвертая неделя октября
26	Спарринговая техника, СФП	2	пятая неделя октября
27	ОФП, спарринговая техника	2	первая неделя ноября
28	СФП, классическая техника, СФП	2	первая неделя ноября
29	Классическая техника, подвижные игры	2	вторая неделя ноября
30	ОФП, спарринговая техника	2	вторая неделя ноября
31	Спарринговая техника, гимнастика, акробатика	2	вторая неделя ноября

32	СФП, классическая техника	2	третья неделя ноября
33	ОФП, классическая техника, челночный бег	2	третья неделя ноября
34	Спарринговая техника, ОФП	2	третья неделя ноября
35	Спарринговая техника, ОФП, гимнастика	2	четвертая неделя ноября
36	Классическая техника, прикладное применение	2	четвертая неделя ноября
37	Повторение изученной техники, классическая техника	2	четвертая неделя ноября
38	ОФП, спарринговая техника, СФП	2	пятая неделя ноября
39	Классическая техника	2	первая неделя декабря
40	Классическая техника	2	первая неделя декабря
41	СФП, спарринговая техника	2	первая неделя декабря
42	СФП, спарринговая техника	2	вторая неделя декабря
43	СФП, спарринговая техника	2	вторая неделя декабря
44	Классическая техника	2	вторая неделя декабря
45	Классическая техника, СФП	2	третья неделя декабря
46	ОФП, классическая техника, СФП	2	третья неделя декабря
47	Классическая техника, ОФП, подготовка к экзамену	2	третья неделя декабря
48	Межклубный турнир «Новогодний Син-ги-тай»	4	четвертая неделя декабря
49	Разбор результатов турнира, подвижные игры	2	четвертая неделя декабря
50	Технический тест-экзамен	2	четвертая неделя декабря
51	ОФП, подвижные игры	2	четвертая неделя декабря
52	Инструктаж по ТБ, классическая техника, спарринговая техника	2	вторая неделя января

53	СФП, классическая техника, акробатика	2	вторая неделя января
54	Классическая техника, СФП	2	третья неделя января
55	ОФП, классическая техника, гимнастика	2	третья неделя января
56	Спарринговая техника, классическая техника	2	третья неделя января
57	ОФП, классическая техника, гимнастика	2	четвертая неделя января
58	ОФП, классическая техника, СФП	2	четвертая неделя января
59	ОФП, классическая техника, подвижные игры	2	четвертая неделя января
60	ОФП, классическая техника, гимнастика	2	пятая неделя января
61	Классическая техника, спарринговая техника	2	пятая неделя января
62	СФП, классическая техника, спарринговая техника	2	первая неделя февраля
63	Турнир "Открытое татами" по ката	2	первая неделя февраля
64	ОФП, спарринговая техника, подвижные игры	2	первая неделя февраля
65	СФП, спарринговая техника	2	вторая неделя февраля
66	ОФП, классическая техника, гимнастика	2	вторая неделя февраля
67	СФП, классическая техника, акробатика	2	вторая неделя февраля
68	ОФП, спарринговая техника	2	третья неделя февраля
69	Спарринговая техника, классическая техника	2	третья неделя февраля
70	Классическая техника, повторение изученной техники, исправление ошибок	2	третья неделя февраля
71	ОФП, спарринговая техника, классическая техника	2	четвертая неделя февраля
72	Классическая техника, СФП	2	четвертая неделя февраля

73	Классическая техника, гимнастика	2	четвертая неделя февраля
74	ОФП, классическая техника, спарринговая техника	2	первая неделя марта
75	ОФП, классическая техника	2	первая неделя марта
76	ОФП, спарринговая техника, классическая техника	2	первая неделя марта
77	Классическая техника, спарринговая техника	2	вторая неделя марта
78	Спарринговая техника, СФП	2	вторая неделя марта
79	Спарринговая техника, СФП	2	вторая неделя марта
80	ОФП, акробатика, подвижные игры	2	третья неделя марта
81	ОФП, спарринговая техника, гимнастика	2	третья неделя марта
82	Классическая техника, спарринговая техника	2	третья неделя марта
83	ОФП, классическая техника, спарринговая техника	2	четвертая неделя марта
84	ОФП, классическая техника, акробатика	2	четвертая неделя марта
85	Гимнастика, классическая техника, ОФП	2	четвертая неделя марта
86	Спарринговая техника, прикладное применение	2	пятая неделя марта
87	Спарринговая техника, СФП, акробатика	2	первая неделя апреля
88	Спарринговая техника, СФП, гимнастика	2	первая неделя апреля
89	ОФП, классическая техника, акробатика	2	первая неделя апреля
90	Классическая техника, СФП	2	вторая неделя апреля
91	ОФП, классическая техника, акробатика	2	вторая неделя апреля
92	Спарринговая техника, подвижные игры	2	вторая неделя апреля
93	ОФП, классическая техника, СФП	2	третья неделя апреля
94	Классическая техника, спарринговая техника	2	третья неделя апреля

95	ОФП, спарринговая техника	2	третья неделя апреля
96	ОФП, подвижные игры, СФП	2	третья неделя апреля
97	ОФП, классическая техника, гимнастика	2	третья неделя апреля
98	ОФП, классическая техника, СФП	2	четвертая неделя апреля
99	СФП, спарринговая техника	2	пятая неделя апреля
100	Классическая техника, подвижные игры	2	первая неделя мая
101	ОФП, классическая техника, акробатика	2	первая неделя мая
102	Классическая техника, спарринговая техника	2	вторая неделя мая
103	ОФП, спарринговая техника, классическая техника	2	вторая неделя мая
104	Технический тест-экзамен, классическая техника, спарринговая техника	2	третья неделя мая
105	Классическая техника, прикладное применение	2	третья неделя мая
106	Турнир "Весенний Син-ги-тай"	2	третья неделя мая
107	Итоговое занятие. Подвижные игры	2	четвертая неделя мая
Всего:		216 часов	

## Содержание программы 4-го года обучения

### Вводное занятие

*Теория.* Цель и задачи учебного года. История развития единоборств в современной России. Выдающиеся действующие спортсмены. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения при проведении спортивных мероприятий.

*Практика.* Проведение входного контроля (анкетирование, тестирование).

Обучение ритуалу выхода на татами при проведении спортивных поединков.

### Общефизическая подготовка.

*Теория.* Знакомство с видами упражнений на различные группы мышц, связок. Требования к правильному выполнению упражнений ОФП (позиция, амплитуда и траектория движения).

*Практика.* Разучивание и выполнение укрепляющих общефизических упражнений на различные группы мышц, растяжку сухожилий, мышц и связок, улучшение координации, развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Знакомство с понятием СФП. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых качеств для единоборств, координации.

*Практика.* Разучивание и выполнение специальных физических упражнений.

### **Основы базовой техники единоборств.**

*Теория.* Понятие о сложных прямых и круговых ударах руками, ногами, блоках.

*Практика.* Разучивание и выполнение сложных ударов руками Цуки, Учи; сложных блоков руками; усложненных ударов ногами Гери. Сложные комбинации ударов и блоков.

### **Основы спарринговой техники.**

*Теория.* Понятие об индивидуальной манере спарринга (кумитэ), усложненных комбинациях для атаки и защиты, перемещениях в бою, дистанции.

*Практика.* Работа в паре с партнером на месте и в перемещении с разрывом дистанции, выполнение усложненных атак и защит.

### **Итоговое занятие.**

*Теория.* Подведение итогов учебного года. Поздравление всех призеров и победителей прошедших в году турниров. Объявление лучших учеников, успешно освоивших программу и сдавших тест-экзамен. Задания на летний период (по желанию учащихся).

*Практика.* Соревнования по ОФП.

## **Формы контроля освоения образовательной программы:**

- ✓ входной контроль: собеседование, анкетирование и др.; тестирование физических показателей;
- ✓ текущий: опрос, анализ выполнения упражнений, наблюдение, тестирование, соревнования районного и городского уровня;
- ✓ промежуточная (в середине учебного года) аттестация: тест-экзамен, соревнования;
- ✓ итоговая (в конце учебного года) аттестация: соревнования, тест-экзамен и др.

## **Планируемые результаты 4-го года обучения:**

Личностные	Предметные	Метапредметные
Знание:	Умение:	Повышение интереса к чтению,

<p>Технических элементов и комплексов ката для своего уровня. Терминологии для своего уровня Основных видов дыхания и их воздействие на организм. Правил соревнований по кумитэ, разрешенной и запрещенной техники.</p>	<p>Пользоваться терминологией . Правильно выполнять все технические элементы для своего уровня. Использовать защитное снаряжение. Правильно выполнять технические комплексы (ката) для своего уровня. Вести бой с различными противниками по росту и весу. Применять простейшие приемы восстановления физического состояния при утомлении. Выполнять обязанности бокового судьи на турнирах по кумитэ.</p>	<p>изучение достижений советских и российских спортсменов. Укрепление командного духа. Умение высказывать и обосновывать свою точку зрения. Способность учитывать интересы других членов коллектива, умение находить компромиссы.</p>
---	--	---

- Обучающиеся будут осознавать свою значительность в коллективе;
- владеть техническими приемами единоборств 4-го года обучения;
- по физической кондиции, координации движений, силовым показателям соответствовать обучающимся 4-го года обучения;
- принимать участие в качестве боковых судей в соревнованиях муниципального и районного уровня.

## **Материально-техническое оснащение**

Для занятий с обучающимися по укреплению общефизической подготовки и изучению приемов самообороны необходимо:

1. Просторный зал с возможностью проветривания в перерывах;
2. Раздевалки с оборудованными санузлами;
3. Инвентарь: ручные подушки – макивары, боксерские лапы, защитные накладки на руки и на ноги, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические маты (либо татами или борцовский ковер), гимнастические палки, волейбольная сетка и баскетбольные кольца, деревянные шесты – бо, парные предметы – тонфа, деревянные макеты ножей;
4. Футбольное поле или уличная спортивная площадка;
5. Видеопроектор с возможностью демонстрации учебных фильмов.
6. Компьютер с подключением к сети Интернет и возможностью ЭО и ДОТ с использованием конференции в ZOOM, а также обучающих фильмов и роликов: см. Использованные источники.

**Кадровое обеспечение:** занятия по программе проводит один педагог дополнительного образования.

## **Методические материалы**

Дополнительная образовательная программа по развитию общефизической подготовки и изучению приемов самообороны базируется на учебно-методической литературе по физическому воспитанию детей, нормативах восточных единоборств по изучению техники на соответствующие разряды, материалах семинаров ведущих специалистов по восточным единоборствам.

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техн. оснащение занятия
1	Инструктажи по ТБ. Теория, история единоборств.	Групповое	<u>Словесные:</u> -рассказ -беседа -лекция	Инструкции по ТБ. Учебные видеоролики, книги, рисунки, географические карты.	Опрос	Видеопроектор; Экран; Компьютер; Географические карты.
2	Общезначительная физическая подготовка	Групповое Тренировка Подвижные игры Упражнения	<u>Практические:</u> -упражнение -тренинг	Нормативы по общей физической подготовке	Тест-экзамен Контрольные упражнения Диагностика Соревнования по ОФП	Скакалки, гантели, резиновые эспандеры, секундомер, свисток.
3	Специальная физическая подготовка	Групповое Тренировка Упражнения Подвижные и спортивные игры	<u>Практические:</u> - показ - упражнение - тренинг - игра <u>Эмоциональные методы:</u> - поощрение - порицание <u>Познавательные:</u> -игры <u>Словесные:</u> -рассказ -беседа	Нормативы по специальной физической подготовке	Контрольные упражнения; Диагностика	Скакалки, гантели, резиновые эспандеры, секундомер, свисток, боксерские мешки.
4	Основы классической техники	Групповое Упражнения Тренировка	<u>Практические:</u> -упражнение -тренинг -игра -наблюдение <u>Эмоциональные методы:</u>	Учебные видеоролики; Технические нормативы; Описания выполнения техники,	Открытый урок; Контрольные упражнения; Диагностика ;	Видеопроектор; Экран; Компьютер; Таймер; Гонг.

			- поощрение - порицание <u>Познавательные:</u> -игры	рисунки.	Технический тест- экзамен; Соревнован ия.	
5	Спаррин говая техника	Групповое Упражнения Тренировка	<u>Словесные:</u> -лекция -рассказ <u>Практические:</u> -упражнение -тренинг -игра -наблюдение	-Учебные видеоролики; - рисунки и фотографии по изучению спарринговой техники.	Открытый урок; Контрольны е упражнения; Диагностика ; Технический тест- экзамен; Соревн-ия.	Проектор; Экран; Компьют ер; Гонг; Таймер; Свисток.

### Оценочные материалы

В начале учебного года, в середине и в конце учебного года проводится тестирование по спортивной подготовке путем выполнения соответствующих нормативов (подтягивания, прыжки с места, бег на короткие и длинные дистанции, количество отжиманий, упражнений на пресс за единицу времени). Знания по правилам поведения в спортивном зале, технике безопасности, этикету, по истории единоборств, биографиям великих мастеров, достижениям выдающихся российских спортсменов проверяются путем опроса. Знания по правилам судейства турниров по кумитэ и по ката проверяются путем опроса и тестирования.

Два раза в год (в середине учебного года и в конце) проводится тестирование по теории и технике самообороны, а также по физической кондиции обучающихся в виде экзамена. Также 2 – 4 раза в год проводятся соревнования по кумитэ и ката.

### Критерии оценки результативности:

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

### Формы подведения итогов:

По мере проведения занятий в группе по укреплению общефизической подготовки и изучению приемов самообороны проводится анализ проделанной работы и проверка уровня физической подготовленности обучающихся. Регулярно проводятся контрольные испытания (тесты), которые помогают педагогу и самим обучающимся вести контроль состояния своего здоровья.

Уровень освоения материала обучающимися и результативность программы оценивается в середине и конце учебного года в форме проведения заключительного тестирования (экзамена).

К концу учебного года материал тестирования систематизируется, анализируется и на основании результатов тестирования обучающиеся получают рекомендации и задания на каникулы с целью дальнейшего совершенствования своего физического развития, технического арсенала, двигательных навыков и умений. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования, где обучающиеся наглядно и объективно могут оценить свои физические и технические качества. На эти соревнования приглашаются все желающие. Они могут по достоинству оценить пользу от дополнительных занятий и сами стать членами групп по укреплению общефизической подготовки и изучению приемов самообороны.

## ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Ашмарин Б.А. и др. «Теория и методика физического воспитания» – М.: «Просвещение», 1986;
2. Вайнбаум Я.С. «Гигиена физического воспитания». – М.: «Просвещение», 1986;
3. Дашинский В.Э. «Секреты каратэ-до, практическое руководство». – М.: «ФАИР», 2008.
4. Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания». – М.: «Просвещение», 1989;
5. Найминова Э. «Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры». - Ростов на Дону.: «Феникс», 2001:
6. Научно методический журнал «Физическая культура в школе» 2002-2008 г.г.
7. Портных Ю.И., Гурович Л.И.и др. «Спортивные и подвижные игры» – М.: «Просвещение», 1989.
8. Ояма Масутацу «Это каратэ» - Токио, 1968 г.
9. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: Наука побеждать. Профессия – тренер» - М.: «АСТ»: «Астрель»: «Полиграфиздат», 2011

