

Российская и Ново-Нахичеванская Епархия
Святой Армянской Апостольской Православной Церкви

Частное учреждение общеобразовательная организация
«Гимназия имени Святого Григора Нарекаци»

Индекс 127473, г.Москва, 1-й Шемиловский пер., д. 18. E-mail welcome@gsgn.ru
тел., факс: +7 (495) 681-07-65 http:// www. gsgn.ru
ОКПО 40380202, ОГРН 1037746010169, ИНН/КПП 7707098709/770701001

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Гимназии имени
Святого Григора Нарекаци
Киракосян В.Э.
подпись _____
Прислано МУ-01 от 23.04.2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
«Каратэ»

для 3 класса
на 2021-2022 учебный год

Москва
2019

Пояснительная записка к рабочей программе

Рабочая программа занятий по дисциплине **«Каратэ»** для **3 класса** разработана в соответствии: с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; с рекомендациями Примерной программы, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации; с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов обучающихся и авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания», а так же с требованиями Единой аттестационно-технической программы (ЕАТП) Школы боевых искусств и спортивных единоборств «Ника-Будо».

Возрастные этапы тренировки

Обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровня из физической и психической подготовленности в каждом возрастном периоде, которые ограничивают возможности юных спортсменов к освоению многих разделов каратэ. Также имеет значение воздействие пубертатного периода на динамику развития различных двигательных и психических качеств. Поэтому, при построении многолетней тренировочной деятельности, в целях систематизации содержания обучения каратистов, особенно в случае раннего начала занятий (6-8 лет), необходимо четкое разделение средств и методов применяемых на различных этапах подготовки, с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания те качества, которые в данном возрасте не имеют преимущественного развития. Особенно важно соблюдать соразмерность сочетания развития гибкости и координационных способностей, общей выносливости и скоростных качеств, общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют в своей основе разные физиологические механизмы.

Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							X	X	X	X			
Мышечная масса							X	X	X	X			
Гибкость	X	X	X	X	X	X							
Координационные способности	X	X	X	X	X	X	X	X					
Быстрота			X	X	X	X				X	X	X	X
Скоростно-силовые качества				X	X	X	X	X	X	X			
Сила максимальная											X	X	X
Выносливость аэробная			X	X	X					X	X	X	X
Выносливость анаэробная										X	X	X	X

Многолетний учебно-тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов разделен на ряд последовательных этапов. Эти этапы отличаются друг от друга своими целями и задачами, средствами и методами обучения, параметрами тренировочных и соревновательных нагрузок.

Место предмета в образовательном процессе - рассчитан на 34 часа в год, 1 час в неделю.

Программа «Каратэ» адресована обучающимся 3 класса начальной школы, и рассчитана на 1 год.

Цель программы :

1. Выявление задатков и способностей детей.
2. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
3. Привитие потребности к систематическим занятиям каратэ.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

2. Формирование двигательной культуры и совершенствование двигательных навыков;

3. Развитие координационных и кондиционных способностей;

4. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

5. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;

6. Развитие уважения детей друг к другу и учителям, расширение коммуникативных способностей детей;

7. Воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом;

8. Овладение техникой простых приемов и их комбинаций;

9. Подготовка к выполнению контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке;

Методы образования:

1. Правильное название упражнения;
2. Точная демонстрация;
3. Объяснение, сопровождаемое показом;
4. Выполнение действий с детьми;
5. Своевременное исправление ошибок.

Каждый урок является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия игры, праздники, конкурсы, соревнования и другие.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. мягкое покрытие (татами);
2. мячи;
3. скакалки;
4. лестница скорости;

Итоговый контроль проводится в виде контрольных тестов по выполнению основных упражнений (кихон), формальных комплексов (ката) и работы в парах (кумите) в конце учебного года.

Требования к уровню подготовки:

1. освоение легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);
2. освоение гимнастических элементов (строевые упражнения, акробатика);
3. освоение подвижных игр;
4. освоение базовых упражнений каратэ (кихон);
5. освоение базового строго-регламентированного комплекса Кихон ката ити;
6. освоение базовых навыков взаимодействий со спарринг-партнером (кихон кумитэ).

Учебно – методический комплект:

Методичка ШБИиСЕ «Ника-Будо» <http://nika-budo.ru/metodichka/tradicionnoe-karatedo/10kyu/>
История Каратэдо <http://nika-budo.ru/istoriya/>

Дополнительная литература:

- 1) Научно-методический сборник. — Издательство: Горбылев А., 2011.
- 2) Программы общеобразовательных учреждений. – Издательство «Просвещение», 2008.

Тематический план

№ п/п	Тема	Дата план	Дата факт
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Дзюмби ундо (Комплекс разминки).		
2.	Тати вадза (техника стоек) и Тэ вадза (техника рук): Мусуби дати. Хатидзи дати. Мото дати. Сико дати. Дзенкутсу дати. Тёку дзуки. Ои дзуки. Гъяку дзуки (отдельно и в парах).		
3.	Аси вадза (техника ног): Мае гери. Маваси гери (отдельно и в парах).		
4.	Богё вадза: (техника защиты): Гедан барай укэ. Ёко укэ. Аге уке. Ути уке.		
5.	Ката: Кихон ката ити.		
6.	Ката: Кихон ката ни.		
7.	Тэ вадза (техника рук): Уракен ути (отдельно и в парах).		
8.	Тэ вадза (техника рук): Сюто ути (отдельно и в парах).		
9.	Аси вадза (техника ног): Ёко гери (отдельно и в парах).		
10.	Тэ вадза (техника рук): Хиджи ате (отдельно и в парах).		
11.	Тэ вадза (техника рук): Рёте ути (отдельно и в парах).		
12.	Богё вадза: (техника защиты): Аге уке (мото дати). Гедан барай укэ (в сико дати). Ёко укэ (мото дати).		
13.	Рэнзоку вадза (техника связок): Аге укэ + ои дзуки + гедан барай уке (отдельно и в парах).		
14.	Поворот на 90° из Хатидзи дати в Мото дати Аге укэ + Ои дзуки в Мото дати + Сико дати Гедан барай уке.		
15.	Поворот на 180° из Сико дати в Мото дати Аге укэ + Ои дзуки + Сико дати Гедан барай уке. Кихон ката сан (Первая часть).		
16.	Закрепление первой части Кихон ката сан.		

17.	Тэ вадза (техника рук): Хиджи ате. Уракен ути (дзенкутсу дати).		
18.	Рэнзоку вадза: (техника защиты): Ёко укэ + Мае гери + Хиджи ате (отдельно и в парах).		
19.	Рэнзоку вадза: (техника защиты): Ёко укэ + Мае гери + Хиджи ате + Уракен ути + Гедан барай уке + Гъяку дзуки (отдельно и в парах).		
20.	Поворот на 90° из Сико дати в Мото дати Ёко укэ + Ёко укэ в Мото дати + Мае гери + Хиджи ате + Уракен ути + Гедан барай уке + Гъяку дзуки. Кихон ката сан (Вторая часть).		
21.	Закрепление второй части Кихон ката сан.		
22.	Тэ вадза (техника рук): Сюто ути (отдельно и в парах).		
23.	Поворот на 180° в Хатидзи дати Сюто ути + Ёко укэ в Мото дати + Мае гери + Хиджи ате + Уракен ути + Гедан барай уке + Гъяку дзуки. Кихон ката сан (Третья часть).		
24.	Закрепление третьей части Кихон ката сан.		
25.	Тэ вадза (техника рук): Рёте дзуки в Дзенкутсу дати (отдельно и в парах).		
26.	Рэнзоку вадза (техника связок): Сюто ути + Рёте дзуки + Рёте дзуки (отдельно и в парах).		
27.	Поворот на 180° в Хатидзи дати Сюто ути + Рёте дзуки + Рёте дзуки дзуки в Дзенкутсу дати. Кихон ката сан (Четвертая часть).		
28.	Закрепление четвертой части Кихон ката сан.		
29.	Кихон ката сан (Закрепление всей формы).		
30.	Кихон ката сан (Совершенствование формы).		
31.	Якусоку кумитэ (из Кихон ката сан)		
32.	Контрольный тест по основным упражнениям (Кихон).		
33.	Контрольный тест по формальным комплексам упражнений (Ката).		
34.	Контрольный тест по парным упражнениям (Кумите).		