

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 Щемилковский 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.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по дисциплине  
«Каратэ»

для 4 класса  
на 2021-2022 учебный год

Москва  
2019

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа занятий по дисциплине «Каратэ» для 4 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 4 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 (кумитэ) 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. Уракен ути. Сюто ути. Рёте дзуки (отдельно и в парах).		
3.	Аси вадза (техника ног): Мае гери. Маваси гери. Ёко гери (отдельно и в парах).		
4.	Богё вадза: (техника защиты): Гедан барай укэ. Ёко укэ. Аге уке. Ути уке.		
5.	Ката: Кихон ката ити. Кихон ката ни.		
6.	Ката: Кихон ката сан.		
7.	Тэ вадза (техника рук): Кенцуй (тетцуй) ути (отдельно и в парах).		
8.	Аси вадза (техника ног): Урамаваси гери (отдельно и в парах).		
9.	Богё вадза: (техника защиты): Кенцуй отоси ути уке (Неко аси дати). Гедан барай укэ (в дзенкутсу дати). Аге уке (мото дати). Сюто гедан барай укэ (Неко аси дати).		
10.	Рэнзоку вадза (техника связок): Кенцуй отоси ути уке (Неко аси дати) + Ои дзуки (Мото дати) (отдельно и в парах).		
11.	Рэнзоку вадза (техника связок): Гедан барай уке (Дзенкутсу дати) + Кенцуй отоси ути уке (Неко аси дати) + Ои дзуки (Мото дати) (отдельно и в парах).		
12.	Поворот на 90° из Хатидзи дати в Неко аси дати Кенцуй отоси ути укэ + Ои дзуки в Мото дати.		
13.	Поворот на 180° из Мото дати в Дзенкутсу дати Гедан барай укэ + Неко аси дати Кенцуй отоси ути укэ + Ои дзуки в Мото дати. Первая часть Ката Пинан нидан.		
14.	Закрепление первой части Ката Пинан нидан.		
15.	Поворот на 90° из Мото дати в Дзенкутсу дати Гедан барай укэ + Аге уке + Аге уке + Аге уке в Мото дати. Вторая часть Ката Пинан нидан.		
16.	Закрепление второй части Ката Пинан нидан.		
17.	Поворот на 270° в Дзенкутсу дати Гедан барай уке + Ои дзуки в Мото дати. Кихон ката сан (Третья часть).		
18.	Поворот на 180° в Дзенкутсу дати Гедан барай уке + Ои дзуки в Мото дати. Третья часть Ката Пинан нидан.		
19.	Закрепление третьей части Ката Пинан нидан.		
20.	Поворот на 90° в Дзенкутсу дати Гедан барай уке + Ои дзуки + Ои дзуки + Ои дзуки в Мото дати. Четвертая часть Ката Пинан нидан.		
21.	Закрепление четвертой части Ката Пинан нидан.		

22.	Поворот на 270° в Неко аси дати Сюто гедан барай уке + Неко аси дати Сюто гедан барай уке со сменой направления на 45°.		
23.	Поворот на 90° в Неко аси дати Сюто гедан барай уке + Неко аси дати Сюто гедан барай уке со сменой направления на 45°. Пятая часть Ката Пинан нидан.		
24.	Ката Пинан нидан. (Закрепление всей формы).		
25.	Ката Пинан нидан. (Совершенствование формы).		
26.	Бункай Пинан нидан №1		
27.	Бункай Пинан нидан №2		
28.	Бункай Пинан нидан №3		
29.	Бункай Пинан нидан №4		
30.	Бункай Пинан нидан №5		
31.	Якусоку кумитэ (из Пинан нидан).		
32.	Контрольный тест по основным упражнениям (Кихон).		
33.	Контрольный тест по формальным комплексам упражнений (Ката).		
34.	Контрольный тест по парным упражнениям (Кумите).		