

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 Шемилевский 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.



Приказ №У-01 от 23.04.2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
«Каратэ»
для 1 класса
на 2020-2021 учебный год

Москва
2019

Пояснительная записка к рабочей программе

Рабочая программа занятий по «Каратэ» для 1 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 программой (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 33 часа в год, 1 час в неделю.

Программа «Каратэ» адресована обучающимся 1 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.

Календарно-тематическое планирование занятий по «Каратэ»

№ п/п	Тема	Дата план	Дата факт
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Введение в предмет. Этикет в Каратэ. Строевая подготовка.		
2.	Дзюмби ундо (Комплекс разминки).		
3.	Тати вадза (техника стоек): Мусуби дати. Хатидзи дати. Тёку дзуки (отдельно и в парах)		
4.	Тати вадза (техника стоек): Мото дати. Сико дати. Дзенкутсу дати. Тёку дзуки (отдельно и в парах)		
5.	Аси вадза (техника ног): Мае гери кеаге (отдельно и в парах).		
6.	Аси вадза (техника ног): Мае гери кекоми (отдельно и в парах).		
7.	Богё вадза: (техника защиты): Гедан барай укэ		
8.	Рэнзоку вадза (техника связок): Гедан барай укэ + гяку дзуки (отдельно и в парах).		
9.	Богё вадза: (техника защиты): Ёко укэ		
10.	Рэнзоку вадза: (техника защиты): Ёко укэ + гяку дзуки (отдельно и в парах).		
11.	Богё вадза: (техника защиты): Аге укэ		
12.	Рэнзоку вадза: (техника защиты): Аге укэ + гяку дзуки (отдельно и в парах).		
13.	Богё вадза: (техника защиты): Ути укэ		
14.	Рэнзоку вадза: (техника защиты): Ути укэ + гяку дзуки (отдельно и в парах).		
15.	Тэ вадза (техника рук): Ои дзуки в Мото дати и Дзенкутсу дати (отдельно и в парах).		
16.	Рэнзоку вадза (техника связок): Гедан барай укэ + Ои дзуки (отдельно и в парах).		
17.	Поворот на 90° из Хатидзи дати в Дзенкутсу дати Гедан барай укэ + Ои дзуки в Мото дати.		
18.	Поворот на 180° из Мото дати в Дзенкутсу дати Гедан барай укэ + Ои дзуки. Кихон ката ити (Первая часть).		
19.	Закрепление первой части Кихон ката ити.		
20.	Поворот на 90° из Мото дати в Дзенкутсу дати Гедан барай укэ + Ёко укэ в Мото дати. Кихон ката ити (Вторая часть).		
21.	Закреплени второй части Кихон ката ити.		
22.	Поворот на 225° из Мото дати в Дзенкутсу дати Гедан барай укэ + Аге укэ.		
23.	Поворот на 90° из Мото дати в Дзенкутсу дати Гедан барай укэ + Аге укэ. Кихон ката ити (Третья часть).		

24.	Закрепление третьей части Кихон ката ити.		
25.	Поворот на 45° из Мото дати (Аге уке) в Дзенкутсу дати Гедан барай укэ + Ути укэ в Мото дати. Кихон ката ити (Четвертая часть).		
26.	Закрепление четвертой части Кихон ката ити.		
27.	Поворот на 225° из Мото дати в Дзенкутсу дати Гедан барай укэ + Ои дзуки в Мото дати.		
28.	Поворот на 45° из Мото дати в Дзенкутсу дати Гедан барай укэ + Ои дзуки в Мото дати. Кихон ката ити (Пятая часть).		
29.	Кихон ката ити (Закрепление всей формы).		
30.	Кихон ката ити (Совершенствование формы).		
31.	Контрольный тест по основным упражнениям (Кихон).		
32.	Контрольный тест по формальным комплексам упражнений (Ката).		
33.	Контрольный тест по парным упражнениям (Кумите).		