

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 236
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2018 г.



Приказ № 183 от 01.10.2018 г.
« 31 » августа 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
«Каратэ»

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет

Срок реализации программы: 3 года (21 месяц)

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Тараканов Константин Юрьевич

Санкт-Петербург
2018

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
5. Оценочные и методические материалы
6. Список литературы

Пояснительная записка

Основные характеристики программы

В Каратэ основными предметами являются: формальная техника, спарринговая техника и техника борьбы, история боевых искусств, общая и специальная физическая подготовка и основы гигиены и спортивного питания.

Формальная техника – базовая техника работы руками, ногами, стойки, перемещения. Данная дисциплина необходима для правильного формирования и развития связочного и мышечного аппарата.

Спарринговая техника – формирует у учащихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки.

Борцовская техника – техника дзюдо Кодокан, включающая в себя страховки, броски, удержания, удушения, болевые, стратегия и тактика ведения схватки. Основой данной системы является умение управлять центром тяжести как своим, так и партнера при максимально короткой дистанции.

На занятиях учащиеся познакомятся с историей боевых искусств – историей появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии, Корее и их распространение по всему миру.

Уровень освоения программы - базовый

Направленность образовательной программы

Программа носит физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

В настоящее время интерес к восточным единоборствам находится на высоком уровне. Обучение по данной программе дает возможность решить многие проблемы в современном обществе - гиподинамию, асоциальное поведения детей и подростков, агрессивность.

Как известно, восточные боевые искусства предполагают комплексное развитие человека, в их постулатах говорится о гармоничном развитии тела и разума. Этот принцип лежит в основе преподавания данного стиля восточных единоборств, если тансу-до – это корейское прочтение иероглифов каратэ до, то Чун до Кван можно перевести как «Дом единения». Это и есть основной принцип стиля и, как следствие, программы.

Основным педагогическим эффектом при освоении данной программы является умение ребенка контролировать свое поведение. Путем целенаправленной физической работы в группе, под руководством инструктора, происходит развитие физических качеств ребенка, его социализация.

Адресат программы

Возраст детей, занимающихся по данной программе 7-11 лет, объем программы - 420 часов, срок реализации - 3 года (21 месяц).

Цель образовательной программы

Создание условий для формирования у учащихся физического совершенства и высоких нравственных качеств.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- знакомство с историей боевых искусств;
- обучение терминологии стиля Тансу-до и правилам проведения соревнований;
- формирование знаний, умений и навыков, необходимых для технической аттестации трех уровней техники «тансу-до».

Развивающие:

- развитие физических данных и функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата;
- развитие и стимулирование умственных способностей за счет сложной координации движений;
- развитие технической и тактической подготовки в данном виде спорта.

Воспитательные:

- формирование интереса к здоровому образу жизни;
- воспитание духа честного соперничества; морально-волевых качеств: настойчивости, отважности, стремления к победе;
- воспитание активной жизненной позиции;
- воспитание коммуникативной культуры.

Условия реализации программы

Принимаются все желающие без предварительного отбора, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребенок может заниматься в спортивной секции.

Перевод на следующий год обучения производится по итогам промежуточной аттестации. Прием вновь пришедших детей на второй и третий год обучения производится на основе входной аттестации.

Кадровое обеспечение: программу ведет педагог со специальным педагогическим образованием.

Материально-техническое обеспечение: защитные накладки на руки и ноги, кимоно, маты, резиновые жгуты, лапы, гантели, утяжелители, теннисные мячи.

Занятия по программе проводятся в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Главной формой подведения итогов являются соревнования.

Для диагностики результативности образовательного процесса используются следующие методы: наблюдение, беседа, конкурс, соревнование, сдача нормативов.

Процесс обучения предусматривает следующие этапы контроля:

- входная диагностика - проводится перед началом работы по программе: изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, потенциальные способности в этой области;
- текущий контроль проводится в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- промежуточная аттестация проводится в конце года.
- итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- контрольные испытания;
- тестирование физических качеств;
- соревнования.

Планируемые результаты

Предметные

- знание истории возникновения боевых искусств;
- освоение терминологии стиля тансу-до; упражнений всего курса;
- знание правил проведения соревнований;
- владение правилами техники безопасности на занятиях по единоборствам.

Метапредметные

- умение соблюдать режим дня;
- использование приобретенных умений и навыков в жизни;
- проявление способности к самоанализу и самооценке.

Личностные

- соблюдение правил здорового образа жизни;
- проявление морально-волевых качеств: ответственности, организованности, собранности, выдержки; уверенность в своих силах;
- общительность, тактичность, отзывчивость, вежливость; инициативность.

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2018 г.



Учебный план

№	Раздел программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	История восточных единоборств	4	0	4
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	4	0	4
3.	Психологическая подготовка.	4	-	4
4.	ОФП и СФП	6	156	162
5.	Основы гигиены и питания, закаливания	4	0	4
6.	Формальная техника начального уровня	6	42	48
7.	Борцовская техника начального уровня	6	72	78
8.	Спарринговая техника начального уровня	18	78	96
9.	Контрольные и итоговые занятия	8	12	20
	Итого	60	360	420

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 236
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ К. Ю. Самойлович

ПРИКАЗ № 183 от 01.10.2018 г.

« 31 » августа 2018 г.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.10	30.04	28	84	140	3 раза в неделю, Понедельник, среда 17.30 – Пятница 17.00-17.40
2	01.10	30.04	28	84	140	3 раза в неделю, Понедельник, среда 17.30 – Пятница 17.00-17.40
3	01.10	30.04	28	84	140	3 раза в неделю, Понедельник, среда 17.30 – Пятница 17.00-17.40

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 236
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ К. Ю. Самойлович

ПРИКАЗ № 183 от 01.10.2018 г.

« 31 » августа 2018 г.

Учебный план 1-ого год обучения

№	Раздел программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	0	2
2.	История восточных единоборств	2	0	2
3.	ОФП и СФП	2	52	54
4.	Основы гигиены и питания	2	0	2
5.	Формальная техника начального уровня	2	14	16
6.	Борцовская техника начального уровня	2	24	26
7.	Спарринговая техника начального уровня	6	26	32
8.	Контрольные и итоговые занятия	2	4	6
	Итого	20	120	140

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 236
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ К. Ю. Самойлович

ПРИКАЗ № 183 от 01.10.2018 г.
« 31 » августа 2018 г.

Рабочая программа 1-ого года обучения

Задачи 1-ого года обучения

Обучающие:

- знакомство с терминологией и историей возникновения боевых искусств;
- знакомство с правилами здорового образа жизни, с правилами гигиены и питания;
- обучение основам этикета отношений с учителем, в коллективе, в зале;
- обучение основным приемам техники карате
- знакомство с правилами судейства (жесты судьи).

Развивающие:

- развитие начального уровня основных физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости, координации;
- формирование психологической устойчивости;
- формирование навыка правильных движений базового курса карате

Воспитательные:

- формирование навыков адекватного межличностного общения в группе;
- воспитание смелости, воли, самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание трудолюбия, усидчивости, желания самосовершенствоваться;
- формирование интереса к здоровому образу жизни

Содержание 1-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Вводный инструктаж. Инструкция по правилам безопасности. Объяснение сути карате, ценностей этого стиля, элементов формальной техники. Входная диагностика.

2. История восточных единоборств

Теория:

- Боевые искусства мира
 - Востока
 - Запада
- Боевые искусства Китая как основоположника техники самозащиты (УШУ, КУНГ-ФУ, ЦИ-ГУН)

- Боевые искусства Японии (Каратэ-До, Дзюдо, «До» в боевых искусствах).
- Боевые искусства Кореи
 - Самобытные боевые системы (КЕК-СУЛЬ и т.п.)
 - Современные боевые искусства Кореи (ТАЕКВОН-ДО, ХАПКИ-ДО, ТАНСУ-ДО)
 - ТАНСУ-ДО Чун до КВАН – история возникновения, развития в России и в СПб. Выдающиеся мастера стиля.

Основы терминологии. Правила соревнований.

- Ритуал в боевых искусствах.
- Принципы оценки действий на соревнованиях.
- Правила различных видов. Судья.
- Непосредственная наработка знаний и умений по терминологии и правил соревнований происходит во время учебных схваток.

3. ОФП и СФП

Практика: Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста детей и наличия материальной базы.

Входная диагностика

Начало обучения по программе ОФП начинается с теста, в который входят следующие упражнения комплекса № 1 (Приложение 1):

1. отжимания - максимальное количество раз за 30 секунд
2. приседания - максимальное количество раз за 30 секунд
3. пресс - максимальное количество раз за 30 секунд
4. подъем груди из положения лежа на животе - максимальное количество раз за 30 секунд
5. подтягивания – максимальное количество раз без учета времени

Используя результаты данного теста, мы имеем возможность составить общую картину состояния ОФП детей, и, следовательно, вводить в программу занятий необходимое количество упражнений на развитие слабых сторон общей физической подготовки.

Также проводится тест на гибкость:

- глубина трех шпагатов (право- и левосторонний продольные и поперечный) в см
- наклоны вперед из положения стоя с касанием ладонями пола или грудью колен
- гимнастический мост

В дальнейшем данное тестирование позволяет корректировать необходимые качества и умения детей, а также позволяет контролировать развитие ОФП в период обучения ребенка.

Главная задача на 1 году обучения – правильная техника выполнения предложенного комплекса упражнений.

1 тема. Силовые упражнения. Подтягивания на перекладине, на кольцах, на трапеции (прямым, обратным, узким и широким хватами; к груди и затылку). Удержание в статическом положении рук и ног без и с утяжелителями до 1 кг. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

2 тема. Скоростно-силовые упражнения. Работа с гантелями или утяжелителями – до 1 кг: махи: прямые (вперед, назад, вправо и влево) и круговые, сгибания и разгибания рук и ног. Беговые упражнения: бег – обычный, на носках, на пятках, боком приставным шагом,

боком скрестным шагом, спиной, с вращением, с подниманием бедра, с захлестом голени, с внезапными прыжками и поворотами; рывки из различных положений (присев, лежа, сидя, высокий и низкий старт; с разворотом на 180° и 360°); различные прыжки - на двух ногах, на одной (на месте, передом, спиной, боком, через препятствие, в длину, в высоту), многоскок. Сгибание и разгибание рук из упора лежа - отжимания (обыкновенным, широким и узким хватами), а также: лазания по «шведской стенке» на руках в висе, хождение на руках в удержании ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе (с подтягиванием колен к груди, с захлестом голени), передвижения в приседе – прямо, спиной, боком, прыжками вперед, спиной и боком, прыжками «змейкой»; «чехарда», энергичное поднятие на носки стоя, в приседе; прогиб в спине и пресс (поднятие плеч с руками за головой, поднятие бедер, одновременный отрыв бедер и плеч от пола). Упражнения для туловища: наклоны.

3 тема. Упражнения на скорость: метания различных предметов в различных направлениях из различных положений (в частности – мячей); бег с ускорением; прыжки на скакалке в различных вариациях на месте и с передвижением.

4 тема. Упражнения на гибкость: барьерный шаг; растяжка (пассивная – шпагаты, активная – разгибания рук и ног в суставах); наклоны вперед, в стороны, назад с различным положением ног (от ноги вместе до максимального расстояния между ногами); скручивания; круговые движения туловища; махи ногами и руками в положении стоя с опорой и без, в разные стороны.

5 тема. Упражнения на координацию движений и равновесие: различные способы передвижения на одной, двух, трех и четырех конечностях (лицом вперед, спиной, боком) – прыжки, бег, ходьба; комбинирование различных упражнений в эстафетах; серии упражнений стоя на одной ноге; упражнения в быстром темпе стоя на гимнастической скамейке или другой ограниченной поверхности; работа с мячом (перехваты, броски одной и двумя руками, от пола, от стены), с партнером – перебросы в различных вариантах.

Упражнения на координацию и равновесие.

Передвижения на одной, двух, трех или четырех конечностях (лицом, спиной, боком); серии упражнений на ограниченной поверхности: быстрые перемещения по предметам с малой площадью опоры; упражнения в балансировании; продвижения вперед после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; уклоны, нырки.

Для развития силы.

Длительная работа с небольшим грузом; работа до утомления с грузом средней величины; краткосрочная работа с максимальными весами; упражнения по преодолению сопротивления (выталкивание за пределы чего-либо партнера, «бой петухов»; поднятия партнера с пола, перетаскивания); метания, имитируя удары с гантелями; «бой с тенью»; удары кувалдой; выбрасывание рук с грузом вперед и вверх; передвижения с утяжелителями.

Для развития быстроты.

Удары с гантелями; чередование упражнений: серия бросков медицинбола и нанесение ударов, проведение «боя с тенью» в утяжелителях и сразу без; «салки» ногами (при этом руки давят на плечи партнера); выполнение защитных и атакующих действий на хлопок тренера; серии ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд в работы в спокойном темпе; защита отклонениями от одиночных и двойных ударов, выполняемых в максимальном темпе; быстрый переход от защитных действий к атакующим; удары по «лапам» в момент появления цели.

Для развития выносливости.

Многораундовая работа по мишени, на скакалке, с партнером; чередование рывком и ускорений; удары руками и ногами с задержками дыхания и на фоне утомления.

Для развития ловкости.

Удары по движущейся мишени.

4. Основы гигиены и питания

Теория:

- Питание в период тренировок, сборов, соревнований.
- Режим (отдыха, бодрствования, сна).
- Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров.

Строение и функции человеческого организма. Физические упражнения.

- Строение тела. Скелет, мышцы, внутренние органы.
- Функционирование организма и физическая деятельность (схематическое ознакомление, показ взаимозависимости внешних признаков и внутренней деятельности).

5. Формальная техника начального уровня

Теория: Техника выполнения ударов руками, ногами. Техника постановки блоков. Техника постановки стоек. Правила выполнения формальных комплексов.

Практика:

Удары руками: дзюрюги; чиги; самбадак дзюрюги, джошо дзюрюги;

Блоки: арая маки, олио маки;

Удары ногами: олио чаги, ануро и бакуро сэво чаги, ап чаги, долио чаги;

Стойки: нароне цоги, черед цоги, агуп цоги, анун цоги, твитгуп цоги.

Кибон Хёны: иль-дан, и-дан, сам-дан.

6. Борьба начального уровня

Теория: Техника безопасности при падении. Различные виды страховки при падении в стороны, вперед, назад. Правила ведения борьбы в партере;

Практика:

Различные виды страховки при падении в стороны, вперед, назад.

Техника удержаний: сбоку, поперек, сверху.

Бросковая техника: подсечки изнутри, зацепы снаружи, задняя подножка.

7. Спарринг начального уровня

Теория: техника ведения спарринга. Этикет ведения боя. Правила оценивания в бою. Судейская терминология и жестикуляция.

Практика: Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях.

8. Контрольные и итоговые занятия

Промежуточная диагностика по разделам программы.

Подведение итогов года. Аттестация на желтый пояс. Демонстрация владения основами формальной, спарринговой и борцовской техники соответствующего уровня. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

3.4. Планируемые результаты 1-ого года обучения

Предметные:

- знание истории возникновения восточных единоборств;
- владение базовыми упражнениями и терминами стиля Тансу-до;
- знание правил техники безопасности на занятиях по единоборствам;

Метапредметные:

- владение знаниями и приемами совершенствования физической подготовки;
- умение соблюдать режим дня;
- использование приобретенных умений и навыков в жизни;
- развитие коммуникативной культуры;

Личностные:

- проявление организаторских качеств;
- проявление морально-волевых качеств: дисциплинированности, ответственности;
- умение взаимодействовать в коллективе;
- проявление чувства ответственности и дисциплинированности;
- стремление к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- проявление интереса к ведению здорового образа жизни.

Календарно-тематическое планирование 1-ого года обучения

№ п/п	Дата по плану	Тема занятия	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1		Вводное занятие	2		2
1		Техника безопасности. Особенности стиля. Ритуалы. Показ педагогом элементов формальной техники.	2		2
2		История восточных единоборств	2		2
2		История возникновения боевых искусств. Боевые Искусства Востока и Запада (в частности Китая и Японии).	2		2
3		Спарринговая техника начального уровня	2	2	4
3		Боевые искусства Кореи, в частности история возникновения и развития Тансу-до Чун до Кван.	1	1	2
4		Основы терминологии (корейский счет и команды); правила соревнований.	1	1	2
4		ОФП и СФП		36	36
5		Тесты ОФП, СФП		2	2
6		Силовые упражнения		2	2
7		Скоростно-силовые упражнения		2	2
8		Упражнения на скорость		2	2
9		Упражнения на гибкость		2	2
10		Контрольные нормативы ОФП и СФП		2	2
11		Для развития ловкости и выносливости		2	2
12		Силовые упражнения		2	2
13		Скоростно-силовые упражнения		2	2
14		Упражнения на скорость		2	2
15		Упражнения на гибкость		2	2
16		Упражнения на координацию движений и равновесие		2	2
17		Для развития ловкости и выносливости		2	2

18		Скоростно-силовые упражнения		2	2
19		Упражнения на скорость		2	2
20		Упражнения на гибкость		2	2
21		Упражнения на координацию движений и равновесие		2	2
22		Тесты ОФП, СФП и на гибкость		2	2
5	Основы гигиены и питания			2	2
23		Питание в период тренировок, сборов, соревнований. Режим (отдыха, бодрствования, сна).		2	2
6	Спарринговая техника начального уровня			2	2
24		Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров.		2	2
7	Борцовская техника начального уровня			2	2
25		Строение тела. Скелет, мышцы, внутренние органы. Их функции.		2	2
8	ОФП и СФП.			10	10
26		Упражнения на гибкость		2	2
27		Упражнения на скорость		2	2
28		Упражнения на координацию движений и равновесие		2	2
29		Скоростно-силовые упражнения		2	2
30		Для развития ловкости и выносливости		2	2
9	Формальная техника			1	1
31		Понятие удара. Правила техники выполнения. Удары руками: прямой и перевернутым кулаком.		1	1
10	Спарринговая техника начального уровня			5	21
32		Многообразие стоек. Стойка всадника, стойка готовности, стойки стремления вперед и назад.		1	1
33		Объяснение сути формальных комплексов. Первый комплекс упражнений. Передвижения. Формальная техника рук.		2	2
34		Второй формальный комплекс. Передвижения. Техника рук.		2	2
35		Три формальных комплекса. Формальная техника ударов руками и ногами.		1	1
36		Удары руками: прямой и перевернутым кулаком.		1	1
37		Удары руками: открытой ладонью и боковой.		1	1
38		Блоки руками: верхний и нижний		1	1
39		Удары ногами: восходящий и серповидный.		2	2
40		Удары ногами: прямой удар		2	2
41		Удары ногами: боковой удар		2	2
42		Стойка всадника, стойка готовности, стойки		2	2

		стремления вперед и назад.			
43		Первый комплекс упражнений. Передвижения. Формальная техника рук.		2	2
44		Второй формальный комплекс. Передвижения. Техника рук.		2	2
11	ОФП и СФП			8	8
45		Упражнения на гибкость		2	2
46		Упражнения на скорость		2	2
47		Упражнения на координацию движений и равновесие		2	2
48		Скоростно-силовые упражнения		2	2
12	Формальная техника начального уровня		2	18	20
49		Удары ногами: восходящий и серповидный.	1	1	2
50		Удары ногами: прямой удар		2	2
51		Удары ногами: боковой удар		2	2
52		Стойка всадника, стойка готовности, стойки стремления вперед и назад.		2	2
53		Первый комплекс упражнений. Передвижения. Формальная техника рук.		2	2
54		Второй формальный комплекс. Передвижения. Техника рук.		2	2
55		Третий формальный комплекс. Передвижения. Техника рук.	1	1	2
56		Стойка всадника, стойка готовности, стойки стремления вперед и назад.		2	2
57		Первый комплекс упражнений. Передвижения. Формальная техника рук.		2	2
58		Второй формальный комплекс. Передвижения. Техника рук.		2	2
13	Борцовская техника начального уровня			20	20
59		Третий формальный комплекс. Передвижения. Техника рук.		2	2
60		Третий формальный комплекс. Передвижения. Техника рук.		2	2
61		Базовые элементы акробатики: группировка, мостик, стойка на лопатках.		2	2
62		Первый формальный комплекса 1 вид падения со страховкой, задняя подножка		2	2
63		СФП Задняя подножка, зацеп снаружи, 1 вид удержания		2	2
64		Второй формальный комплекс Задняя подножка, зацеп снаружи		2	2
65		Падения со страховкой		2	2

		Подсечка изнутри, задняя подножка			
66		Третий формальный комплекс		2	2
		Задняя подножка, зацеп снаружи			
67		Формальные комплексы Борцовские броски		2	2
68		4 вида падения 3 вида удержания		2	2
14		ОФП и СФП		4	4
69		Соревнования по ОФП и СФП		2	2
70		Итоговое занятие Аттестация на желтый пояс. Демонстрация владения основами формальной, спарринговой и борцовской техники соответствующего уровня.		2	2
		ИТОГО		20	120
				140	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 236
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ К. Ю. Самойлович

ПРИКАЗ № 183 от 01.10.2018 г.
« 31 » августа 2018 г.

Учебный план 2-ого года обучения

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2
3	Гигиена, питание, закаливание	2	-	2
4	ОФП и СФП	2	52	54
5	Формальная техника среднего уровня	2	14	16
6	Борцовская техника среднего уровня	2	24	26

7	Спарринговая техника среднего уровня	6	26	32
8	Контрольные и итоговые занятия	2	4	6
	Итого	20	120	140

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 236
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ К. Ю. Самойлович

ПРИКАЗ № 183 от 01.10.2018 г.

« 31 » августа 2018 г.

Рабочая программа 2-ого года обучения

Задачи 2-ого года обучения

Обучающие:

- формирование умения использовать уже имеющийся спортивный арсенал приемов;
- углубленное изучение истории восточных единоборств;
- ознакомление со строением опорно-двигательного аппарата и нервной системы человека;
- обучение правилам проведения соревнований и более сложной терминологии.

Развивающие:

- развитие более высокого уровня физической подготовки;
- развитие нравственных качеств: воли, терпимости, доброты;
- развитие мотивированного отношения к изучаемым предметам.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств: собранности, выдержки, самообладания;
- воспитание коллективизма, умения работать в команде;
- привитие интереса к здоровому образу жизни.
- формирование устойчивого интереса к занятиям тансу-до и физической культуре в целом;

Учебный план 2-ого года обучения

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2

3	Гигиена, питание, закаливание	2	-	2
4	ОФП и СФП	2	52	54
5	Формальная техника среднего уровня	2	14	16
6	Борцовская техника среднего уровня	2	24	26
7	Спарринговая техника среднего уровня	6	26	32
8	Контрольные и итоговые занятия	2	4	6
	Итого	20	120	140

Содержание 2-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Понятие о врачебном контроле и особой роли его для спортсмена. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности, и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля. Входная аттестация. Входная аттестация.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека

Теория: Опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции. Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система, её роль в жизнедеятельности всего организма.

3. Гигиена, питание, закаливание

Теория: Понятие о гигиене и закаливании. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна, одежды, обуви. Значение закаливания. Основы и принципы. Средства закаливания – солнце, воздух, вода.

4. ОФП и СФП

Практика: На втором году главный акцент в том же комплексе упражнений делается на увеличение времени работы – на развитие выносливости. (Приложение 2.)

- 1 тема Комплекс №2
- 2 тема: Комплекс №2
- 3 тема: Комплекс №2
- 4 тема: Комплекс №2
- 5 тема: Комплекс №2

5. Формальная техника

Теория: техника выполнения более сложных ударов руками и ногами. Совершенствование постановки блоков и перемещения в стойках. Формальные комплексы на зеленый пояс

Практика: Программа на зеленый пояс.

Удары руками: дзюрюги; чиги; самбадак дзюрюги, джошо дзирюги, ануро и бакуро санкаль,
Блоки: арая маки, олио маки, ануро и бакуро пальмок макки;
Удары ногами: олио чаги, ануро и бакуро сэво чаги, ап чаги, долио чаги, юп чаги, банда долио;
Стойки: нароне цоги, черед цоги, агуп цоги, анун цоги, твитгуп цоги.
Хёны: иль-дан, и-дан, сам-дан, савингидэ хён.

6. Борцовская техника

Теория: Техника безопасности при падении. Различные виды страховки. Правила ведения борьбы в партере.

Практика: Различные виды страховки при падении в сторону (влево, вправо), вперед, назад.

Техника удержаний: сбоку, поперек, сверху.

Бросковая техника: подсечки изнутри, зацепы снаружи, задняя подножка, бросок через бедро.

7. Спарринговая техника

Теория: тактические действия в спарринге. Разбор различных ситуаций в бою. Просмотр видеоматериалов лучших боев в соревнованиях.

Практика: Перемещения, уходы.

Стратегия и тактика спортивного поединка.

- Противники и партнеры.
- Стратегия и тактика. Атака и защита.
- Примеры лучших боев.

Промежуточная диагностика

8. Контрольные и итоговое занятие

Подведение итогов года. Аттестация на зеленый пояс. Демонстрация владения основами формальной, спарринговой и борцовской техники соответствующего уровня. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

Планируемые результаты 2-ого года обучения

Предметные

- знание истории развития боевых искусств во всем мире;
- умение выполнять упражнения сопряженного характера стиля Тансу-до;
- знание правил техники безопасности на занятиях по единоборствам;

Метапредметные

- владение знаниями и приемами совершенствования физической подготовки;
- умение соблюдения режима дня;
- использование приобретенных умений и навыков в жизни;
- проявление физических качеств: силы, выносливости;
- развитие коммуникативной культуры;

Личностные

- развитие морально-волевых качеств: дисциплинированность, ответственность, организованность;
- развитие организаторских способностей;
- умение взаимодействовать в коллективе; - развитие чувства ответственности и дисциплинированности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 236
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ К. Ю. Самойлович

ПРИКАЗ № 183 от 01.10.2018 г.
« 31 » августа 2018 г.

Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

№ п/п	Дата по плану	Тема занятия	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1		Вводное занятие	1	1	1
1		Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение результатов летней тренировочной работы.	1	1	2
2		Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	2
2		Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	2
3		Спарринговая техника среднего уровня	1	1	2
3		ОФП Прямой передний, прямой задний удары рукой	1	1	2
4		ОФП и СФП		18	18
4		ОФП, СФП		2	2

5		ОФП Обратный боковой удар, прямой задний удар рукой		2	2
6		Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	1	1	2
7		ОФП Удары руками по лапам		2	2
8		ОФП Удары руками по лапам		2	2
9		СФП Удары руками в движении		2	2
10		СФП Удары руками в степе		2	2
11		СФП Удары руками в степе		2	2
12		СФП Спарринги с партнерами		2	2
5	Спарринговая техника среднего уровня			32	32
13		СФП Удары руками в движении по лапам		2	2
14		Разбор ошибок после соревнований Связки ударов руками на месте		2	2
15		СФП Связки ударов руками по лапам		2	2
16		ОФП Связки ударов руками по лапам		2	2
17		СФП Борцовские кувьрки		2	2
18		ОФП Удары руками с тактическими элементами		2	2
19		СФП Прямой задний, круговой задний удар ногой		2	2
20		ОФП Задний боковой, прямой передний удар ногой		2	2
21		СФП Задний боковой, передний круговой удар ногой в движении.		2	2
22		Борьба в партере СФП		2	2
23		Связки ударов руками с партнером Спарринги		2	2
24		Связки ударов ногами с партнером Контрольные спарринги		2	2
25		СФП, ОФП		2	2
26		Разбор ошибок после соревнований Первый формальный комплекс		2	2
27		Передний боковой, задний боковой удар		2	2

		ногой в степе Второй формальный комплекс			
28		Связки ударов руками и ногами в степе Задняя подножка		2	2
6	Формальная техника среднего уровня			14	14
29		Связки ударов руками и ногами с партнером Второй формальный комплекс		2	2
30		Спарринговые связки по лапам Третий формальный комплекс		2	2
31		Спарринговые связки по лапам Третий формальный комплекс		2	2
32		Спарринговые связки с партнером Первые 3 формальных комплекса		2	2
33		Спарринговые связки с партнером Первые 3 формальных комплекса		2	2
34		Спарринговые связки в движении Четвертый формальный комплекс		1	2
35		Спарринговые связки в движении Четвертый формальный комплекс		2	2
7	Борцовская техника среднего уровня			15	15
36		Контрольные спарринги Спарринговые связки по лапам		2	2
37		Спарринговые связки с партнером Первые 3 формальных комплекса		2	2
38		Формальная работа руками и ногами Разбор ошибок после соревнований	1	1	2
38		Формальная работа руками и ногами Падение со страховкой вперед и в стороны	1	1	2
40		Первые 3 формальных комплекса Падение со страховкой вперед, в стороны, назад.	1	1	2
41		Четвертый формальный комплекс 4 вида падений со страховкой		2	2
42		СФП 3 вида удержаний Задняя подножка, зацеп снаружи	1	1	2

43		Первые 3 формальных комплекса Задняя подножка, зацеп снаружи, подсечка изнутри. 3 вида удержаний		2	2
44		СФП Бросок через бедро, задняя подножка	1	1	2
45		Четвертый формальный комплекс Бросок через бедро, задняя подножка		2	2
46		Четвертый формальный комплекс Зацеп снаружи, подсечка изнутри	1	1	2
47		Борцовские броски 3 вида удержаний	1	1	2
48		Первые 4 формальных комплексов Борцовские броски		2	2
49		Контрольная промежуточная аттестация	1	1	2
50		Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2		2
8		Формальная техника среднего уровня		18	18
51		Инструктаж по технике безопасности Формальная техника рук и ног	1	1	2
52		СФП ОФП		2	2
53		СФП Формальная техника рук и ног		2	2
54		Первый формальный комплекс Падения со страховкой, 3 вида удержаний	1	1	2
55		Второй формальный комплекс Задняя подножка, зацеп снаружи	1	1	2
56		Третий формальный комплекс Первый вид одношагового боя		2	2
57		Четвертый формальный комплекс Первый вид одношагового боя		2	2
58		Четвертый формальный комплекс Первый вид одношагового боя		2	2
59		Связки ударов руками, связки ударов ногами, на месте ОФП		2	2
9		Спарринговая техника среднего уровня		22	22

60	Связки ударов руками и ногами, по лапам и с партнером Разбор ошибок после соревнований	1	1	2
61	Связки руками с использованием жгутов Связки ударов ногами и руками с партнером	1	1	2
62	Связки руками с использованием жгутов Связки ударов ногами и руками с партнером и по лапам	1	1	2
63	Связки руками с использованием утяжелителей ОФП		2	2
64	Связки ударов ногами и руками с партнером и по лапам		2	2
65	Спарринговые связки с партнером Борцовские броски		2	2
66	Спарринговые связки с партнером 1 вид одношагового боя		2	2
67	ОФП, СФП		2	2
68	Контрольные спарринги Спарринговые связки с партнером		2	2
69	Контрольные спарринги Спарринговые связки с партнером		2	2
70	Аттестация на зеленый пояс. Демонстрация владения основами формальной, спарринговой и борцовской техники соответствующего уровня.		2	2
Итого		20	120	140

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 236
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ К. Ю. Самойлович

ПРИКАЗ № 183 от 01.10.2018 г.

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Психологическая подготовка.	2	-	2
3	ОФП и СФП	2	52	54
4	Формальная техника профессионального уровня.	2	14	16
5	Борцовская техника профессионального уровня.	2	24	26
6	Спарринговая техника профессионального уровня.	6	26	32
7	Итоговое занятие	4	4	8
	Всего в год	20	120	140

Рабочая программа 3-го года обучения

Задачи 3-го года обучения

Обучающие:

- обучение специальным навыкам и умениям работы против 2-х или 3-х противников;
- обучение действиям в экстремальных ситуациях: на улице, в парадной, в лифте, на льду;
- совершенствование точности выполнения технических требований стиля Тансу-до;

Развивающие:

- развитие и стимулирование умственных способностей за счет сложной координации движений;
- развитие технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- развитие умения регулировать психологическое состояние во время тренировок и соревнований.

Воспитательные:

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- воспитание духа честного соперничества, гражданской и спортивной этики, уважения к противнику;
- воспитание трудолюбия и желания самосовершенствоваться на данном этапе спортивного мастерства.

Содержание 3-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Разбор правил соревнований по карате WKU. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности, спортивная форма. Представители, тренеры, составы команд. Входная аттестация.

2. Психологическая подготовка

Теория: Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствований. Преодоление отрицательных эмоций. Индивидуальный подход к занимающимся, в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей спортсмена. Психологическая подготовка перед и во время соревнований.

Практика:

Тренинги:

- уверенного поведения
- тренинг на разрешение конфликтов
- тренинг: стрессоустойчивость
- Техники расслабления

3. ОФП и СФП

Практика: На третьем году обучения увеличивается интенсивность выполнения предложенных упражнений – количество повторений. (Приложение 3.)

- 1 тема. Добавляется работа с тяжестями: гантели – более 2 кг; гири – более 16 кг, штанга – до 24 кг (наклоны и повороты) для мальчиков.
- 2 тема: Комплекс №3
- 3 тема: Комплекс №3
- 4 тема: Комплекс №3
- 5 тема: Комплекс №3

4. Формальная техника профессионального уровня

Теория: техника выполнения более сложных ударов руками и ногами. Совершенствование постановки блоков и перемещения в стойках. Формальные комплексы на синий пояс;

Практика: Удары руками: дзюрюги; чиги; самбадак дзюрюги, джошо дзюрюги, ануро и бакуро санкаль, санкут тулки

Блоки: арая маки, олио маки, ануро и бакуро пальмок макки;

Удары ногами: олио чаги, ануро и бакуро сэво чаги, ап чаги, долио чаги, юп чаги, банда долио; твит чаги, ануро и бакуро нэрио

Стойки: нароне цоги, черед цоги, агуп цоги, анун цоги, твит балт цоги.

Хёны: иль-дан, и-дан, сам-дан, савингидэ хён. ванхва хен, сунхва хен.

5. Борцовская техника профессионального уровня

Теория: Техника безопасности при падении. Различные виды страховки. Правила ведения борьбы в партере и стойке. Техника безопасности при выполнении бросков.

Практика: Различные виды страховки при падении в сторону (влево, вправо), вперед, назад.

Техника удержаний: сбоку, поперек, сверху.

Бросковая техника: подсечки изнутри, зацепы снаружи, задняя подножка, бросок через бедро, передняя подножка.

6. Спарринговая техника профессионального уровня

Теория: Стратегия и тактика спортивного поединка. Психологический настрой на поединок и соревнование. Правила поведения в экстремальной ситуации.

Практика: Дистанция, время, скорость. Разложение атакующего действия на порядки. Навык работы против двух, трех противников. Формирование у обучающихся умения действовать в экстремальной ситуации на улице, в парадном, в лифте, на льду.

7. Контрольные и итоговое занятие

Подведение итогов года. Аттестация на синий пояс. Демонстрация владения основами формальной, спарринговой и борцовской техники соответствующего уровня. Сдача нормативов по ОФП и СФП. Итоговая диагностика.

Планируемые результаты 3-ого года обучения

Предметные:

- знание об истории возникновения боевых искусств;
- освоение упражнений всего курса, терминологии стиля;
- владение правилами безопасности на занятиях по единоборствам;

Метапредметные:

- владение знаниями и приемами совершенствования физической подготовки;
- умение соблюдения режима дня;
- использование приобретенных умений и навыков в жизни;

- развитие морально-волевых качеств: дисциплинированность, ответственность, организованность;
- развитие коммуникативной культуры;

Личностные:

- проявление способности к самоанализу и самооценке;
- проявление элементов творчества и собственной индивидуальности.
- стремление к ведению здорового образа жизни.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 236
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ К. Ю. Самойлович

Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

ПРИКАЗ № 183 от 01.10.2018 г.

Календарно-тематическое планирование 3-го года обучения

№ п/п	Дата по плану	Тема занятия	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие			4	4
		Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение результатов летней тренировочной работы.	1	1	2
		Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	2
2	ОФП и СФП			46	46
		ОФП Прямой передний, прямой задний удары.		2	2
		ОФП, СФП		2	2
		ОФП Удары руками из разных исходных положений		2	2
		ОФП Удары руками из разных исходных положений		2	2
		ОФП Удары по лапам		2	2
		ОФП		2	2

		Удары по лапам			
		СФП Удары руками с использованием тактических элементов	1	1	2
		СФП Удары руками с использованием тактических элементов	1	1	2
		Спарринги с партнерами		2	2
		Спарринги с партнерами		2	2
		Удары руками в движении		2	2
		Разбор ошибок после соревнований Удары руками в движении		2	2
		Сдача нормативов по ОФП и СФП	1	1	2
		Удары руками по лапам		2	2
		Борцовские кувырки		2	2
		Удары руками с тактическими элементами		2	2
		Удары ногами на месте		2	2
		ОФП Удары по лапам в движении		2	2
		СФП Удары ногами в степе		2	2
		Борьба в партере СФП		2	2
		Связки ударов ногами и руками с партнером Спарринги		2	2
		Связки ударов руками и ногами с партнером Контрольные спарринги		2	2
		Борьба в партере Первый формальный комплекс		2	2
3		Формальная техника профессионального уровня		2	2
		Разбор ошибок после соревнований Второй формальный комплекс		2	2
4		Борцовская техника профессионального уровня		4	4
		Связки ударов руками и ногами Третий формальный комплекс	1	1	2
		Связки ударов руками и ногами в степе Борцовские броски		2	2
5		Спарринговая техника профессионального уровня		18	18
		Спарринговые связки в степе Четвертый формальный комплекс	1	1	2
		Спарринговые связки по лапам Четвертый формальный комплекс		2	2
		Спарринговые связки по лапам Пятый формальный комплекс	1	1	2
		Спарринговые связки с партнером Пятый формальный комплекс		2	2
		Спарринговые связки с партнером Четвертый и пятый формальные комплексы		2	2

		Спарринговые связки в движении Первый одношаговый бой	1	1	2
		Спарринговые связки в движении Первый одношаговый бой		2	2
		Контрольные спарринги Спарринговые связки по лапам		2	2
		Контрольные спарринги Спарринговые связки по лапам		2	2
6		Борцовская техника профессионального уровня, ОФП и СФП, Формальная техника профессионального		46	46
		Формальная работа руками и ногами Разбор ошибок после соревнований	1	1	2
		Формальная работа руками и ногами Падение со страховкой вперед и в стороны	1	1	2
		Первые 3 формальных комплекса 4 вида падений со страховкой	1	1	2
		Четвертый формальный комплекс 4 вида падений со страховкой		2	2
		СФП 3 вида удержаний Задняя подножка, зацеп снаружи		2	2
		Пятый формальный комплекс Задняя подножка, зацеп снаружи, подсечка изнутри. 3 вида удержаний		2	2
		СФП Бросок через бедро, задняя подножка, зацеп снаружи, подсечка изнутри.		2	2
		Шестой формальный комплекс Бросок через бедро, задняя подножка, зацеп снаружи, подсечка изнутри.	1	1	2
		Первые 6 формальных комплексов Первый одношаговый бой	1	1	2
		Борцовские броски 3 вида удержаний		2	2
		Первые 6 формальных комплексов Первый одношаговый бой		2	2
		Контрольная аттестация		2	2
		Подведение итогов первого полугодья		2	2
		Инструктаж по технике безопасности	1	1	2
		Формальная техника рук и ног			
		СФП		2	2
		СФП Первые 3 формальных комплекса	1	1	2
		Четвертый формальный комплекс Падения со страховкой, 3 вида удержаний	1	1	2

		Пятый формальный комплекс Борцовские броски		2	2
		Шестой формальный комплекс Первый вид одношагового боя		2	2
		Формальные комплексы Первый вид одношагового боя	1	1	2
		Формальные комплексы Первый вид одношагового боя		2	2
		Связки ударов руками, связки ударов ногами, на месте ОФП		2	2
		Связки ударов руками и ногами, по лапам и с партнером Разбор ошибок после соревнований	1	1	2
		Подсечки на месте и в движении Связки ударов ногами и руками с партнером	1	1	2
		Подсечки в степе и с партнером Связки ударов ногами и руками с партнером и по лапам		2	2
		Подсечки в степе и с партнером ОФП		2	2
		Подсечки в степе и с партнером Связки ударов ногами и руками с партнером и по лапам		2	2
		Спарринговые связки с использованием подсечек Борцовские броски		2	2
		Спарринговые связки с использованием подсечек Второй вид одношагового боя		2	2
		Спарринговые связки с использованием подсечек Борцовские кувьрки, акробатические элементы		2	2
		Контрольные спарринги Спарринговые связки с использованием подсечек		2	2
		Контрольные спарринги Спарринговые связки с использованием подсечек		2	2
		Аттестация на синий пояс. Демонстрация владения основами формальной, спарринговой и борцовской техники соответствующего уровня.		2	2
		ИТОГО	20	120	140

Методические и оценочные материалы

Методическое обеспечение

№	Перечень разделов	Формы проведения занятий	Методические и дидактические материалы	Электронные образовательные ресурсы
	Вводное занятие	Беседа	Программа «Тансу-до»	https://www.budo-shotokan.ru/budo.../Правила%20техники%20безопасности.pdf
	История восточных единоборств	Лекция	Книга «История боевых искусств» т. 1, 2, 3, 4	www.iprbookshop.ru/16398.html
	ОФП и СФП	Тренировка	Малый медицинский атлас, таблицы и схемы	https://user.gto.ru/user/register
	Основы гигиены и питания	Лекция, тренировка	Гигиена физического воспитания и спорта. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А.	
	Формальная техника	Тренировка	Гил К., Хван К.Ч. Искусство тээквандо Дзюдо для начинающих / Под ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева Нишияма Х., Браун Р. Каратэ или искусство борьбы «пустой рукой».	Видеоматериалы, программные требования Федерации карате РФ, видеотехника
	Борцовская техника	Тренировка	Правила соревнований	www.altspu.ru/oop/bak/oop/фк44.03.01-2014-3.../2016-2017-единоборства.pdf Видеоматериалы, программные требования
	Спарринговая техника	Лекция, Тренировка	Видеоматериалы, правила проведения соревнований разных стилей и направлений, видеотехника.	www.altspu.ru/oop/bak/oop/фк44.03.01-2014-3.../2016-2017-единоборства.pdf
	Итоговое занятие	Соревнование. Открытое занятие		

Оценочные материалы

Наименование темы, раздела	Предметные компетенции		Метапредметные компетенции (информационная, коммуникативная познавательная и др.)	Личностные компетенции (культура поведения, сотрудничество в процессе обучения, аккуратность и др.)
	Теория	Практика		
Вводное занятие	Входная диагностика		Наблюдение, анкетирование, тестирование, выполнение индивидуальных и коллективных заданий, творческие проекты	Наблюдение, собеседование, анкетирование, написание отзывов и мини-эссе
История восточных единоборств				
ОФП и СФП		Выполнение контрольных нормативов(см. приложение)		
Основы гигиены и питания				
Формальная техника		Выполнение индивидуальных и коллективных заданий		
Борцовская техника		Соревнования		
Спарринговая техника		Выполнение Индивидуальных и коллективные заданий. Соревнования		
Итоговое занятие		Соревнование		

Контрольные испытания (нормативы) 1-ого года обучения

№	Вид испытания	Оценка			
		3 балла	2 балла	1 балл	0 баллов
1.	Отжимания (за 30 сек)	Более 20 раз	От 15 до 20 раз	От 10 до 15 раз	Менее 10 раз
2.	Приседания (за 30 сек)	Более 28 раз	От 22 до 28 раз	От 18 до 22 раз	Менее 18 раз
3.	Подъем корпуса (за 30 сек)	Более 26 раз	От 21 до 26 раз	От 16 до 21 раза	Менее 16 раз
4.	Вис на перекладине	30 секунд	20 секунд	10 секунд	Менее 10 секунд
5.	3 вида шпагатов	Полный сед во всех 3 видах шпагатов	Не полный сед в некоторых видах шпагатов	Не полный сед во всех видах шпагатов	-
6.	Удерживание прямой ноги (за 30 сек)	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительным сгибанием ноги	Выполнено с постановкой ноги	Не выполнено ни одного удержания ноги
7.	Первые 3 формальных комплекса	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительными ошибками	Выполнено с грубыми ошибками	Незнание форм
8.	Формальная база рук и ног	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительными ошибками	Выполнено с грубыми ошибками	Незнание формальной базы рук и ног
9.	4 вида падения со страховкой	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительными ошибками	Выполнено с грубыми ошибками	Незнание видов падения со страховкой
10.	2 вида борцовских удержания	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительными ошибками	Выполнено с грубыми ошибками	Незнание видов удержания
11.	3 вида борцовских бросков из стойки	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительными ошибками	Выполнено с грубыми ошибками	Незнание видов бросков

Контрольные испытания (нормативы) 2-ого года обучения

№	Вид испытания	Оценка			
		3 балла	2 балла	1 балл	0 баллов
1.	Отжимания (за 45 сек)	Более 38 раз	От 32 до 38 раз	От 25 до 32 раз	Менее 25 раз
2.	Приседания (за 45 сек)	Более 40 раз	От 34 до 40 раз	От 28 до 34 раз	Менее 28 раз
3.	Подъем корпуса (за 30 сек)	Более 38 раз	От 32 до 38 раз	От 25 до 32 раз	Менее 25 раз
4.	Подтягивания	Более 8 раз	От 6 до 8 раз	От 4 до 6 раз	Менее 4 раз

5.	3 вида шпагатов	Полный сед во всех 3 видах шпагатов	Не полный сед в некоторых видах шпагатов	Не полный сед во всех видах шпагатов	-
6.	Удерживание прямой ноги (за 45 сек)	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительным сгибанием ноги	Выполнено с постановкой ноги	Не выполнено ни одного удержания ноги
7.	Первые 4 формальных комплекса	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительными ошибками	Выполнено с грубыми ошибками	Незнание форм
8.	Формальная база рук и ног	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительными ошибками	Выполнено с грубыми ошибками	Незнание формальной базы рук и ног
9.	4 вида падения со страховкой	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительными ошибками	Выполнено с грубыми ошибками	Незнание видов падения со страховкой
10.	3 вида борцовских удержания	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительными ошибками	Выполнено с грубыми ошибками	Незнание видов удержания
11.	4 вида борцовских броска из стойки	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительными ошибками	Выполнено с грубыми ошибками	Незнание видов бросков
12.	1 вида одношагового боя	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительными ошибками	Выполнено с грубыми ошибками	Незнание видов бросков

Контрольные испытания (нормативы) 3-ого года обучения

№	Вид испытания	Оценка			
		3 балла	2 балла	1 балл	0 баллов
1.	Отжимания (за 1 мин)	Более 50 раз	От 44 до 50 раз	От 36 до 44 раз	Менее 36 раз
2.	Приседания (за 1 мин)	Более 50 раз	От 44 до 50 раз	От 38 до 44 раз	Менее 38 раз
3.	Подъем корпуса (за 1 мин)	Более 50 раз	От 44 до 50 раз	От 36 до 44 раз	Менее 36 раз
4.	Подтягивания	Более 10 раз	От 8 до 10 раз	От 5 до 8 раз	Менее 5 раз
5.	3 вида шпагатов	Полный сед во всех 3 видах шпагатов	Не полный сед в некоторых видах шпагатов	Не полный сед во всех видах шпагатов	-
6.	Удерживание прямой ноги (за 1 мин)	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительным сгибанием ноги	Выполнено с постановкой ноги	Не выполнено ни одного удержания ноги

7.	Первые 6 формальных комплекса	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительными ошибками	Выполнено с грубыми ошибками	Незнание форм
8.	Формальная база рук и ног	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительными ошибками	Выполнено с грубыми ошибками	Незнание формальной базы рук и ног
9.	4 вида падения со страховкой	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительными ошибками	Выполнено с грубыми ошибками	Незнание видов падения со страховкой
10.	4 вида борцовских удержания	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительными ошибками	Выполнено с грубыми ошибками	Незнание видов удержания
11.	5 видов борцовских бросков из стойки	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительными ошибками	Выполнено с грубыми ошибками	Незнание видов бросков
12.	2 вида одношагового боя	Выполнено без ошибок	Выполнено с незначительными ошибками	Выполнено с грубыми ошибками	Незнание видов бросков

Литература

Для педагога:

Богданова Д.Д. Занимательная психология спорта. Уч. Пособие, 2001г.
 Степанова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка 1996 г.
 История боевых искусств в 4-х томах под редакцией Панченко Г.К., 2002г.
 Мастер Чой . Хапкидо .Базовый курс , 2009 г.
 Хабертзетцер Р.” Карате для Чёрных поясов ,“ 1995 г.

Для детей:

От совершенства тела к совершенству духа.,1991 г.
 Нисияма Х. Браун Р.Карате или искусство борьбы пустой рукой ,1991 г.
 Санг Х. Ким Растяжки, сила, ловкость в боевой практике., 2002 г.