

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.БРАТСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г
/ Мищукова Т.В./

РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании МС
МБОУ «СОШ №13»
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г
/Козина А.А./

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 240
от «01» сентября 2021 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Сётокан Каратэ»**

для учащихся 1-4 классов
на 2021-2022 учебный год

Направление: спортивно-оздоровительное

Разработала:
Новокрещина Е.Ю.,
учитель физической культуры

г. Братск
2021 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Сётокан Каратэ» для 1-4 классов создана на основе:

- образовательной программы МБОУ «СОШ№13» на 2020-2025 г.г.(приказ №125 от 01.06.2020),
- учебного плана МБОУ «СОШ№13» муниципального образования города Братска на 2021-2022 учебный год (приказ № 254 от 01.09.2021),

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Сётокан Карате» направлена на обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы НОО за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, формирования личностных и метапредметных универсальных учебных действий.

Содержание курса «Карате» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Курс «Карате» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций):

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста 7-11 лет. Срок реализации программы 4 года. Программа рассчитана на 236 часов и предусматривает следующее распределение: 1 классы - 66 часов, 2 классы– 68 часов, 3 классы – 68 часов, 4 классы – 34 часа. Продолжительность 1 занятия: 1 класс - 35 минут, 2-4 классы - 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа в 1-3-х классах и по 1 часу в 4-х классах.

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Сётокан Карате»

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Сётокан Карате» на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

- В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение.
- В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся общеразвивающим и специальным упражнениям, действиям и упражнениям из других видов спорта, приемами, защитами, несложными техническими и тактическими действиями;
- В сфере коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию партнера, организовывать и

осуществлять сотрудничество и кооперацию с сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

Воспитательные результаты курса внеурочной деятельности «Сётокан Карате» распределяются по трём уровням:

- результаты первого уровня (приобретение обучающимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни» через занятия и беседы с педагогом;
- результаты второго уровня (формирование позитивного отношения обучающихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирует уважительное отношение к окружающему миру, учит не только почтению к старшим, наставникам, но и бережному отношению ко всему тому, что окружает человека через совместно организуемые спортивные соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы и дни здоровья.
- результаты третьего уровня (приобретение обучающимися опыта самостоятельного социального действия): обучающийся может приобрести опыт подбора основных упражнений для разминки и тренировки, самостоятельно проводить ее; приобрести знания и умения по методике тренировки, профилактике травматизма через совместно организуемые для окружающего социума спортивные соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы и дни здоровья.

Личностные результаты:

1 класс

У обучающихся сформируется:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к учебе;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательного отношения к сверстникам, бесконфликтного поведения, стремления прислушиваться к мнению одноклассников.

Получат возможность для формирования:

- *уважительного отношения к партнеру.*

2 класс

У обучающихся сформируется:

- начальный навык сотрудничества в разных ситуациях;
- понятие когда можно и нельзя применять приемы самообороны.

Получат возможность для формирования:

- *положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям кружка «Сётокан Карате».*

3-4 класс

У обучающихся сформируется:

- убежденность и активность в необходимости пропаганды здорового образа жизни, как необходимого элемента ее сохранения;
- доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- способность к адекватной самооценке;
- самостоятельность в принятии правильного решения;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с партнерами;

Получат возможность для формирования:

- *ответственности человека за общее благополучие;*
- *самостоятельности в принятии правильного решения;*
- *самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни.*

Метапредметные результаты:

1 класс

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

Получат возможность научиться:

- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- выделению и формулированию познавательной цели с помощью учителя;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств с помощью учителя;

Получат возможность научиться:

- распознавать признаки, по которым сравниваются приемы, выделяя признаки сходства и различия, главного и второстепенного;

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- контролировать свои поступки;
- понимать действия других участников тренировочного процесса.

Получат возможность научиться:

- работать в группе;
- выполнять различные роли.

2 класс

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- осуществлять итоговый контроль по результату;

Получат возможность научиться:

- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- структурировать знания - разделять приемы на части, располагать части в определенной последовательности, определять связь между частями;
- осознанному и произвольному построению речевого высказывания в устной и письменной форме - находить главное в изучаемом приеме; кратко оформлять высказывание, связывающее причину и следствие;

Получат возможность научиться:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- наблюдать, сравнивать, оценивать приемы;

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- позитивно проявлять себя в общении;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- нравственным качествам (взаимовыручке, коллективизму, дружбе);

Получат возможность научиться:

- *понимать эмоции и поступки других людей;*
- *допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;*

3-4 класс

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- определять и формулировать цель в совместной работе;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Получат возможность научиться:

- *активизации сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;*
- *концентрации воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;*
- *стабилизации эмоционального состояния для решения различных задач.*

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- находить и осознавать изменения в собственном поведении;
- самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера;

Получат возможность научиться:

- *находить ответы в литературе и интернете;*
- *выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.*

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- толерантному отношению к другому участнику тренировочного процесса;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Получат возможность научиться:

- *адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;*
- *понимать других участников тренировочного процесса.*

Механизмы зачета результатов курсов внеурочной деятельности «Сётокан Карате»:

- фиксация результатов внеурочной деятельности в Портфолио обучающегося (разделы «Характеристика учебной и внеучебной деятельности обучающихся», «Мои достижения», «Мое творчество», «Мои проекты»);
- подготовка и проведение праздников;
- подготовка и проведение игр, викторин, конкурсов;

- участие в спортивных соревнованиях, товарищеских встречах школьного, муниципального, регионального, всероссийского уровней;
- психологическое анкетирование и тестирование в рамках программы мониторинга уровня сформированности универсальных учебных действий обучающихся 1-4-х классов МБОУ «СОШ № 13».

II. Содержание курса внеурочной деятельности «Сётокан Карате» с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс

- Программный материал осваивается по трем взаимосвязанным разделам — теоретическому, практическому, контрольному.
- **Теоретические занятия.** Инструктаж по технике безопасности. Беседы. Пользоваться видеоматериалом. Рассказать о этикете карате. Ознакомить с терминами на японском языке.
- Ознакомиться с режимом, дисциплиной и гигиеной. Познакомить с принципами занимающегося карате.
- **Практические занятия.** Изучение счета. Разминка под счет. Боевая стойка. Положение рук в боевой стойке. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением маха ногой вперед из боевой стойки. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением маха ногой в сторону из боевой стойки. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением упражнений для укрепления мышц рук. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением упражнений для формирования кулаков. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением удара рукой. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением нижнего блока.
- **Контрольные занятия.** Участие в выпускных показательных выступлениях. Демонстрация всех умений и навыков по карате, полученных за год.

2 класс

- **Теоретические занятия.** Инструктаж по технике безопасности. Беседы. Пользоваться видеоматериалом. Изучить историю развития карате. Изучить философию и принципы карате. Владеть терминами на японском языке. Изучить и соблюдать этикет.
- **Практические занятия.** Изучение беговой разминки. Разминка под счет. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением маха ногой в сторону из боевой стойки. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением удара рукой. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением удара рукой в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением нижнего блока. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением нижнего блока в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением поднимания колена для выполнения удара ногой. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением удара ногой.
- Работать в группе и паре, слушать и отвечать на вопросы тренера. Разучивать технические движения для поединка и выполнять их в паре. Играть в спортивные игры. Разучить и отработать стойки, удары, блоки. Применять технику карате в парах. Развивать гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме. Развивать скоростно-силовые качества. Выполнять упражнения для развития общих физических качеств.

- **Контрольные занятия.** Участие в выпускных показательных выступлениях. Демонстрация всех умений и навыков по карате, полученных за год.

3 класс

- **Теоретические занятия.** Инструктаж по технике безопасности. Беседы. Пользоваться видеоматериалом. Познакомить с историей развития карате. Рассказывать про стили карате. Ознакомить с историей карате стиля Шотокан. Соблюдать этикет. Использовать термины на японском языке.
- **Практические занятия.** Изучение беговой разминки. Разминка под счет. контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки махов ногами. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением удара рукой и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением нижнего блока и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением верхнего блока. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением верхнего блока и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением среднего блока. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением среднего блока и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением удара ногой и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением удара ногой и применение его в паре. Работать в группе и в паре. Разучить и отработать стойки, удары, блоки. Применять технику карате в парах. Развивать гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме. Развивать скоростно-силовые качества. Выполнять упражнения для развития общих физических качеств.
- **Контрольные занятия.** Участие в выпускных показательных выступлениях. Демонстрация всех умений и навыков по карате, полученных за год.

4 класс

- **Теоретические занятия.** Инструктаж по технике безопасности. Беседы. Пользоваться видеоматериалом. Рассказывать о технике карате. Соблюдать этикет. Использовать термины на японском языке. Использовать в жизни ценностные ориентиры карате.
- **Практические занятия.** Изучение беговой разминки. Разминка под счет. контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук. контроль за исполнением упражнений для тренировки махов ногами. контроль за исполнением круговых махов ногами и применением их в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением поднятия колена в сторону для кругового удара ногой. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением кругового удара ногой и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением кругового удара задней ногой из боевой стойки. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением кругового удара задней ногой из боевой стойки в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением удара рукой из боевой стойки. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением удара рукой из боевой стойки и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением удара рукой из боевой стойки и применением его в паре с защитой. Работать в группе и в паре
- Разучить и отработать стойки, удары, блоки. Применять технику карате в парах. Развивать гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме.
- Развивать скоростно-силовые качества. Выполнять упражнения для развития общих физических качеств. Помогать тренеру проводить разминку. Заниматься самостоятельно.

- **Контрольные занятия.** Участие в выпускных показательных выступлениях. Демонстрация всех умений и навыков по карате, полученных за год.

III. Тематическое планирование

1 класс (66 часов)

| № п/п | Календарные сроки | | Тема занятия | Характеристика деятельности |
|---------------------------------------|-------------------|---------------|--|--|
| | Дата по плану | Дата по факту | | |
| Теоретические занятия. 2 часа. | | | | |
| 1 | | | Инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 37. Беседы. | Рассказать и соблюдать этикет карате. Владеть терминами на японском языке. Соблюдать гигиену. Рассказывать про режим. Соблюдать дисциплину. Познакомятся с принципами занимающегося карате. Пользоваться видеоматериалом. |
| 2 | | | Просмотр видеоматериалов | |
| Практические занятия. 62 часа. | | | | |
| 3 | | | Изучение счета. | Работать в паре, группе, слушать тренера. Играть в спортивные игры. Разучить начальные технические движения. Разучить и отработать стойки, удары, блоки. Выполнять упражнения на развитие гибкости, координации, ловкости с помощью упражнений и в игровой форме. Выполнять упражнения для развития общих физических качеств. |
| 4 | | | Разминка под счет. | |
| 5 | | | Боевая стойка. | |
| 6 | | | Боевая стойка. | |
| 7 | | | Положение рук в боевой стойке. | |
| 8 | | | Положение рук в боевой стойке. | |
| 9 | | | Ознакомление с махом ногой вперед из боевой стойки. | |
| 10 | | | Ознакомление с махом ногой вперед из боевой стойки. | |
| 11 | | | Изучение маха ногой вперед из боевой стойки. | |
| 12 | | | Изучение маха ногой вперед из боевой стойки. | |
| 13 | | | Отработка силы и равновесия при исполнении маха ногой вперед из боевой стойки. | |
| 14 | | | Отработка силы и равновесия при исполнении | |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | | маха ногой вперед из боевой стойки. |
| 15 | | | Контроль за исполнением маха ногой вперед из боевой стойки. |
| 16 | | | Контроль за исполнением маха ногой вперед из боевой стойки. |
| 17 | | | Ознакомление с махом ногой в сторону из боевой стойки. |
| 18 | | | Ознакомление с махом ногой в сторону из боевой стойки. |
| 19 | | | Изучение маха ногой в сторону из боевой стойки. |
| 20 | | | Изучение маха ногой в сторону из боевой стойки. |
| 21 | | | Отработка силы и равновесия при исполнении маха ногой в сторону из боевой стойки. |
| 22 | | | Контроль за исполнением маха ногой в сторону из боевой стойки. |
| 23 | | | Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц рук. |
| 24 | | | Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц рук. |
| 25 | | | Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц рук. |
| 26 | | | Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц рук. |
| 27 | | | Изучение упражнений для укрепления мышц рук. |
| 28 | | | Изучение упражнений для укрепления мышц рук. |
| 29 | | | Изучение упражнений для укрепления мышц рук. |
| 30 | | | Изучение упражнений для укрепления мышц рук. |
| 31 | | | Отработка упражнений для укрепления мышц рук. |
| 32 | | | Отработка упражнений для укрепления мышц рук. |
| 33 | | | Отработка упражнений для укрепления мышц рук. |
| 34 | | | Отработка упражнений для |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | | укрепления мышц рук. |
| 35 | | | Контроль за исполнением упражнений для укрепления мышц рук. |
| 36 | | | Контроль за исполнением упражнений для укрепления мышц рук. |
| 37 | | | Ознакомление с упражнениями для формирования кулаков. |
| 38 | | | Ознакомление с упражнениями для формирования кулаков. |
| 39 | | | Ознакомление с упражнениями для формирования кулаков. |
| 40 | | | Ознакомление с упражнениями для формирования кулаков. |
| 41 | | | Изучение упражнений для формирования кулаков. |
| 42 | | | Изучение упражнений для формирования кулаков. |
| 43 | | | Изучение упражнений для формирования кулаков. |
| 44 | | | Изучение упражнений для формирования кулаков. |
| 45 | | | Отработка упражнений для формирования кулаков. |
| 46 | | | Отработка упражнений для формирования кулаков. |
| 47 | | | Отработка упражнений для формирования кулаков. |
| 48 | | | Отработка упражнений для формирования кулаков. |
| 49 | | | Контроль за исполнением упражнений для формирования кулаков. |
| 50 | | | Контроль за исполнением упражнений для формирования кулаков. |
| 51 | | | Ознакомление с упражнениями для тренировки ударной мощи рук. |
| 52 | | | Ознакомление с упражнениями для тренировки ударной мощи рук. |
| 53 | | | Изучение упражнений для тренировки ударной мощи рук. |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|---|--|--|
| 54 | | | Изучение упражнений для тренировки ударной мощи рук. | | |
| 55 | | | Отработка упражнений для тренировки ударной мощи рук. | | |
| 56 | | | Отработка упражнений для тренировки ударной мощи рук. | | |
| 57 | | | Контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук. | | |
| 58 | | | Контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук. | | |
| 59 | | | Ознакомление с ударом рукой и изучение удара рукой. | | |
| 60 | | | Отработка удара рукой. | | |
| 61 | | | Контроль за исполнением удара рукой. | | |
| 62 | | | Ознакомление с нижним блоком и изучение нижнего блока. | | |
| 63 | | | Отработка нижнего блока. | | |
| 64 | | | Контроль за исполнением нижнего блока. | | |
| Контрольные занятия. 2 часа. | | | | | |
| 65 | | | Участие в выпускных показательных выступлениях. | | Принимать участие в показательном выступлении. Продемонстрировать все умения и навыки по карате, полученные за год. |
| 66 | | | Участие в выпускных показательных выступлениях. | | |

2 класс (68 часов)

| № п/п | Календарные сроки | | Тема занятия | Характеристика деятельности |
|---------------------------------------|-------------------|---------------|---|---|
| | Дата по плану | Дата по факту | | |
| Теоретические занятия. 2 часа. | | | | |
| 1 | | | Инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 37. Беседы | Изучить историю развития карате. Изучить философию и принципы карате. Владеть терминами на японском языке. Изучить и соблюдать этикет. Пользоваться |
| 2 | | | Просмотр видеоматериалов | |

| | | | | |
|---------------------------------------|--|--|---|---|
| | | | | видеоматериалом. |
| Практические занятия. 64 часа. | | | | |
| 3 | | | Изучение беговой разминки. | <p>Работать в группе и паре, слушать и отвечать на вопросы тренера.</p> <p>Разучивать технические движения для поединка и выполнять их в паре.</p> <p>Играть в спортивные игры.</p> <p>Разучить и отработать стойки, удары, блоки.</p> <p>Применять технику карате в парах.</p> <p>Развивать гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме.</p> <p>Развивать скоростно-силовые качества.</p> <p>Выполнять упражнения для развития общих физических качеств.</p> |
| 4 | | | Разминка под счет. | |
| 5 | | | Ознакомление с упражнениями для тренировки ударной мощи рук. | |
| 6 | | | Изучение упражнений для тренировки ударной мощи рук. | |
| 7 | | | Отработка упражнений для тренировки ударной мощи рук. | |
| 8 | | | Контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук. | |
| 9 | | | Ознакомление с махом ногой вперед из боевой стойки. | |
| 10 | | | Ознакомление с махом ногой в сторону из боевой стойки. | |
| 11 | | | Изучение маха ногой вперед из боевой стойки. | |
| 12 | | | Изучение маха ногой в сторону из боевой стойки. | |
| 13 | | | Отработка силы и равновесия при исполнении маха ногой вперед из боевой стойки. | |
| 14 | | | Отработка силы и равновесия при исполнении маха ногой в сторону из боевой стойки. | |
| 15 | | | Контроль за исполнением маха ногой вперед из боевой стойки. | |
| 16 | | | Контроль за исполнением маха ногой в сторону из боевой стойки. | |
| 17 | | | Ознакомление с ударом рукой. | |
| 18 | | | Ознакомление с ударом рукой. | |
| 19 | | | Изучение удара рукой. | |
| 20 | | | Изучение удара рукой. | |
| 21 | | | Отработка удара рукой. | |
| 22 | | | Контроль за исполнением удара рукой. | |
| 23 | | | Ознакомление с ударом рукой в паре. | |
| 24 | | | Ознакомление с ударом рукой в паре. | |
| 25 | | | Изучение удара рукой в паре. | |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 26 | | | Изучение удара рукой в паре. |
| 27 | | | Отработка удара рукой в паре. |
| 28 | | | Отработка удара рукой в паре. |
| 29 | | | Контроль за исполнением удара рукой в паре. |
| 30 | | | Контроль за исполнением удара рукой в паре. |
| 31 | | | Ознакомление с нижним блоком. |
| 32 | | | Ознакомление с нижним блоком. |
| 33 | | | Изучение нижнего блока. |
| 34 | | | Изучение нижнего блока. |
| 35 | | | Отработка нижнего блока. |
| 36 | | | Отработка нижнего блока. |
| 37 | | | Контроль за выполнением нижнего блока. |
| 38 | | | Контроль за выполнением нижнего блока. |
| 39 | | | Ознакомление с нижним блоком в паре. |
| 40 | | | Ознакомление с нижним блоком в паре. |
| 41 | | | Изучение нижнего блока в паре. |
| 42 | | | Изучение нижнего блока в паре. |
| 43 | | | Отработка нижнего блока в паре. |
| 44 | | | Контроль за выполнением нижнего блока в паре. |
| 45 | | | Ознакомление с подниманием ноги для выполнения удара ногой. |
| 46 | | | Ознакомление с подниманием колена для выполнения удара ногой. |
| 47 | | | Изучение поднимания колена для выполнения удара ногой. |
| 48 | | | Изучение поднимания колена для выполнения удара ногой. |
| 49 | | | Отработка поднимания колена для выполнения удара ногой. |
| 50 | | | Отработка поднимания колена для выполнения удара ногой. |
| 51 | | | Контроль за выполнением поднимания колена для |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|--|---|---|
| | | | выполнения удара ногой. | |
| 52 | | | Контроль за выполнением поднимания колена для выполнения удара ногой. | |
| 53 | | | Ознакомление с ударом ногой. | |
| 54 | | | Ознакомление с ударом ногой. | |
| 55 | | | Изучение удара ногой. | |
| 56 | | | Изучение удара ногой. | |
| 57 | | | Изучение удара ногой. | |
| 58 | | | Изучение удара ногой. | |
| 59 | | | Отработка удара ногой. | |
| 60 | | | Отработка удара ногой. | |
| 61 | | | Отработка удара ногой. | |
| 62 | | | Отработка удара ногой. | |
| 63 | | | Контроль за выполнением удара ногой. | |
| 64 | | | Контроль за выполнением удара ногой. | |
| 65 | | | Контроль за выполнением удара ногой. | |
| 66 | | | Контроль за выполнением удара ногой. | |
| Контрольные занятия. 2 часа. | | | | |
| 67 | | | Участие в выпускных показательных выступлениях. | Принимать участие в показательном выступлении. |
| 68 | | | Участие в выпускных показательных выступлениях. | Продемонстрировать все умения и навыки по карате, полученные за год. |

3 класс (68 часов)

| № п/п | Календарные сроки | | Тема занятия | Характеристика деятельности |
|---------------------------------------|-------------------|---------------|--|---|
| | Дата по плану | Дата по факту | | |
| Теоретические занятия. 2 часа. | | | | |
| 1 | | | Инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 37. Беседы. | Познакомить с историей развития карате. Рассказывать про стили карате. |
| 2 | | | Просмотр видеоматериалов. | Ознакомить с историей карате стиля Шотокан. Соблюдать этикет. Использовать термины на японском языке. Использовать видеоматериалы. |
| Практические занятия. 64 часа. | | | | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 3 | | Изучение беговой разминки. | <p>Работать в группе и в паре</p> <p>Разучить и отработать стойки, удары, блоки</p> <p>Применять технику карате в парах.</p> <p>Развивать гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме.</p> <p>Развивать скоростно-силовые качества.</p> <p>Выполнять упражнения для развития общих физических качеств.</p> |
| 4 | | Разминка под счет. | |
| 5 | | Ознакомление и изучение упражнений для тренировки ударной мощи рук. | |
| 6 | | Отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук. | |
| 7 | | Ознакомление и изучение упражнений для тренировки махов ногами. | |
| 8 | | Отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки махов ногами. | |
| 9 | | Ознакомление с ударом рукой и применение его в паре. | |
| 10 | | Ознакомление с ударом рукой и применение его в паре. | |
| 11 | | Изучение удара рукой и применение его в паре. | |
| 12 | | Изучение удара рукой и применение его в паре. | |
| 13 | | Отработка силы и равновесия при исполнении удара рукой и применение его в паре. | |
| 14 | | Отработка силы и равновесия при исполнении удара рукой и применение его в паре. | |
| 15 | | Контроль за исполнением удара рукой и применение его в паре. | |
| 16 | | Контроль за исполнением удара рукой и применение его в паре. | |
| 17 | | Ознакомление с нижним блоком и применение его в паре. | |
| 18 | | Ознакомление с нижним блоком и применение его в паре. | |
| 19 | | Изучение нижнего блока и применение его в паре. | |
| 20 | | Отработка нижнего блока и применение его в паре. | |
| 21 | | Отработка нижнего блока и применение его в паре. | |
| 22 | | Контроль за исполнением нижнего блока и применение его в паре. | |
| 23 | | Ознакомление с верхним блоком. | |
| 24 | | Ознакомление с верхним блоком. | |
| 25 | | Изучение верхнего блока. | |
| 26 | | Изучение верхнего блока. | |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 27 | | | Отработка верхнего блока. |
| 28 | | | Отработка верхнего блока. |
| 29 | | | Контроль за исполнением верхнего блока. |
| 30 | | | Контроль за исполнением верхнего блока. |
| 31 | | | Ознакомление с верхним блоком и применение его в паре. |
| 32 | | | Ознакомление с верхним блоком и применение его в паре. |
| 33 | | | Изучение верхнего блока и применение его в паре. |
| 34 | | | Изучение верхнего блока и применение его в паре. |
| 35 | | | Отработка верхнего блока и применение его в паре. |
| 36 | | | Отработка верхнего блока и применение его в паре. |
| 37 | | | Контроль за исполнением верхнего блока и применение его в паре. |
| 38 | | | Контроль за исполнением верхнего блока и применение его в паре. |
| 39 | | | Ознакомление со средним блоком. |
| 40 | | | Изучение среднего блока. |
| 41 | | | Отработка среднего блока. |
| 42 | | | Отработка среднего блока. |
| 43 | | | Контроль за исполнением среднего блока. |
| 44 | | | Контроль за исполнением среднего блока. |
| 45 | | | Ознакомление с средним блоком и применение его в паре. |
| 46 | | | Ознакомление с средним блоком и применение его в паре. |
| 47 | | | Изучение среднего блока и применение его в паре. |
| 48 | | | Изучение среднего блока и применение его в паре. |
| 49 | | | Отработка среднего блока и применение его в паре. |
| 50 | | | Отработка среднего блока и применение его в паре. |
| 51 | | | Контроль за исполнением среднего блока и применение его в паре. |
| 52 | | | Контроль за исполнением среднего блока и применение его в паре. |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|--|
| 53 | | | Ознакомление с ударом ногой и применением его в паре. | |
| 54 | | | Ознакомление с ударом ногой и применением его в паре. | |
| 55 | | | Изучение удара ногой и применение его в паре. | |
| 56 | | | Изучение удара ногой и применение его в паре. | |
| 57 | | | Отработка удара ногой и применение его в паре. | |
| 58 | | | Отработка удара ногой и применение его в паре. | |
| 59 | | | Контроль за выполнением удара ногой и применение его в паре. | |
| 60 | | | Контроль за выполнением удара ногой и применение его в паре. | |
| 61 | | | Ознакомление с ударом ногой и применением его в паре с защитой. | |
| 62 | | | Изучение удара ногой и применение его в паре с защитой. | |
| 63 | | | Изучение удара ногой и применение его в паре с защитой. | |
| 64 | | | Отработка удара ногой и применение его в паре с защитой. | |
| 65 | | | Отработка удара ногой и применение его в паре с защитой. | |
| 66 | | | Контроль за выполнением удара ногой и применение его в паре с защитой. | |
| Контрольные занятия. 2 часа. | | | | |
| 67 | | | Участие в выпускных показательных выступлениях. | Принимать участие в показательном выступлении. Продемонстрировать все умения и навыки по карате, полученные за год. |
| 68 | | | Участие в выпускных показательных выступлениях. | |

4 класс (34 часа)

| № п/п | Календарные сроки | | Тема занятия | Характеристика деятельности |
|--------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|-----------------------------|
| | Дата по плану | Дата по факту | | |
| Теоретические занятия. 1 час. | | | | |

| | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|
| 1 | | | Инструктаж по технике безопасности. Инструкция 37. Беседы. Просмотр видеоматериалов. | <p>Использовать видеоматериалы.</p> <p>Рассказывать о технике карате.</p> <p>Соблюдать этикет.</p> <p>Использовать термины на японском языке.</p> <p>Использовать в жизни ценностные ориентиры карате</p> |
| Практические занятия. 32 часа. | | | | |
| 2 | | | Изучение беговой разминки. Разминка под счет. | <p>Работать в группе и в паре</p> <p>Разучить и отработать стойки, удары, блоки.</p> <p>Применять технику карате в парах.</p> <p>Развивать гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме.</p> <p>Развивать скоростно-силовые качества.</p> <p>Выполнять упражнения для развития общих физических качеств.</p> <p>Помогать тренеру проводить разминку.</p> <p>Заниматься самостоятельно.</p> |
| 3 | | | Ознакомление и изучение упражнений для тренировки ударной мощи рук. | |
| 4 | | | Отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук. | |
| 5 | | | Ознакомление и изучение упражнений для тренировки махов ногами в движении вперед. | |
| 6 | | | Отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки махов ногами. | |
| 7 | | | Ознакомление и изучение круговых махов ногами и применение их в паре. | |
| 8 | | | Отработка и контроль за исполнением круговых махов ногами и применением их в паре. | |
| 9 | | | Ознакомление и изучение поднятия колена в сторону для кругового удара ногой. | |
| 10 | | | Отработка поднятия колена в сторону для кругового удара ногой. | |
| 11 | | | Контроль за исполнением поднятия колена в сторону для кругового удара ногой. | |
| 12 | | | Ознакомление с круговым ударом ногой и применение его в паре. | |
| 13 | | | Изучение кругового удара ногой и применение его в паре. | |
| 14 | | | Отработка кругового удара ногой и применение его в паре. | |
| 15 | | | Контроль за исполнением кругового удара ногой и применение его в паре. | |
| 16 | | | Ознакомление с круговым | |

| | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|---|
| | | | ударом задней ногой из боевой стойки. | |
| 17 | | | Изучение кругового удара задней ногой из боевой стойки. | |
| 18 | | | Отработка кругового удара задней ногой из боевой стойки. | |
| 19 | | | Контроль за исполнением кругового удара задней ногой из боевой стойки. | |
| 20 | | | Ознакомление с круговым ударом задней ногой из боевой стойки в паре. | |
| 21 | | | Изучение кругового удара задней ногой из боевой стойки в паре. | |
| 22 | | | Отработка кругового удара задней ногой из боевой стойки в паре. | |
| 23 | | | Контроль за исполнением кругового удара задней ногой из боевой стойки в паре. | |
| 24 | | | Ознакомление с ударом рукой из боевой стойки. | |
| 25 | | | Изучение удара рукой из боевой стойки. | |
| 26 | | | Отработка удара рукой из боевой стойки. | |
| 27 | | | Контроль за исполнением удара рукой из боевой стойки. | |
| 28 | | | Ознакомление с ударом рукой из боевой стойки и применением его в паре. | |
| 29 | | | Изучение удара рукой из боевой стойки и применение его в паре. | |
| 30 | | | Отработка удара рукой из боевой стойки и применение его в паре. | |
| 31 | | | Контроль за выполнением удара рукой из боевой стойки и применение его в паре. | |
| 32 | | | Удар рукой из боевой стойки и применением его в паре с защитой. | |
| 33 | | | Контроль за выполнением удара рукой из боевой стойки и применением его в паре с защитой. | |
| Контрольные занятия. 1 час. | | | | |
| 34 | | | Участие в выпускных показательных выступлениях. | Принимать участие в показательном выступлении. Продемонстрировать все умения и навыки по |

| | | | | |
|--|--|--|--|----------------------------|
| | | | | карате, полученные за год. |
|--|--|--|--|----------------------------|