Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 17

Василеостровского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ № 17
Протокол № 53
от 14.05.2021г.

Согласована
с заместителем директора по УВР
_____ / _____

Утверждена
приказом № 44-ОД
от 14.05.2021
директора ГБОУ СОШ № 17
_____ Т.И. Григорьева

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Каратэ»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Титов Роман Николаевич
педагог дополнительного образования

2021-2022

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: общеразвивающий

Программа разработана в соответствии с

- Законом Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ
- Концепцией развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р
- СанПиН 2.4.4.3172-14 //Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Порядок организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29.08.2013 №1008
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ //Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р
- Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» // Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493
- Уставом ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга;
- Положением о структурном подразделении отделении дополнительного образования ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга
- Положением о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга
- Положением о рабочих программах к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программ ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга

Программа «Каратэ» направлена на укрепление и сохранение здоровья, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств, их физическое совершенствование, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, формирование устойчивого интереса к занятиям Каратэ Хоку сей кай и здоровому образу жизни молодого поколения.

В процессе занятий Каратэ Хоку сей кай занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Занятия Каратэ Хоку сей кай позволяют решить проблему снижения двигательной активности, ведут к укреплению здоровья, а так же способствуют всестороннему и гармоничному развитию человека, что очень важно для формирующегося организма.

Актуальность дополнительной общеобразовательной развивающей программы «Каратэ Хоку сей кай» обусловлена высокой популярностью, востребованностью двигательной активности в различных её проявлениях у детей и подростков.

Программа «Каратэ Хоку сей кай» направлена не только на получение занимающими знаний, умений и навыков по каратэ, но и военно-патриотическое воспитание подрастающего поколения, а также укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности.

Отличительной особенностью данной образовательной программы в том, что программа направленна не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающихся с разной физической подготовкой и физическими способностями. Так же в программу включены дыхательные гимнастики.

Адресат программы учащиеся 7-14 лет.

Цель

Укрепление психического и физического здоровья детей, пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков, воспитание всесторонне и гармонично развитой личности посредствам занятия «Каратэ».

Задачи программы

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач: сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование знаний о ЗОЖ, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, обучение занимающихся жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств. Военно-патриотическое воспитание.

Задачи:

Обучающие задачи:

- изучить и освоить основные элементы техники «Каратэ» и сформировать общую культуру движений;
- способствовать приобретению знаний в области физической культуры и спорта;
- способствовать формированию системы знаний о здоровом образе жизни.

Развивающие задачи:

- развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);
- укреплять здоровье, содействовать физическому развития.
- развить волевые и морально этические качества личности,
- обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни;

Воспитательные задачи:

- воспитывать целеустремлённую и творчески активную личность.
- воспитывать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- учить умению общаться и взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.
- воспитывать осознание ценности здорового образа жизни.
- воспитывать всесторонне и гармонично развитой личности.
- воспитывать самоконтроль, умение оценивать себя и результат общей деятельности.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Планируемые результаты

В результате освоения программы занимающиеся приобретут навыки

Предметные

- правил техники безопасности на занятиях;
- технику правильного выполнении страховки, самостраховки, основных приемов «Каратэ Хоку сей кай» стойки, способы передвижений, переходы из одной стойки в другую, удары руками, удары ногами и блоки на месте и в передвижение, комплексам формализованных упражнений;
- технику защиты;

- правила личной гигиены,
- основы профилактики травматизма на занятиях.

Метапредметные

- технически правильно осуществлять двигательные действия Каратэ;
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности на занятиях;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье.

Личностные

- владения основными приёмами Каратэ для самозащиты.

Условия реализации программы

Сроки реализации:

I год обучения – 144 часа

Условия набора в коллектив:

Группа формируется из учащихся на добровольной внеконкурсной основе, общее количество учащихся в группе составляет не менее 15 человек.

Формы проведения занятий:

Теоретические занятия

Практические занятия

Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация данной программы предполагает очную форму занятий, а также комбинированную очно – дистанционную.

При реализации дистанционного обучения педагог использует образовательные платформы (ZOOM, Яндекс.Учебник, Uchi.ru, Google Classroom, Discord) Сетевые ресурсы: SKYPE, Facebook, WS, VK. (см. раздел оценочные и методические материалы.)

Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей и др., а также бесплатных информационных ресурсов, определенных педагогом.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий следует учитывать возрастные особенности учащихся.

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 02.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях":

Рекомендуемое непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взора на экране монитора не должна превышать:

- для детей 6-10 лет- 15 мин;
- для детей 10-13 лет – 20 мин;
- старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Оптимальное количество занятий в течение дня:

- для детей 6-10 лет– 1 занятие;
- для детей 10-13 лет – 2 занятия;
- старше 13 лет – 3 занятия.

При планировании учебной деятельности в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно. Производится анализ и корректировка образовательного

маршрута, например, формат заданий может включать творческие и проектные работы, а также коллективные презентации с дистанционным взаимодействием.

Корректировка календарно-тематического планирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Производится корректировка в календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы. Корректировки оформляются приложением к КТП (см. Приложение 1, Приложение 2).

При планировании учебной деятельности обучающихся в условиях домашнего обучения следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

Методическая подготовка занятий

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог может использовать различные средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами образовательной программы, её характеристиками и возрастными особенностями обучающихся.

При организации обучения следует выбрать электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.) из перечня, утвержденного локальным актом Учреждения.

Для изучения нового материала рекомендуется использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для контроля и оценки результатов обучения производится отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработка для каждого учебного занятия контрольных заданий, тестовых материалов с учетом учебно-методического комплекса программы.

Реализация педагогом образовательного процесса

Перед переходом на дистанционное обучение педагог должен провести мониторинг и получить информацию от родителей (законных представителей) учащегося о технических возможностях использования конкретного оборудования, технических возможностей в каждой семье, т.к. от этого зависит выбор оптимальных условий для полноценных занятий.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видеолекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- и др.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в водной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и

правила обмена информацией). В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.
Изучение теоретического материала можно организовать различными способами:

- использование готовых тематических видеолекций;
- самостоятельное проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети интернет.

К каждому теоретическому разделу необходимо подготовить вопросы для самоконтроля и закрепления материала.

Для организации практической деятельности рекомендуется выполнение комплекса практических упражнений, творческих заданий, индивидуальных или групповых проектов.

Педагог может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

Для предупреждения развития переутомления педагогам рекомендуется проведение упражнений для глаз каждые 20-25 минут работы, а также проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия утомления.

Контроль освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети интернет;
- выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение обучающимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

Кадровое обеспечение программы должно соответствовать, высокой профессиональной компетентности педагога, обладающего высоким уровнем профессионально значимых личностных качеств.

Материально-техническое обеспечение программы (помещение, оборудование, осветительные приборы, наглядные и демонстрационные пособия, ЭОР, инструменты и материалы необходимые для обучения).
В помещении должно быть достаточно естественного дневного света, а в зимнее и вечернее время необходимо хорошее искусственное освещение.
В помещении необходимо перед занятиями проводить сквозное проветривание в течение 15 минут, во время занятия с одной группой пятиминутное проветривание через каждый 45 минут и десятиминутные проветривания между сменой групп.

Особенности организации образовательного процесса - подготовка и участие в мероприятиях различного уровня, а также выставочной и фестивальной деятельности.

Формы проведения занятий: учебное занятие, просмотр-обсуждение, творческая мастерская, выставка, фестиваль, праздник и др.

Формы организации деятельности на занятии*:* в теоретическом блоке – фронтальная или групповая, в практическом блоке – индивидуальная.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводный. Техника безопасности в спортивном зале	2	-	2	Вводный
2.	Гигиена и здоровье	2	-	2	Текущий
3.	Кондиционные упражнения	-	36	36	Текущий
4.	Страховки и самастраховки	-	4	4	Текущий
5.	Техническо-тактическая подготовка	-	72	72	Текущий
6.	Контрольные нормативы (тестирование)	-	4	4	Промежуточный
7.	Дыхательные упражнения	-	7	7	Текущий
8.	Подвижные игры, эстафеты	-	16	16	Текущий
9.	Итоговое занятие	-	1	1	Итоговый
	Всего:			144ч.	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2021	25.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Содержание обучения

Содержание занятий Каратэ.

Содержание занятия включает разделы: «Техника безопасности в спортивном зале», «Гигиена и здоровье», ««Кондиционные упражнения», «Страховки и самастраховки», «Техническо-тактическая подготовка», «Контрольные нормативы (тестирование)», «Дыхательные упражнения» и «Подвижные игры, эстафеты».

Раздел «Техника безопасности в спортивном зале» - соблюдение правил безопасного поведения в спортивном зале. Меры безопасности и правила безопасности при проведении занятий.

Раздел «Гигиена и здоровье» включает в себя правила гигиены спортсмена и оказание первой медицинской помощи.

Содержание раздела «Кондиционные упражнения» ориентировано на гармоничное физическое развитие занимающихся, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В этот раздел включены комплексы упражнений в движении, подготовительные упражнения, общеразвивающие упражнения и общая физическая подготовка

В раздел «Страховки и самастраховки» входит: Падение вперёд. Падение назад. Падение на бок.

Раздел «Техническо-тактическая подготовка» включает в себя: стойки: высокая, низкая, средняя, левосторонняя, правосторонняя, фронтальная; передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево; задняя и передняя подножка; Основные удары руками,

ногами на месте и в передвижение. Блоки руками на месте и в передвижение. Переходы из одной стойки в другую, комплексы формализованных упражнений; удары по лапам.

В раздел «Дыхательные упражнения» включена дыхательная гимнастика сэйтай «Кенсо тай дзюцу».

Задачи: развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо - и кровообращение в легких, создать оптимальные условия для поступления кислорода в ткани.

Цель: профилактика заболеваний дыхательных путей, лечение органов дыхания, снятия дыхательной аритмии. Учить согласованию ритма дыхания и движения.

Особенности проведения дыхательных упражнений представлены в приложении 2.

Содержание раздела «Подвижные игры, эстафеты» включает жизненно важные навыки, умения и способности.

Эстафеты (круговая, с бегом, прыжками) разрабатывались с учётом возможностей занимающихся и постепенно усложнялись в процессе проведения занятия.

Игры подбирались с учётом интересов и потребностей детей, для развития физических способностей, таких как ловкости, выносливости, координации, гибкости и быстроты.

Путём повышения самостоятельности и познавательной активности занимающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям каратэ, приучение к систематической заботе о своём теле и здоровье.

Структура занятий Каратэ Хоку сей кай.

В подготовительной части занятия проводятся беговые упражнения, подготовительные упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) и общая физическая подготовка (ОФП). Перед переходам к основной части выполняются приёмы страховки и самастраховки позволяющие избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни.

В основной части занятия изучаются и отрабатываются технические действия Каратэ Хоку сей кай как индивидуально, так и с партнерами. Совершенствуются ранее изученные техники, проводятся подвижные игры и эстафеты, дыхательная гимнастика.

В заключительной части занятия проводятся успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов занятий и постановку задач для индивидуальных занятий.

Очная форма
Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	Даты занятий
	Сентябрь		
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	**2**	
2	Игровое занятие. Начальное тестирование.	**2**	
3	ОРУ, игра, ОФП.	**2**	
4	Изучение техники выполнения основных ударов руками на месте.	**2**	
5	Изучение техники выполнения блоков руками на месте.	**2**	
6	Закрепление выполнения основных ударов руками и обучение техники блоков руками на месте.	**2**	
7	Закрепление выполнения техники основных ударов руками и обучение техники блоков руками на месте.	**2**	

	Работа на лапах.		
8	Закрепление выполнения основных ударов руками и обучение техники блоков руками на месте. Работа на лапах.	**2**	
	Октябрь		
9	Закрепление выполнения техники основных ударов руками и техники блоков руками на месте. Работа на лапах.	**2**	
10	Изучение техники выполнения основных ударов ногами. Работа на лапах.	**2**	
11	Закрепление выполнения техники выполнения основных ударов ногами.	**2**	
12	Закрепление выполнения техники основных ударов руками и техники блоков руками на месте, техники выполнения основных ударов ногами. Работа на лапах.	**2**	
13	Совершенствование выполнения техники основных ударов руками. Закрепление техники выполнения блоков руками и основных ударов ногами. Работа на лапах.	**2**	
14	Совершенствование выполнения техники основных ударов руками и блоков руками. Закрепление техники выполнения основных ударов ногами.	**2**	
15	Совершенствование выполнения техники основных ударов руками, блоков руками и основных ударов ногами.	**2**	
16	Изучение выполнения основных стоек. Работа в парах и на лапах.	**2**	
	Ноябрь		
17	Изучение выполнения основных стоек. Выполнение ударов руками, блоков руками и ударов ногами.	**2**	
18	Закрепление выполнения основных стоек. Выполнение ударов руками, блоков руками и ударов ногами.	**2**	
19	Закрепление выполнения основных стоек. Выполнение ударов руками, блоков руками и ударов ногами. Работа в парах и на лапах.	**2**	
20	Совершенствование выполнения основных стоек, ударов руками, блоков руками и ударов ногами.	**2**	
21	Совершенствование выполнения основных стоек, ударов руками, блоков руками и ударов ногами. Работа в парах и на лапах.	**2**	
22	Изучение выполнения способов передвижения.	**2**	
23	Изучение выполнения способов передвижения. Совершенствование выполнения основных стоек, ударов руками, блоков руками и ударов ногами.	**2**	
24	Изучение выполнения способов передвижения. Совершенствование выполнения основных стоек, ударов руками, блоков руками и ударов ногами. Работа в парах и на лапах.	**2**	
	Декабрь		
25	Закрепление выполнения способов передвижения. Совершенствование выполнения основных стоек, ударов руками, блоков руками и ударов ногами.	**2**	
26	Закрепление выполнения способов передвижения. Совершенствование выполнения основных стоек, ударов	**2**	

	руками, блоков руками и ударов ногами. Работа в парах и на лапах.		
27	Совершенствование выполнения способов передвижения, основных стоек, ударов руками, блоков руками и ударов ногами.	**2**	
28	Совершенствование выполнения способов передвижения, основных стоек, ударов руками, блоков руками и ударов ногами. Работа в парах и на лапах.	**2**	
29	Изучение выполнения пособам перехода из одной стойки в другую.	**2**	
30	Изучение выполнения пособам перехода из одной стойки в другую. Работа в парах и на лапах.	**2**	
31	Изучение выполнения пособам перехода из одной стойки в другую. Совершенствование выполнения способов передвижения, основных стоек, ударов руками, блоков руками и ударов ногами.	**2**	
32	Изучение выполнения пособам перехода из одной стойки в другую. Совершенствование выполнения способов передвижения, основных стоек, ударов руками, блоков руками и ударов ногами. Работа в парах и на лапах.	**2**	
	Январь		
33	Закрепление выполнения пособам перехода из одной стойки в другую. Совершенствование выполнения способов передвижения, основных стоек, ударов руками, блоков руками и ударов ногами.	**2**	
34	Закрепление выполнения пособам перехода из одной стойки в другую. Совершенствование выполнения способов передвижения, основных стоек, ударов руками, блоков руками и ударов ногами. Работа в парах и на лапах.	**2**	
35	Совершенствование способов передвижения и перехода из одной стойки в другую, основных стоек, ударов руками, блоков руками и ударов ногами.	**2**	
36	Совершенствование способов передвижения и перехода из одной стойки в другую, основных стоек, ударов руками, блоков руками и ударов ногами. Игра.	**2**	
37	Совершенствование способов передвижения и перехода из одной стойки в другую, основных стоек, ударов руками, блоков руками и ударов ногами. Работа в парах и на лапах.	**2**	
38	Изучение выполнения ударов руками, блоков руками и ударов ногами в передвижении.	**2**	
39	Изучение выполнения ударов руками, блоков руками и ударов ногами в передвижении. Работа в парах и на лапах.	**2**	
40	Закрепление выполнения ударов руками, блоков руками и ударов ногами в передвижении.	**2**	
	Февраль		
41	Закрепление выполнения ударов руками, блоков руками и ударов ногами в передвижении. Работа в парах и на лапах.	**2**	
42	Совершенствование выполнения ударов руками, блоков	**2**	

	руками и ударов ногами в передвижении.		
43	Совершенствование выполнения ударов руками, блоков руками и ударов ногами в передвижении. Работа в парах и на лапах.	**2**	
44	Совершенствование выполнения ударов руками, блоков руками и ударов ногами на месте и в передвижении.	**2**	
45	Совершенствование выполнения ударов руками, блоков руками и ударов ногами на месте и в передвижении. Работа в парах и на лапах.	**2**	
46	Изучение комплексов формализованных упражнений.	**2**	
47	Изучение комплексов формализованных упражнений. Работа в парах и на лапах.	**2**	
48	Изучение комплексов формализованных упражнений. Совершенствование способов передвижения и перехода из одной стойки в другую. Совершенствование выполнения ударов руками, блоков руками и ударов ногами на месте и в передвижении.	**2**	
	Март		
49	Изучение комплексов формализованных упражнений. Совершенствование способов передвижения и перехода из одной стойки в другую. Совершенствование выполнения ударов руками, блоков руками и ударов ногами на месте и в передвижении. Работа в парах и на лапах.	**2**	
50	Совершенствование выполнения ударов руками, блоков руками и ударов ногами на месте и в передвижении. Изучение комплексов формализованных упражнений.	**2**	
51	Совершенствование выполнения ударов руками, блоков руками и ударов ногами на месте и в передвижении. Изучение комплексов формализованных упражнений. Работа в парах и на лапах.	**2**	
52	Совершенствование выполнения ударов руками, блоков руками и ударов ногами на месте и в передвижении. Изучение комплексов формализованных упражнений. Игра.	**2**	
53	Совершенствование выполнения ударов руками, блоков руками и ударов ногами на месте и в передвижении. Изучение комплексов формализованных упражнений. Игра. Работа в парах и на лапах.	**2**	
54	Совершенствование выполнения ударов руками, блоков руками и ударов ногами. Изучение комплексов формализованных упражнений.	**2**	
55	Совершенствование выполнения ударов руками, блоков руками и ударов ногами. Изучение комплексов формализованных упражнений. Работа в парах и на лапах.	**2**	
56	Изучение технике выполнения ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте. Изучение комплексов формализованных упражнений.	**2**	
	Апрель		
57	Изучение технике выполнения ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте. Изучение комплексов формализованных упражнений. Работа в парах и на	**2**	

	лапах.		
58	Изучение технике выполнения ударов и блоков в различных комбинациях на месте. Изучение комплексов формализованных упражнений.	**2**	
59	Изучение технике выполнения ударов и блоков в различных комбинациях на месте. Изучение комплексов формализованных упражнений. Работа в парах и на лапах.	**2**	
60	Изучение технике выполнения ударов и блоков в различных комбинациях на месте и в передвижение. Изучение комплексов формализованных упражнений.	**2**	
61	Изучение технике выполнения ударов и блоков в различных комбинациях на месте и в передвижение. Изучение комплексов формализованных упражнений. Работа в парах и на лапах.	**2**	
62	Закрепление технике выполнения ударов и блоков в различных комбинациях на месте и в передвижение. Изучение комплексов формализованных упражнений.	**2**	
63	Закрепление технике выполнения ударов и блоков в различных комбинациях на месте и в передвижение. Изучение комплексов формализованных упражнений. Работа в парах и на лапах.	**2**	
64	Закрепление технике выполнения ударов и блоков в различных комбинациях на месте и в передвижение. Закрепление комплексов формализованных упражнений.	**2**	
	Май		
65	Закрепление технике выполнения ударов и блоков в различных комбинациях на месте и в передвижение. Закрепление комплексов формализованных упражнений. Работа в парах и на лапах.	**2**	
66	Совершенствование технике выполнения ударов и блоков в различных комбинациях на месте и в передвижение. Закрепление комплексов формализованных упражнений.	**2**	
67	Совершенствование технике выполнения ударов и блоков в различных комбинациях на месте и в передвижение. Закрепление комплексов формализованных упражнений. Работа в парах.	**2**	
68	Совершенствование технике выполнения ударов и блоков в различных комбинациях на месте и в передвижение. Закрепление комплексов формализованных упражнений. Работа в парах и на лапах.	**2**	
69	Отработка формальных упражнений. Работа в парах.	**2**	
70	Отработка формальных упражнений. Работа в парах и на лапах.	**2**	
71	Игровое занятие. Заключительное тестирование.	**2**	
72	Итоговое занятие	**2**	
	Итого	**144**	

Оценочные и методические материалы

1. Биджиев С. Каратэ-до. Сётокан./ Биджиев С. Букинистическое издание. Санкт-Петербург, 1994. - 560 с.
2. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
3. Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся начальной и средней школы (на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич 2010г.) [электронный ресурс] http://www.eduportal44.ru/Kostroma_EDU//Kos-Sch-31/fizkult/DocLib7/ Нормативы/Контрольные нормативы 1-4 классы.pdf (Дата обращения: 21.06.2020).
4. Лях В. И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 56 с. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
5. Микрюков В. Ю. Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения /В. Ю. Микрюков. М.: Весь, 2014.- 576 с.
6. Насиров Р.М. Каратэ-До. Базовая техника. Методическое пособие для начинающих. / Р.М Насиров, Г.А. Карзинкин. Москва, 1990.
7. Натаров В. А. Кэнсо тай дзюцу. Сэйтай : Яп. энергет. гимнастика : 5 основных комплексов : Учеб.-практ. пособие / В. А. Натаров. - М. : Прометей, 2002. - 34с.
8. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016 г.) // Собрание законодательства Российской Федерации (СЗРФ). 2012. № 273. Ст. 41.Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
9. Платонова Т.В. Спортивно-оздоровительный мониторинг: учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2016.
10. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.

Список литературы для обучающегося:

1. Биджиев С. Каратэ-до. Сётокан./ Биджиев С. Букинистическое издание. Санкт-Петербург, 1994. - 560 с.

Приложение 1

Лист корректировки

календарно-тематического планирования

Дата проведения планируемая	Дата проведения фактическая	Тема	Количество часов		Способ корректировки
			по плану	по факту	

Приложение 2

Дистанционная форма
Календарно-тематическое планирование

№	Темы	Количество часов	Дата проведения по плану	Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы	ссылки
	Итого						

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 30 листов
Директор ГБОУ СОШ № 17
_____ Т.И.Григорьева