

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны  
«Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

Принята  
на Педагогическом совете  
Протокол от « 26 » 08 2020г.  
№ 1

Введена приказом  
от « 26 » 08 2020г. № 80



Директор  
МАУДО «ГДТДиМ №1»

Певгова

*Рабочая программа*  
**«КЭМПО – Боевые искусства»**

Год обучения: 2  
Возраст: 9-11 лет

Составитель:

Харитонов Владимир Константинович  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
отдела «Олимпиец»

2020/2021 учебный год

## Содержание программы 2го года обучения

Разделы и темы занятий	Количество часов	
	теория	практика
1. Вводное занятие, инструктаж по ТБ, программа 4-го года обучения. Здоровый образ жизни. Составление индивидуального плана режима дня	1	1
2. История и культура Востока. Изобразительное искусство стран Востока.	4	2
3. Итоговое занятие по пройденной теме: викторина		2
4. Основы туристической подготовки	4	2
5.Итоговое занятие по пройденной теме		2
6.Подвижные и национальные спортивные игры	2	6
7.Итоговое занятие по пройденным темам		2
8.Физиология, психология, спортивная медицина ( самоконтроль нагрузки, режим дня спортсмена, формы и методика закаливания)	4	2
9. Итоговое занятие по пройденным темам	2	2
10.Восточные единоборства:	6	84
-- изучение и совершенствование техники ударов рукой	1	4
- изучение и совершенствование техники ударов ногой	1	4
- изучение и совершенствование техники уларов рукой		4
- изучение и совершенствование техники ударов ногой		4
- изучение и совершенствование техники ударов ногой и рукой ( связки)		4
8. Комплекс упражнений со спортивным оружием:		10
- комплекс с шестом		2
- комплекс с шестом		2
- парный комплекс с шестом		2
- парный комплекс с шестом		2
- тренировка на тренажерах		2
9. Изучение и совершенствование бросков:		10
- Изучение и совершенствование передней подсечки		2

- Изучение и совершенствование передней подсечки с падением		2
- Изучение и совершенствование передней подножки		2
- Изучение и совершенствование передней подножки		2
- Изучение и совершенствование комбинации ударов и бросков		2
<b>10. Ознакомительное занятие по другим видам единоборств:</b>	1	10
- каратэ традиционное: сетокан		2
- каратэ традиционное: годзюрю		2
- ушу: поединки циньда, саньда, туйшоу		2
- джиуджитсу, айкидо		
- тхэквондо спортивное и традиционное		2
- кобудо: техника с шестом, сай, деревянный меч «бокен» и разновидности китайского спортивного оружия (ознакомление)		2
<b>11. Техника болевых приемов в кэмпо-каратэ</b>		10
- давление на запястье		2
- давление на локоть и плечо		2
- техника «замков»		2
- техника ущемлений		2
- техника болевых воздействий на ступню и суставы ног		2
<b>12. Ведение поединка по правилам каратэ:</b>		16
- техника на 3 и два шага (нихон, санбон кумитэ)		2
- техника спарринга: иппон кумитэ и санбон		2
- техника «опережения»		2
- техника ударов в контактных поединках		2
- техника комбинаций: рука-нога против атакующего противника		2
- техника комбинаций: рука-нога против атакующего противника		2
- техника ударов в контактных поединках - иригуми или саньда-ушу		2
- техника ударов в контактных поединках - иригуми или саньда-ушу		2
<b>13. Правила проведения поединков по каратэ WKF и WKC. Отличительные особенности</b>	1	4
- Правила проведения поединков по каратэ WKF	1	2
- Правила проведения поединков по каратэ WKC	1	2

14. Итоговое занятие-зачет по пройденным темам		4
<b>15.Акробатика и гимнастика из раздела саморегуляции хатха-йога и цигун</b>	4	36
- способы дыхания в боевых искусствах	1	4
- изучение дыхательного комплекса из раздела хатха-йоги	1	10
-изучение дыхательного комплекса цигун-ушу-сан-цзян	1	10
-итоговое занятие: прием контрольных нормативов по пройденной теме		4
<b>Акробатические упражнения</b>	1	8
-изучение и совершенствование растягивающих упражнений в парах		2
- изучение и совершенствование прыжков в высоту с группировкой		2
- изучение и совершенствование прыжков в высоту		2
Итоговое занятие по темам		2
<b>Спортивно- массовые мероприятия ( согласно КП отдела и объединения с возможным выездом на соревнования по приказам Дворца)</b>		38
<b>Воспитательные мероприятия:</b> посещение музея Боевой Славы Дворца, встреча с ветеранами спорта, проведение показательных выступлений по знаменательным датам, показательные выступления, участие в конкурсах, проведение собраний с родителями на тему: «Семья и спортивные занятия, спорт»		36
<b>Промежуточная аттестация за учебный год: прием контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке в форме экзамена на пояс</b>		2
<b>Итоговая аттестация за учебный год: прием контрольных нормативов по теоретической, общефизической и специальной подготовке.</b>		2
	27	189

## Предполагаемые результаты

Тема	Предполагаемые результаты по уровням подготовки			Механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
История и культура Востока	Очень хорошо знает, особенности восточной культуры	Знает неуверенно особенности восточной культуры	Знает 1-2 вида «оригами» или виды восточного орнамента	викторина
Восточные единоборства	знает правила соревнований от 15 до 20 правильных ответов	Посредственные знания правил: от 10 до 15 правильных ответов	знания правил: от 8 до 10 правильных ответов	Учебный семинар или викторина
	Уметь провести 3 поединка по	Уметь провести условный	Уметь провести	зачет

	правилам восточных единоборств (по выбору)	поединок на 3 шага по заданию педагога	условный поединок на 3 шага по заданию педагога	
Оздоровительная гимнастика	Хорошо выполнить контрол нормативы по физ под-ке (отжимание, подтягивание, приседание) на4-5 бал	Выполнить 3-4 асаны или показать дыхание в ката, отжимание из упора лежа-10 раз	Выполнить 2-3 асаны с помощью педагога	зачет
Акробатика, гимнастика	Самостоятельно выполнить 3-4 упражнения по заданию педагога	Выполнить 3-4 упражнения с помощью педагога	Выполнить 2 упражнения с помощью педагога	зачет
Подвижные игры	Придумать и провести самостоятельно с группой 2-3игры	Провести самостоятельно с группой 2-игры	Перечислить 3-5 игр и принять участие	конкурс «Самая интересная игра»
Физиология, психология и медицина	Хорошо знать значение витаминов и режим питания спортсмена	Рассказать о режиме питания спортсменов	Перечислить две группы витаминов и продукты содержащие витамины	викторина
Выработка организаторских умений	проводить мероприятия с судейством	проводить мероприятия с помощью педагога	Принять участие в 1-2 мероприятиях клуба	Проведение игры и подготовка к соревнованиям
Воспитание высоконравственной личности	Рассказать о вреде курения и алкоголя	Перечислить вредные привычки	Рассказать о режиме питания	Педагогическое, включенное наблюдение. Собеседование
Восприятие усердия и прилежания	Регулярное посещение занятий и мероприятий	Нерегулярное посещение мероприятий	Нерегулярное посещение занятий	Включенное педагогическое наблюдение

## Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия	
			Предполагаемая дата	Фактическая дата
1	Вводное, инструктаж по ТБ, поведению в зале	2	01.09.20	
2	История культуры Востока	6	3.09.-08.20	
3	Итоговое занятие	2	10.09.20	
4	Подвижные игры и национальные спортивные игры	8	12.09.-19.09.20	
5	Итоговое занятие	2	22.09.20	
6	Основы туристической подготовки	6	24.09-29.09.20	
7	Итоговое занятие	2	01.10.20	

8	Физиология, психология, спортивная медицина ( самоконтроль нагрузки, режим дня спортсмена, формы и методика закаливания)	8	3.10,30.10, 2.11-5.11.20	
9	Итоговое занятие по пройденным темам	2	07.11.	
10	<b>Восточные единоборства (тренировка):</b>	90		
	-- изучение и совершенствование техники ударов рукой	5	10.10-9.10	
	- изучение и совершенствование техники ударов ногой	5	13.10-14.10	
	- изучение и совершенствование техники уларов рукой	4	17.10-19.10	
	- изучение и совершенствование техники ударов ногой	4	20-23.10	
	- изучение и совершенствование техники ударов ногой и рукой ( связки)	4	22-29.10	
10а	<b>Комплекс упражнений со спортивным оружием:</b>	10		
	- комплекс с шестом	2	31.10	
	- комплекс с шестом	2	03.11.20	
	- парный комплекс с шестом	2	05.11	
	- парный комплекс с шестом	2	07.11	
	- тренировка на тренажерах	2	10.11	
10б	<b>Изучение и совершенствование бросков:</b>	10		
	- изучение и совершенствование передней подсечкой	2	12.11.20	
	- изучение и совершенствование передней подсечки с падением	2	14.11	
	- изучение и совершенствование передней подножки	2	17.11	
	- изучение и совершенствование передней подножки	2	19.11	
	- изучение и совершенствование комбинации ударов и бросков	2	21.11	
10в	<b>Ознакомительное занятие по другим видам единоборств:</b>	11		
	- каратэ традиционное: сетокан	3	1.12.20	
	- каратэ традиционное : годзюрю	2	3.12	
	- ушу: поединки циньда, саньда, туйшоу	2	5.12	
	- джиуджитсу, айкидо			
	- тхэквондо спортивное и традиционное	2	8.12	
	- кобудо: техника с шестом, сай, деревянный меч «бокен» и разновидности китайского спортивного оружия (ознакомление)	2	10.12.20	
10г	<b>Техника болевых приемов в кэмпо-каратэ</b>	10		
	- давление на запястье	2	12.12.20	
	- давление на локоть и плечо	2	15	
	- техника «замков»	2	17	
	- техника ущемлений	2	19	
	- техника болевых воздействий на ступню и суставы ног	2	22	
10д	<b>Ведение поединка по правилам каратэ:</b>	16		
	- техника на 3 и два шага (нихон, санбон кумитэ)	2	24.12	

	- техника спарринга: иппон кумитэ и санбон	2	26.12	
	- техника «опережения»	2	29.12	
	- техника ударов в контактных поединках	2	12.01.21	
	- техника комбинаций: рука-нога против атакующего противника	2	14.01	
	- техника комбинаций: рука-нога против атакующего противника	2	19.01	
	- техника ударов в контактных поединках - иригуми или саньда-ушу	2	21.01	
	- техника ударов в контактных поединках - иригуми или саньда-ушу	2	23	
10e	<b>Правила проведения поединков по каратэ WKF и WKC. Отличительные особенности</b>	10		
	- Правила проведения поединков по каратэ WKF	3	26.01, 28.01	
	- Правила проведения поединков по каратэ WKC	3	30.01, 02.02	
11.	Итоговое занятие-зачет по пройденным темам	4	04-06.02.21	
12.	<b>Акробатика и гимнастика из раздела саморегуляции хатха-йога и цигун</b>	40		
	- способы дыхания в боевых искусствах	5	09.02-13.02	
	- изучение дыхательного комплекса из раздела хатха-йоги	11	16.02-20.02	
	-изучение дыхательного комплекса цигун-ушу-сан-цзян	11	23-27.02, 02-04.03	
	-итоговое занятие: прием контрольных нормативов по пройденной теме	4	06.03-03.03.21	
13	<b>Акробатические упражнения</b>	9		
	-изучение и совершенствование растягивающих упражнений в парах	3	09.03-13.03	
	- изучение и совершенствование прыжков в высоту с группировкой	2	16.03-	
	- изучение и совершенствование прыжков в высоту	2	20.03	
14	<b>Итоговое занятие по темам</b>	2	23.03	
15	<b>Спортивно- массовые мероприятия</b> (согласно КП отдела и объединения с возможным выездом на соревнования по приказам Дворца)	38	В течение года	
16	<b>Воспитательные мероприятия:</b> посещение музея Боевой Славы Дворца, встреча с ветеранами спорта, проведение показательных выступлений по знаменательным датам, показательные выступления, участие в конкурсах, проведение собраний с родителями на тему: «Семья и спортивные занятия, спорт»	36	В течение уч.года	
17	<b>Промежуточная аттестация за учебный год:</b> прием контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке в форме экзамена на пояс	2	20—23.04.21	
18	<b>Итоговая аттестация за учебный год:</b> прием контрольных нормативов по теоретической, общефизической и специальной подготовке.	2	12-14.05.21	

P.S. В случае проведения карантина учебные занятия переводятся, согласно приказа по Дворцу, на дистанционное обучение. Спортивные мероприятия могут быть проведены в онлайн – режиме. Спортивные мероприятия проводятся либо на местах, либо согласно приказа с выездом на основании Положения КП отдела. Часы, выделенные на проведение воспитательных мероприятий, могут быть использованы по необходимости на дополнительные занятия по общефизической и тактико-технической подготовке к соревнованиям, либо на подготовку к конкурсам и соревнованиям.