

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



*Рабочая программа*  
«КЭМПО - Боевые искусства»

Год обучения: 4  
Возраст: 10-13 лет

Составитель:  
Харитонов Владимир Константинович  
педагог дополнительного образования  
высшая квалификационной категории  
отдела «Олимпиец»

2020/2021 учебный год

### Содержание программы

Разделы и темы занятий	Количество часов	
	теория	практика
1. Вводное занятие, инструктаж по ТБ, программа 3-го года обучения	1	1
2.История и культура 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: - комплекс с шестом		10 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
	низкий	средний	высокий	
История и культура Востока	Знает 1-2 вида «оригами» или виды архитектуры	знает, особенности восточной архитектуры ориентируется в чайной церемонии с помощью учителя	Очень хорошо знает, особенности восточной архитектуры ориентируется в чайной церемонии	викторина
Восточные единоборства	Знания правил: от 8 до 10 правильных ответов	Посредственные знания правил: от 10 до 15 правильных ответов	Уверенно отвечает по правилам соревнований от 15 до 20 правильных ответов	Учебный семинар или викторина
	Уметь провести условный поединок на 5 шага по заданию педагога	Уметь провести условный поединок на 3 шага по заданию педагога	Уметь провести 3 поединка по правилам восточных единоборств (по выбору)	зачет
Цигун, хатха -йога	Выполнить 2-3 асаны с помощью педагога	Выполнить 3-4 асаны	Хорошо выполнить 5-6 асан	зачет
Акробатика, гимнастика	Выполнить 2 упражнения с помощью педагога	Выполнить 3-4 упражнения с помощью педагога	Самостоятельно выполнить 3-4 упражнения по заданию педагога	зачет
Подвижные игры	Перечислить 3-5 игр и принять участие	Провести самостоятельно с группой 2-игры	Придумать и провести самостоятельно с группой 2-3игры	конкурс «Самая интересная игра»
Физиология, психология и медицина	Перечислить две группы витаминов	Рассказать о режиме питания спортсменов	Хорошо знать значение витаминов и режим питания	викторина
Выработка организаторских умений	Принять участие в 1-2 мероприятиях клуба	Провести мероприятие с помощью педагога	Хорошо провести мероприятие	Проведение игры и подготовка к соревнованиям
Воспитание высоконравственной	Неадекватное отношение к	Отрицательное отношение о	Выполнить реферат о вреде	Педагогическое

личности	вредным привычкам	вреде негативных привычек	курения и алкоголя	включенное наблюдение. Собеседование
Восприятие усердия и прилежания	Нерегулярное посещение занятий	Нерегулярное посещение мероприятий	Регулярное посещение занятий и мероприятий	Включенное педагогическое наблюдение

### Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия	
			Предполагаемая дата	Фактическая дата
1	Вводное, инструктаж по ТБ, поведению в зале	2	02.09.20	
2	История культуры Востока	6	04.09.-09.20	
3	Итоговое занятие	2	11.09.20	
4	Подвижные игры и национальные спортивные игры	8	14.09.-21.09.20	
5	Итоговое занятие	2	23.09.20	
6	Основы туристической подготовки	6	25.09-30.09.20	
7	Итоговое занятие	2	02.10.20	
8	Физиология, психология, спортивная медицина ( самоконтроль нагрузки, режим дня спортсмена, формы и методика закаливания)	8	5.10,30.11,2.11-6.11.20	
9	Итоговое занятие по пройденным темам	2	09.11.	
10	<b>Восточные единоборства (тренировка):</b>	90		
	-- изучение и совершенствование техники ударов рукой	5	7.10-9.10	
	- изучение и совершенствование техники ударов ногой	5	12.10-14.10	
	- изучение и совершенствование техники уларов рукой	4	16.10-19.10	
	- изучение и совершенствование техники ударов ногой	4	21-23.10	
	- изучение и совершенствование техники ударов ногой и рукой ( связки)	4	26-28.10	
10а	<b>Комплекс упражнений со спортивным оружием:</b> - комплекс с шестом	10		
	- комплекс с шестом	2	30.10	
	- парный комплекс с шестом	2	11.11.20	
	- парный комплекс с шестом	2	13.11	
	- тренировка на тренажерах	2	16.11	
10б	<b>Изучение и совершенствование</b>	10		

	<b>бросков:</b>			
	- изучение и совершенствование передней подсечкой	2	20.11.20	
	- изучение и совершенствование передней подсечки с падением	2	23.11	
	- изучение и совершенствование передней подножки	2	25.11	
	- изучение и совершенствование передней подножки	2	27.11	
	- изучение и совершенствование комбинации ударов и бросков	2	30.11	
10в	<b>Ознакомительное занятие по другим видам единоборств:</b>	11		
	- каратэ традиционное: сетокан	3	2.12.20	
	- каратэ традиционное : годзюрю	2	4.12	
	- ушу: поединки циньда, саньда, туйшоу	2	7.12	
	- джиуджитсу, айкидо			
	- тхэквондо спортивное и традиционное	2	9.12	
	- кобудо: техника с шестом, сай, деревянный меч «бокен» и разновидности китайского спортивного оружия (ознакомление)	2	11.12.20	
10г	<b>Техника болевых приемов в кэмпо-каратэ</b>	10		
	- давление на запястье	2	14.12.20	
	- давление на локоть и плечо	2	16	
	- техника «замков»	2	18	
	- техника ущемлений	2	21	
	- техника болевых воздействий на ступню и суставы ног	2	23	
10д	<b>Ведение поединка по правилам каратэ:</b>	16		
	- техника на 3 и два шага (нихон, санбон кумитэ)	2	25.12	
	- техника спарринга: иппон кумитэ и санбон	2	28.12	
	- техника «опережения»	2	30.12	
	- техника ударов в контактных поединках	2	11.01.21	
	- техника комбинаций: рука-нога против атакующего противника	2	13.01	
	- техника комбинаций: рука-нога против атакующего противника	2	15.01	
	- техника ударов в контактных поединках	2	18.01	
	- иригуми или саньда-ушу			
	- техника ударов в контактных поединках	2	20	
	- иригуми или саньда-ушу			
10е	<b>Правила проведения поединков по каратэ WKF и WKС. Отличительные особенности</b>	10		
	- Правила проведения поединков по каратэ WKF	3	22.01, 25.01	

	- Правила проведения поединков по каратэ WKC	3	25, 27.01	
11.	Итоговое занятие-зачет по пройденным темам	4	27.01,29.01	
12.	<b>Акробатика и гимнастика из раздела саморегуляции хатха-йога и цигун</b>	40		
	- способы дыхания в боевых искусствах	5	01.02-03.02	
	- изучение дыхательного комплекса из раздела хатха-йоги	11	05.02-15.02	
	-изучение дыхательного комплекса цигун-ушу-сан-цзян	11	17-26.02	
	-итоговое занятие: прием контрольных нормативов по пройденной теме	4	01.03-03.03.21	
13	<b>Акробатические упражнения</b>	9		
	-изучение и совершенствование растягивающих упражнений в парах	3	05.03-10.03	
	- изучение и совершенствование прыжков в высоту с группировкой	2	12.03-	
	- изучение и совершенствование прыжков в высоту	2	15.03	
14	<b>Итоговое занятие по темам</b>	2	17.03	
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	21—23.04.21	
18	<b>Итоговая аттестация за учебный год:</b> прием контрольных нормативов по теоретической,общефизической и специальной подготовке.	2	17-21.05.21	
		216		

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.