

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»
Т.А. Певгова

Рабочая программа
«КЭМПО - Боевые искусства»

Год обучения: 4
Возраст: 10-13 лет

Составитель:
Харитонов Владимир Константинович
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная 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 ударов 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 |
| 10. Ознакомительное занятие по другим видам единоборств: | 1 | 10 |
| - каратэ традиционное: сетокан | | 2 |
| - каратэ традиционное : годзюрю | | 2 |
| - ушу: поединки циньда, саньда, туйшоу - джиуджитсу, айкидо | | 2 |
| - тхэквондо спортивное и традиционное | | 2 |
| - кобудо: техника с шестом, сай, деревянный меч «бокен» и разновидности китайского спортивного оружия (ознакомление) | | 2 |
| 11. Техника болевых приемов в кэмпо-каратэ | | 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 |
| 12. Ведение поединка по правилам каратэ: | | 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 |
| 13. Правила проведения поединков по каратэ WKF и WKS. Отличительные особенности | 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 |
| 15.Акробатика и гимнастика из раздела саморегуляции хатха-йога и цигун | 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 |
| Акробатические упражнения | 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 |
| Спортивно- массовые мероприятия (согласно КП отдела и объединения с возможным выездом на соревнования по приказам Дворца) | | 38 |
| Воспитательные мероприятия: 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 |
| Промежуточная аттестация за учебный год: прием контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке в форме экзамена на пояс | | 2 |
| Итоговая аттестация за учебный год: прием контрольных нормативов по теоретической,общефизической и специальной подготовке. | | 2 |
| | 27 | 189 |

Предполагаемые результаты

| Тема | Предполагаемые результаты по уровня 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 2-3 игры | 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 | Восточные единоборства (тренировка): | 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 ударов 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 | Комплекс упражнений со спортивным оружием: | 10 | | |
| | - комплекс с шестом | 2 | 30.10 | |
| | - комплекс с шестом | 2 | 11.11.20 | |
| | - парный комплекс с шестом | 2 | 13.11 | |
| | - парный комплекс с шестом | 2 | 16.11 | |
| | - тренировка на тренажерах | 2 | 18.11 | |
| 10б | Изучение и совершенствование | 10 | | |

| | | | | |
|-----|--|----|--------------|--|
| | бросков: | | | |
| | - 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 | Ознакомительное занятие по другим видам единоборств: | 11 | | |
| | - каратэ традиционное: сетокан | 3 | 2.12.20 | |
| | - каратэ традиционное : годзюрю | 2 | 4.12 | |
| | - ушу: поединки циньда, саньда, туйшоу - джиуджитсу, айкидо | 2 | 7.12 | |
| | - 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 | Техника болевых приемов в кэмпо-каратэ | 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 | Ведение поединка по правилам каратэ: | 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 - иригуми или саньда-ушу | 2 | 18.01 | |
| | - техника ударов в контактных поединках - иригуми или саньда-ушу | 2 | 20 | |
| 10е | Правила проведения поединков по каратэ WKF и WKS. Отличительные особенности | 10 | | |
| | - Правила проведения поединков по каратэ WKF | 3 | 22.01, 25.01 | |

| | | | | |
|-----|--|-----|-------------------|--|
| | - Правила проведения поединков по каратэ WКС | 3 | 25, 27.01 | |
| 11. | Итоговое занятие-зачет по пройденным темам | 4 | 27.01,29.01 | |
| 12. | Акробатика и гимнастика из раздела саморегуляции хатха-йога и цигун | 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 | Акробатические упражнения | 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 | Итоговое занятие по темам | 2 | 17.03 | |
| 15 | Спортивно- массовые мероприятия (согласно КП отдела и объединения с возможным выездом на соревнования по приказам Дворца) | 38 | В течение года | |
| 16 | Воспитательные мероприятия: 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 | Промежуточная аттестация за учебный год: прием контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке в форме экзамена на пояс | 2 | 21—23.04.21 | |
| 18 | Итоговая аттестация за учебный год: 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.