

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Гимназия № 8 «Лицей им. С.П. Дягилева»**

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета  
МАОУ Гимназия № 8  
Протокол №1 от «27» августа 2025г.



**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МАОУ Гимназия №8  
/Н.А. Швидко/  
Приказ №79-О от «27» августа 2025г.

**Рабочая программа**

**к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе  
в области спорта  
«Боевые искусства»**

**В.00. Вариативная часть**

**В.01. «Спец. курс «Боевые искусства»»**

Возраст обучающихся: 6,5 – 11 лет

Срок реализации: 4 года

Автор – составитель:  
Баранов Александр Викторович,  
педагог дополнительного образования,  
высшая КК

г. Екатеринбург, 2025

## **Содержание**

<b>№</b>		
1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты освоения программы	4
3	Календарный учебный график	4
4	Материально–технические условия	4
5	Содержание программы	5
6	Тематическое планирование	6
7	Требования к учебной дисциплине «Спец. курс «Боевые искусства»»	8

## **1. Пояснительная записка**

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

**Цель программы** – создание условий для саморазвития, самоутверждения, самореализации детей, содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся, вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

— расширение знаний, обучающихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры.

#### **Развивающие:**

— формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;

— развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;

— формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;

— воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей, обучающихся;

— формирование и совершенствование навыков выполнения общеразвивающих, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;

— формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;

— формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;

— формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по каратэ.

#### **Воспитательные:**

— воспитание таких черт характера, как настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие;

— оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании;

— организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей;

— укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников;

— профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

**Программа рассчитана на 4 года обучения.** Занятия ведутся из расчета 2 академических (по 40 минут) часов в неделю. Программа включает в себя 33 учебные недели для обучающихся 1 класса, 34 учебные недели для обучающихся 2 – 4 классов. Объем программы за весь период обучения составляет 270 часов.

## **2. Планируемые результаты освоения программы**

### **Личностные результаты:**

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла обучения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.

### **Предметные результаты:**

- укрепление психофизического здоровья детей;
- овладение основами знаний и умений в области каратэ;
- повышение имиджа и популяризация занятий каратэ.

### **Метапредметные результаты:**

- умение определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- овладение способностью с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;
- сплочение детского коллектива.

## **3. Календарный учебный график**

3.1. Календарный учебный график утверждается директором ОУ в соответствии с учебным годом, каждый год.

3.2. Место проведения занятий: МАОУ Гимназия № 8, ул. Луначарского, 173  
Время, дата и номер кабинета – в соответствии с утвержденным расписанием ОО учреждения.

Форма занятия – групповая.

## **4. Материально–технические условия**

- Помещение для учебных занятий;
- Напольное покрытие – татами, маты гимнастические;
- Специальное оборудование: боксерские мешки, тренировочные лапы, макивары, гантели, манекен для занятий единоборствами, амортизатор резиновый для выполнения силовых упражнений;
- Зеркало.

## **5. Содержание программы**

### **Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Пожарная безопасность**

Теория: знакомство с группой и педагогом; инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития единоборств в мире и в России.

### **Раздел 2. Технико-тактическая подготовка**

#### **Тема 2.1. Боевые дистанции**

Практика: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов на дальней, средней и ближней дистанциях; отработка техники и тактики путем спортивной игры.

#### **Тема 2.2. Тренировка в парах**

Практика: спортивная часть, спортивные ритуалы в единоборствах. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов с напарником; условный бой по заданию.

#### **Тема 2.3. Спарринг**

Практика: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов единоборств на дальней, средней и ближней дистанциях; условный бой по заданию.

### **Раздел 3. Специальные комплексы движений (ката)**

#### **Тема 3.1. Техника движений ката**

Практика: ката – древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники единоборств; терминология. Обучение и совершенствование техники выполнения ката.

#### **Тема 3.2. Анализ движений ката**

Практика: применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; самостоятельное выполнение комбинаций.

### **Раздел 4. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях**

Практика: подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

**6. Тематическое планирование дисциплины  
«Спец. курс «Боевые искусства»»  
на 4 года обучения**

№	Учебная неделя	Количество часов		Форма занятия	Тема	Форма контроля
		практ.	теор.			
1	1	0,5	0,5	комбинированное	Инструктаж по технике безопасности. Этикет и ритуал додзё. Обучение медитации. Ознакомление со спаринговой работой. Бои по заданию. Свободные бои.	беседа
2	1	1		практическое	Обучение и отработка тэйкиоку трех форм.	опрос
3	2	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
4	2	1		практическое	Отработка тэйкиоку трех форм Разучивание ката пинан соно ити	опрос
5	3	1		комбинированное	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
6	3	1		практическое	Отработка тэйкиоку трех форм Закрепление материала по пинан соно ити	опрос
7	4	1		практическое	Свободные бои. Бои по заданию	опрос
8	4	1		практическое	Отработка отдельных элементов ката пинан	опрос
9	5	1		комбинированное	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
10	5	1		практическое	Применение отдельных элементов ката пинан (бункай)	опрос
11	6	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
12	6	1		практическое	Обучение ката пинан соно ити. Отработка ранее изученных ката	опрос
13	7	1		комбинированное	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
14	7	1		практическое	Отработка ката пинан соно ити.	опрос
15	8	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
16	8	1		практическое	Отработка отдельных элементов ката пинан соно ити	опрос
17	9	1		комбинированное	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
18	9	1		практическое	Применение отдельных элементов ката пинан соно ити (бункай)	опрос
19	10	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
20	10	1		комбинированное	Наработка тэйкиоку трех форм по времени исполнения	опрос
21	11	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
22	11	1		практическое	Требования к исполнению ката и оценка	опрос
23	12	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
24	12	1		комбинированное	Наработка ката пинан соно ити по времени	опрос
25	13	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	опрос

26	13	1		практическое	Отработка ката пинан соно ни по времени	опрос
27	14	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
28	14	1		комбинированное	Требования к исполнению ката пинан соно ити, соно ни и оценка	опрос
29	15	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
30	15	1		практическое	Отработка тэйкиоку трех форм, пинан соно ити и соно ни	опрос
31	16	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
32	16	1		комбинированное	Требования к исполнению тэйкиоку трех форм, пинан соно ити и соно ни и оценка	опрос
33	17	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
34	17	1		практическое	Повторение тэйкиоку трех форм, пинан соно ити и соно ни	опрос
35	18	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
36	18	1		комбинированное	Обучение ката пинан соно сан	опрос
37	19	1		комбинированное	Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
38	19	1		комбинированное	Отработка ката пинан соно сан	опрос
39	20	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
40	20	1		комбинированное	Отработка отдельных элеменых ката пинан соно сан	опрос
41	21	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
42	21	1		практическое	Отработка отдельных элеменых ката пинан соно сан (бункай)	опрос
43	22	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
44	22	1		комбинированное	Повторение и отработка тэйкиоку трех форм, пинана 1,2,3	опрос
45	23	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
46	23	1		практическое	Обучение ката пинан соно ён. Наработка ранее изученных ката	опрос
47	24	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
48	24	1		комбинированное	Отработка отдельных элементов ката пинан соно ён. Наработка ранее изученных ката	беседа
49	25	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
50	25	1		практическое	Отработка отдельных элементов ката пинан соно ён (бункай)	опрос
51	26	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
52	26	1		комбинированное	Наработка ката пинан соно ён по времени исполнения	беседа
53	27	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
54	27	1		практическое	Повторение и отработка ранее изученных ката	опрос
55	28	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
56	28	1		комбинированное	Обучение ката пинан соно го	беседа

57	29	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	опрос
58	29	1		практическое	Обучение и отработка ката пинан соно го	опрос
59	30	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
60	30	1		комбинированное	Отработка отдельных элементов ката пинан соно го. Отработка ранее изученных ката	беседа
61	31	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	соответствие нормативам
62	31	1		практическое	Отработка отдельных элементов ката пинан соно го (бункай)	опрос
63	32	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	самоконтроль
64	32	1		комбинированное	Наработка ката пинан соно го по времени	опрос
65	33	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои	самоконтроль
66	33	1		практическое	Требования к исполнению тэйкиоцу трех форм, пинан соно ити, ни, сан, си, го и оценка	опрос
67	34	1		практическое	Бои по заданию. Свободные бои.	опрос
68	34	1		комбинированное	Отработка всех ката по времени исполнения	опрос

## **7. Требования к учебной дисциплине «Боевые искусства»**

Учебная дисциплина «Боевые искусства» предполагает специальную одежду (форму) – додзи (кимоно), перчатки на руки, защиту голени и стопы, шлем, защиту паха (у мальчиков), нагрудник (у девочек).