

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Чукотский автономный округ**

**Департамент образования и науки Чукотского автономного округа**

**Чукотский окружной профильный лицей**

<p><b>РАССМОТРЕНО</b> руководитель методического объединения естественно-научных дисциплин, физической культуры и ОБЖ Зубанова С.П. Протокол №4 от «12» мая 2023 г.</p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> замдиректора по МР Минко Т.В. «15» июня 2023 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДЕНО</b> директор Чукотского окружного профильного лицея Самыгина В.В. Приказ №01-06/443 от «22» июня 2023 г.</p>
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Каратэ киокусинкай-до»**  
для обучающихся 8-9 классов

**город Анадырь 2023 год**

## Пояснительная записка.

### ***Общая характеристика учебного предмета «Каратэ киокусинкай-до»***

Программа учебного предмета «Каратэ киокусинкай-до» на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа учебного предмета «Каратэ киокусинкай-до» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы учебного предмета «Каратэ киокусинкай-до» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа учебного предмета «Каратэ киокусинкай-до» рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа учебного предмета «Каратэ киокусинкай-до» обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования. Предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **Цели курса:**

Главная цель изучения киокусинкай-до определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической целью является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности каратэ киокусинкай-до для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи направлены на:**

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, содействие гармоническому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- усвоение знаний по теории и практике каратэ киокусинкай-до;

- овладение техническими и тактическими действиями в каратэ;
- подготовку к спортивным состязаниям и накопление соревновательного опыта;
- овладение основами техники и тактика каратэ киокусинкай-до;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы учебного курса «Каратэ киокусинкай-до» для 8-9 классов.**

Новизна и актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории обучающихся. В данной программе закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики); продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В процессе усвоения учащимися материала программы:

- углубляются знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий каратэ для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;
- расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

### **Формы проведения занятий.**

Система обучения в каратэ киокусинкай-до одна из самых жестких в мире восточных боевых единоборств. Она основана на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, ката, тамэсивари и кумитэ, которые пронизаны медитативной практикой. Они дополняются специальными упражнениями и тестами, способствующими выработке высокой кондиции и сильного духа, что и находит отражение в содержании экзаменов на пояса. Цвет пояса означает глубину освоения каратэ. Белый цвет символизирует чистоту и незнание, синий – цвет неба при восходе солнца, желтый – восход солнца, зеленый – распускающийся цветок, коричневый – зрелость, черный – мудрость.

Кихон – изучение элементов базовой техники без партнера, основа мастерства, достижение чистоты стиля. Кихон – своего рода семя, из которого произрастает дерево боевого искусства.

Ката – это форма, в которую сливается техника ученика, представляющая хореографическую композицию боя с несколькими противниками.

Тамэсивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. По словам самого Оямы, без тамэсивари «каратэ подобно дереву, которое не дает плодов».

Кумитэ – цель и суть каратэ как искусства будо. Длительная и безостановочная борьба с разными, поочередно меняющимися противниками является одним из квалификационных требований. Так, например, для присуждения III дана экзаменуемый должен выдержать 30 двухминутных контактных поединков.

Рабочая программа разработана с учетом **рабочей программы воспитания ГАОУЧАО «Чукотский окружной профильный лицей».**

Программа предназначена для планирования и организации системной воспитательной деятельности с целью достижения обучающимися личностных результатов образования, определенных ФГОС; реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности. Предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе. Результаты достижения цели, решения задач воспитания даны в форме целевых ориентиров (направлений), представленных в виде обобщенного портрета выпускника на уровне основного общего образования и отражены в личностных результатах данной рабочей программы.

Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию школьниками требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.

Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над слабоуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.

### **Место учебного предмета «Каратэ киокусинкай-до» в учебном плане**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Каратэ киокусинкай-до» в основной школе составляет 68 часов (1 час в неделю в каждом классе: 8 класс- 34 часа, 9 класс – 34 часа).

### **Содержание учебного предмета «Каратэ киокусинкай-до».**

**8 класс (34 ч.)**

**1 год обучения**

1. Введение в образовательную программу:

Теория. Отбор обучающихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. Форма одежды и внешний вид.

Практика. Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося.

#### **Вводное занятие. 4 часа**

- Поставить всех в ряды и определить место каждому
- разминка в рядах + растяжка
- Дать стойку ФУДО – дачи и выход в неё с ОС.
- Дать правильное отжимание на ладонях + отжаться 10 раз (как игра кто чем коснётся ).
- Дать как правильно прокачивать пресс + прокачать его 20 раз (игра- коснуться пальцев ног)
- дать игру «ЧЕЛОВЕК -Гора» на 10-15 минут (один сдвигает другого стоящего в Фудо-дачи.
- Проверить как ученики сжимают кулак + Научить правильно сжимать кулак + попробовать отжаться на кулаках 10 раз (проверяя кулак на Сейкен).
- Дать Моротэ - цуки (удар) на 3 счёта (исходное - кулаки впереди).
- отжимание + пресс + приседание по 10 раз.
- Игра «Оттолкни от себя» толчком-ударом Моротэ – цуки (5-10 мин)
- Теория рассказать про Этикет Додзё. (про - счёт на японском, как заходить и выходить из зала, начало и окончание тренировки).

#### **Психорегуляция. 6 часов**

- Поставить всех в ряды и напомнить место каждому
- разминка в рядах + растяжка
- Вспомнить стойку ФУДО – дачи и выход в неё с ОС.
- отжаться 10 раз (как игра кто чем коснётся ).
- прокачать пресс 20 раз (игра- коснуться пальцев ног)
- дать игру «ЧЕЛОВЕК - Гора» на 10-15 минут (один сдвигает другого стоящего в Фудо-дачи.
- Проверить как ученики сжимают кулак + Научить правильно сжимать кулак + попробовать отжаться на кулаках 10 раз (проверяя кулак на Сейкен).
- Дать Моротэ - цуки (удар) на 2 счёта (исходное - кулаки впереди).
- отжимание + пресс + приседание по 10 раз.
- Игра «Оттолкни от себя» толчком-ударом Моротэ – цуки (5-10 мин)
- Теория рассказать про Этикет Додзё. (про - счёт на японском, как заходить и выходить из зала, начало и окончание тренировки).

Общая физическая подготовка 10 часов

#### **Изучение техники каратэ 6 часов**

- Поставить всех в ряды
- разминка в рядах + растяжка
- Повтор стойки Фудо –дачи +Дать стойку ИОЙ – дачи и выход в неё.
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз
- Повтор Моротэ-цуки на 2 счёта + на Дать на 1 счёт (исходное - кулаки впереди).
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз. (в виде соревнования)
- Дать ОЙ-цуки чудан из Фудо дачи на 2 + Дать Пример--Цуки . выброс кулака ( Игра на хахват ) из Фудо дачи и Возврат руки после выброса назад (игра 2 на выдёргивание партнёра к себе)

- отжимание + пресс + приседание по 20 раз
- Повторить Блок Гедан-барай на месте на 2 счёта + дать на 1 счёт.
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз
- Теория рассказать про Пояса в Кёкусин-кан. (про – цвета их значение, периоды сдачи на пояса и требования,

#### **Изучение техники каратэ 6 часов**

- Построение + разминка (можно в виде игры на скорость или беговую)
- Дать Блок Дзёдан – уке на 4, 3 и 2 счёта (+ дать в парах расшифровку блока как сбивание в верх. Захвата за кимоно
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз
- Повтор удара Цуки на 2 счёта + дать на 1 счёт.
- Можно дать игру с пакетами в эстафете (гнать пакет ударами цуки).
- Повтор Кин – гери + Дать Мае - гери чудан на месте из Фудо-дачи (на 2 и 1 счёт).
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз.
- Дать кин гири в игре с пакетами (набивать как мяч ударом кин- гири)
- Теория рассказать про Пояса в Кёкусин-кан. (про – цвета их значение, периоды сдачи на пояса и требования, короткую историю про смелых и добрых каратистах)

#### **Изучение техники каратэ. 6 часов**

- разминка в рядах + растяжка
- Повтор стойки Фудо дачи и выхода в ИОЙ дачи
- отжимание + пресс + приседание по 10 раз
- Дать стойку ДЗЕНКУТСУ – дачи и выход в неё без блока Гедан-барай.
- отжимание + пресс + приседание в парах по 10-20 раз (соревнование)
- Повтор Моротэ-цуки на 1 счёт (исходное - кулаки впереди).
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз. (соревнование)
- Повтор ОЙ-цуки чудан из Фудо дачи на 1 счёт + Дать ОЙ-цуки дзёдан и гедан.
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз
- Повторить Блок Гедан-барай на 1 счёт.
- отжимание + пресс + приседание по 10 раз в эстафете.
- Дать любые упражнения в парах на силу (борьба одной рукой , двумя и т.д.)
- Теория рассказать про Соревнования в Кёкусин-кан.

#### **Изучение техники каратэ. 6 часов**

- Разминка
- Повтор блока Дзёдан-уке на 2 счёта+ Дать на 1 счёт (отработка).
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз
- Повтор Кин – гери и Мае - гери чудан на месте из Фудо-дачи (1 счёт).
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз.
- Дать МАЕ –гери дзёдан из Фудо-дачи.
- отжимание + пресс + приседание по 20 раз.
- Теория рассказать про Соревнования в Кёкусин-кан.

#### **9 класс (34 часа).**

#### **2 год обучения.**

#### **Изучение техники каратэ 6 часов**

- разминка в рядах + растяжка
- Повтор стойки ДЗЕНКУТСУ – дачи и выхода в неё + Дать выход в неё с Блоком Гедан-барай на 2 и 1 счёт.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз

- Дать перемещение в Дзенкутсу – дачи на 3 и 2 счёта .
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз
- Повтор ОЙ-цуки чудан, дзёдан и гедан.на 1 счёт.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз.
- Игровая кондиция

#### **Изучение техники каратэ. 6 часов**

- Повтор блока Гедан – барай и Дзёдан-уке на 1 счёт (отработка).
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз
- Дать Блок УЧИ-уке на 4 и 3 счёта ( если усвоили хорошо и быстро ДАТЬ на 2 счёта)
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз.
- Повтор Мае - гери чудан и дзёдан на месте из Фудо-дачи (1 счёт).
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз.
- Дать Маваши – гери гедан ( лоу-кик) из Фудо-дачи на 3 и 2 счёта.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз.
- Кондиция:- 2 минуты Кин-гери на месте из Фудо –дачи.

#### **Изучение техники каратэ. 6 часов**

- разминка беговая + растяжка
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз
- Повтор ДЗЕНКУТСУ – дачи выхода в неё (через ИОЙ дачи) и перемещение на 2 счёта (выход с блоком Гедан-барай а перемещение без блока).
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз
- Дать перемещение в Дзенкутсу –дачи на 1 счёт.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз
- Повтор ОЙ-цуки чудан, дзёдан и гедан.на 1 счёт.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз.
- Дать удар ТЭТСУИ – ороши (кулаком с верху) на 3 и 2 счёта.
- игра в «Пиратов»

#### **Психорегуляция. 8 часов**

#### **Изучение техники каратэ. 7 часов**

- разминка в рядах + растяжка
- Повтор стойки ДЗЕНКУТСУ – дачи и перемещение на 1 счёт.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз
- Дать перемещение в Дзенкутсу – дачи с ударом МОРОТЭ-цуки на 2 счёта.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз
- Повтор ТЭТСУИ – ороши на 2 счёта и ДАТЬ на 1 счёт.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз.
- Дать удар ТЭТСУИ – КОМИ КАМИ (кулаком с боку) на 2 счёта.
- отжимание + пресс + приседание по 25 раз.
- Теория: Рассказать про отношение к старшим и родителям.

#### **Изучение техники каратэ. 1 час-** Повтор блока Дзёдан-уке и УЧИ-уке на 1 счёт.

- В парах:- силовая растяжка.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета  
«Каратэ киокусинкай-до» на уровне основного общего образования**

#### ***ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в

познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок,

анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные учебные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия каратэ киокусинкай-до»;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**9 класс**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общefизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Тематическое планирование учебного предмета «Каратэ  
киокусинкай-до».**

Класс	Кол-во часов в год	№	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов	Виды контроля		Электронные ресурсы
					Теория	практика	
8	34	1	Вводное занятие.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
		2	Вводное занятие.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a>
		3	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a>
		4	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a>
		5	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>
		6	ОФП	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>
		7	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>
		8	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>
		9	ОФП	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>
		10	Психорегуляция	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>
		11	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>
		12	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>
		13	ОФП	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>
		14	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>

15	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>
16	ОФП	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
17	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
18	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
19	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
20	Теоретическое занятие	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>
21	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>
22	ОФП	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>
23	Психорегуляция	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>
24	Теоретическое занятие	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>
25	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
26	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
27	ОФП	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
28	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
29	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
30	Теоретическое занятие	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
31	Изучение техники	1			<a href="https://resh.edu.ru/su">https://resh.edu.ru/su</a>

		каратэ				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">bject/lesson/4963/start/43532/</a>
	32	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
	33	ОФП	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/</a>
	34	Психорегуляция	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/</a>
	<b>Итого:</b>		<b>34 ч.</b>			
<b>9</b>	<b>34</b>	1	Вводное занятие.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
		2	Вводное занятие.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a>
		3	Изучение техники каратэ	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a>
		4	Изучение техники каратэ	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a>
		5	Изучение техники каратэ	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>
		6	ОФП	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>
		7	Изучение техники каратэ	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>
		8	Изучение техники каратэ	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>
		9	ОФП	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>
		10	Психорегуляция	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>
		11	Изучение техники каратэ	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>
		12	Изучение техники каратэ	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>
		13	ОФП	1		<a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">subject/lesson/3679/start/196791/</a>
14	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>
15	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>
16	ОФП	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
17	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
18	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
19	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
20	Теоретическое занятие	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>
21	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>
22	ОФП	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>
23	Психорегуляция	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>
24	Теоретическое занятие	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>
25	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
26	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
27	ОФП	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
28	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a>
29	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/</a>

					tart/43532/
30	Теоретическое занятие	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/s tart/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/s tart/43532/</a>
31	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/s tart/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/s tart/43532/</a>
32	Изучение техники каратэ	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/s tart/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/s tart/43532/</a>
33	ОФП	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/s tart/170123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/s tart/170123/</a>
34	Психорегуляция	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/s tart/170123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/s tart/170123/</a>
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч.</b>			

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://windows.edu.ru>
2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu/ru>
3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов»- <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>
4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы <http://katalog.iot.ru/>
5. Metodkabinet.eu : информационно - методический кабинет <http://www.metodkabinet.ru/>
6. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>
7. Портал « Российское образование <http://www.edu.ru>
- 8.Портал Российская электронная школа [https:// resh.edu.ru](https://resh.edu.ru)

