

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 7
от 02.06.2023г.

Утверждена
приказом № 476 от 02.06.2023г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
КАРАТЭ

3 год обучения
Возраст обучающихся: 10 – 16 лет
Группа № 2

Разработчик: Мосенков Егор Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Третий год обучения

Задачи:

Обучающие:

- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);

- ознакомить с некоторыми теоретическими сведениями о каратэ; приобщить к участию в соревнованиях как внутри школы, так и за ее пределами на уровне района и города;

Развивающие:

- обеспечить всесторонней физической подготовкой членов объединения;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

Воспитательные:

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- Ознакомятся с историей возникновения и развития каратэ;
- Обучающиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок;

Предметные:

- Обучающиеся научатся технике ударов руками и ногами;
- Обучающиеся научатся различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;

Метапредметные :

- Обучающиеся будут уметь методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
- Обучающиеся овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
- Обучающиеся будут владеть знаниями правил судейства на соревнованиях по каратэ и понимать жесты судей;

Календарно-тематическое планирование и содержание.

Третий год обучения

№	Перечень разделов, тем	Кол-во часов			Содержание занятия	Дата	
		всего	теория	практика		По плану	По факту
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Теория. Техника безопасности. Форма одежды, режим занятий, мероприятия в новом учебном году.		
2	Просмотр видео фильмов	2		2	Практика Просмотр видео		

					соревнований		
3	Жесты судей	2	1	1	Теория. Жесты судей. Практика беседа		
4	Совершенствование техники передвижения в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
5	Совершенствование техники передвижения в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
6	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
7	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
8	Совершенствование технике передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
9	Упражнения на гимнастической стенке	2	1	1	Практика Укрепление мышц спины и пресса		
10	Совершенствование технике передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
11	Упражнения на гимнастической стенке	2	1	1	Практика Укрепление мышц спины и пресса		
12	Совершенствование технике передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
13	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2	1	1	Практика Работа в парах		
14	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2	1	1	Практика Работа в парах		

15	Соревнования	2		2	Соревнования		
16	ОФП, растяжка, силовая подготовка	2	1	1	Практика Работа в парах		
17	ОФП, растяжка, силовая подготовка	2	1	1	Практика Работа в парах		
18	Удары руками по лапам	2	1	1	Теория. Удары руками по лапам. Практика Отработка ударов на лапах		
19	Удары руками по лапам	2	1	1	Теория. Удары руками по лапам. Практика Отработка ударов на лапах		
20	Соревнование	2		2	соревнование		
21	Удары руками по лапам	2	1	1	Практика Индивидуально каждый обучающийся следит за техникой удара		
22	Прямой удар ногой	2	1	1	Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара		
23	Прямой удар ногой	2	1	1	Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара		
24	Удар справа ногой	2	1	1	Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара		
25	Удар справа ногой	2	1	1	Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара		
26	Удара слева ногой	2		2	Теория Удара слева ногой Практика Техника удара		

27	Удара слева ногой	2	1	1	Теория Удара слева ногой Практика Техника удара		
28	Удар рукой справа	2	1	1	Теория. Удар рукой справа Практика. Отработка навыка удара. ОФП		
29	Удар рукой справа	2	1	1	Теория. Удар рукой справа Практика. Отработка навыка удара. ОФП		
30	Удар рукой слева	2	1	1	Теория. Удар рукой слева Практика. Следить за техникой удара. ОФП		
31	Блок аге-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок агеуке вперед Практика. Следить за траекторией руки при блоке. ОФП		
32	Соревнование	2		2	соревнование		
33	Соревнование	2		2	соревнование		
34	Блок аге-уке назад	2	1	1	Следить за траекторией руки при блоке. ОФП		
35	Блок соте-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сотеуке вперед Практика. Следить за техникой блока. ОФП		
36	Блок уче-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сютоуке вперед Практика. Следить за техникой блока. ОФП		
37	Блок сюто-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сютоуке вперед Практика. Следить за техникой блока. ОФП		

38	Тренировочный спарринг	2	1	1	Практика. Один атакует другой защищается и контратакует . ОФП		
39	Отработка защиты	2	1	1	Практика. Работа над устойчивостью во время блока. ОФП		
40	Работа в парах	2	1	1	Практика. Упражнения в парах. ОФП		
41	Упражнения со скакалкой	2	1	1	Практика. Упражнения со скакалкой в парах ,развиее чувства дистанции. ОФП		
42	Отработка защиты	2	1	1	Практика. Работа над устойчивостью во время блока. ОФП		
43	Совершенствование Передвижения в кумитэ	2	1	1	Практика. Передвижение в стойке базовым стэпом. ОФП		
44	Плавное передвижение в стойке киба дачи	2	1	1	Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП		
45	Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП		
46	Плавное передвижение в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП		
47	Плавное передвижение в стойке некаши-дачи	2	1	1	Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП		

48	Переход из стойки кйба-дачи в стойку дзенкуцу-дачи	2	1	1	Теория. Переход из стойки кйба-дачи в стойку дзенкуцу-дачи Практика. Следить за коленями. ОФП		
49	Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи	2	1	1	Теория. Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи Практика. Следить за центром тяжести в стойке. ОФП		
50	ОФП, СФП	2	1	1	Практика. Упражнение на укрепления рук и ног. ОФП		
51	Растяжка	2	1	1	Практика. Шпагат, махи ногами ОФП		
52	Растяжка в парах	2	1	1	Практика. Шпагаты в парах. ОФП		
53	Игровая тренировка	2	1	1	Практика. Спортивные игры. ОФП		
54	Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзюиппон кумитэ Практика. Кумитэ в упрощённых условиях. ОФП		
55	Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзюиппон кумитэ Практика. Защита . ОФП		
56	Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзюиппон кумитэ Практика. Атака. ОФП		
57	Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзю-иппон кумитэ Практика. Выполняем задание по команде Хадзиме. ОФП		

58	Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2	1	1	Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки . ОФП		
59	Совершенствование блока уче-уке в стойке кибя- дачи	2	1	1	Практика. В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать.. ОФП		
60	Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2	1	1	Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки . ОФП		
61	Совершенствование блока уче-уке в стойке кибя- дачи	2	1	1	Практика. В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать.. ОФП		
62	Совершенствование блока аге-уке в стойке какуцу-дачи	2	1	1	Практика. Следить за техникой движение руки и ног. ОФП		
63	Соревнование	2		2	соревнование		
64	ОФП. Игровая тренировка	2	1	1	Практика. Игры с мячом. ОФП		
65	ОФП, растяжка	2	1	1	Практика. ОФП Упражнения на укрепления спины и живота.		
66	СФП, растяжка	2	1	1	Практика. СФП Упражнения со жгутами..		
67	Соревнования по каратэ	2		2	Практика. Посещение соревнований по каратэ		
68	СФП. Показ видео материалов	2	1	1	Практика. Показ обучающего фильма о правилах в каратэ. ОФП		

69	СФП. Показ видео материалов	2	1	1	Практика. Показ обучающего фильма о правилах в каратэ. ОФП		
70	Изучения блоков ударов	2	1	1	Теория. Блоки ударов. Практика. Просмотр видео ,рассказ. ОФП		
71	Изучения блоков ударов	2	1	1	Практика. Просмотр видео ,рассказ ОФП		
72	ОФП	2	1	1	Практика. Выполнение упражнений. ОФП		
73	Совершенствование стойки Ура-дзенкуцу дачи	2	1	1	Практика. Обратная стойка. СФП		
74	СФП. Тренировка в соревновательном режиме	2	1	1	Практика. СФП. Тренировка в режиме соревнований.		
75	СФП. Тренировка в соревновательном режиме	2	1	1	Практика. СФП. Тренировка в режиме соревнований.		
76	Соревнование	2		2	Соревнование		
77	СФП Отработка ударов руками	2	1	1	Практика. Удар рукой кидзмицки. СФП		
78	СФП Отработка ударов руками	2	1	1	Практика. Удар рукой кидзмицки. СФП		
79	СФП Отработка ударов руками	2	1	1	Практика. Удар рукой гьяку-цки. СФП		
80	СФП Игровая тренировка	2	1	1	Практика. Игры в парах . СФП		

81	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад	2	1	1	Практика. Следить за плавностью передвижения . СФП		
82	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком аге- уке	2	1	1	Практика. Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП		
83	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад	2	1	1	Практика. Следить за плавностью передвижения . СФП		
84	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком аге- уке	2	1	1	Практика. Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП		
85	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком соте уке	2	1	1	Практика. Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП		
86	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком уче уке	2	1	1	Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги. СФП		
87	СФП Совершенствование передвижений в стойке назад с блоком сюто-уке	2	1	1	Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги		
88	СФП Совершенствование передвижений в стойке назад с блоком сюто-уке	2	1	1	Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги		
89	Тактическая подготовка	2	1	1	Практика. Беседа. СФП		
90	Тактическая подготовка	2	1	1	Практика. Беседа. СФП		
91	Игровая тренировка	2	1	1	Практика. ОФП Командные игры.		

92	СФП Совершенствование защиты блоком сюто- уке	2	1	1	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
93	СФП Совершенствование защиты блоком аге-уке	2	1	1	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
94	СФП Совершенствование защиты блоком аге-уке	2	1	1	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
95	СФП Совершенствование защиты блоком уче- уке	2	1	1	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
96	СФП Совершенствование защита блоком соте- уке	2	1	1	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
97	ОФП, СФП	2	1	1	Практика. Упражнение на укрепления рук и ног. ОФП		
98	СФП Отработка удара ногой	2	1	1	Практика. Удар ногой маваши-гери джодан. СФП		
99	СФП Отработка удара ногой	2	1	1	Практика. Удар ногой маваши-гери джодан. СФП		
100	Соревнование	2		2	Соревнование		
101	Посещение соревнований	2		2	Практика. Соревнование по каратэ “СПБ OPEN 2023”		
102	СФП Игровая тренировка	2	1	1	Практика. СФП		
103	СФП Отработка удара ногой	2	1	1	Практика. Удар ногой маваши-гери джодан. СФП		

104	СФП Совершенствование защита блоком сое- уке	2	1	1	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
105	СФП Работа в парах	2	1	1	Практика. СФП Упражнения в парах.		
106	СФП Работа в парах	2	1	1	Практика. СФП Упражнения в парах.		
107	СФП Работа в парах	2	1	1	Практика. СФП Упражнения в парах.		
108	Итоговое занятие ОФП.	2		2	Практика. ОФП выполнение заданных упражнений.		
	Итого	216	96	120			