

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

1 год обучения
Возраст обучающихся: 7 – 15 лет
Группа № 1

Разработчик: Мосенков Егор Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Первый 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;

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.

Планируемые результаты

Личностные:

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

Предметные:

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

Метапредметные :

- Учащиеся смогут методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий.

Календарно - тематическое планирование и содержание

Первый год обучения

№ п.п	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. Форма одежды, расписание, мероприятия. Темы программы. Техника безопасности		

2	Возникновение и развитие каратэ	2	1	1	Теория. Возникновение и развитие каратэ Практика Ознакомление с историей каратэ		
3	Жесты судей	2	1	1	Теория. Жесты судей Практика Практическое применение знаний		
4	Обучение технике передвижения в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Теория. Техника передвижения в стойке дзекуцу дачи Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
5	Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Теория. Техника передвижения в стойке какуцу дачи Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
6	Упражнения на гимнастической стенке	2	1	1	Практика Укрепление мышц спины и пресса		
7	Упражнения на гимнастической стенке	2	1	1	Практика Укрепление мышц спины и пресса		
8	Упражнения с набивными мячами	2	1	1	Практика Работа в парах		
9	Офп, силовая подготовка	2	1	1	Практика Работа в парах		
10	Удары руками по лапам	2	1	1	Теория. Удары руками по лапам Практика. Отработка ударов на лапах		
11	Удары руками по лапам	2	1	1	Практика Индивидуально каждый учащийся следит за техникой удара		
12	Прямой удар ногой	2	1	1	Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара		
13	Удар справа ногой	2	1	1	Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара		

14	Удара слева ногой	2	1	1	Теория. Удара слева ногой. Практика Техника удара		
15	Удар рукой справа	2	1	1	Теория. Удар рукой справа. Практика Отработка навыка удара		
16	Удар рукой слева	2	1	1	Теория. Удар рукой слева Практика. Самоконтроль за техникой удара		
17	Блок аге-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок агеуке вперед . Практика. Самоконтроль за траекторией руки при блоке		
18	Блок аге-уке назад	2	1	1	Теория. Блок агеуке назад. Практика Самоконтроль за траекторией руки при блоке		
19	Блок соте-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сотеуке вперед . Практика Самоконтроль за техникой блока		
20	Блок уче-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сотеуке вперед . Практика. Самоконтроль за техникой блока		
21	Блок сюто-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сютоуке вперед. Практика Самоконтроль за техникой блока		
22	Тренировочный спарринг	2	1	1	Практика. Один атакуют другой защищается и контратакует		
23	Изучение Передвижения в кумитэ	2	1	1	Практика Передвижение в стойке базовым стэпом		
24	Плавное передвижение в стойке киба дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке киба дачи Практика Самоконтроль за непрерывностью передвижения		

25	Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи. Практика Самоконтроль за непрерывностью передвижения		
26	Плавное передвижение в стойке какуцу дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке какуцу дачи. Практика Самоконтроль за непрерывностью передвижения		
27	Плавное передвижение в стойке некаши-дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке некаши-дачи Практика Самоконтроль за непрерывностью передвижения		
28	Переход из стойки кибя-дачи в стойку дзенкуцу-дачи	2	1	1	Теория. Переход из стойки кибя-дачи в стойку дзенкуцу-дачи Практика Самоконтроль за коленями		
29	Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриоридачи	2	1	1	Теория. Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи Практика Самоконтроль за центром тяжести в стойке		
30	ОФП, СФП	2	1	1	Практика Упражнение на укрепления рук и ног		
31	Растяжка	2	1	1 1	Практика Шпагат, махи ногами		
32	Растяжка в парах	2	1	1	Практика Практика Шпагаты в парах		
33	Игровая тренировка	2	1	1	Практика Спортивные игры		
34	Гохон-кумитэ	2	1	1	Теория. Гохонкумитэ Практика. Кумитэ в упрощённых условиях		
35	Гохон-кумитэ	2	1	1	Практика Защита		
36	Гохон-кумитэ	2	1	1	Практика. Атака		

37	Гохон кумитэ	2	1	1	Практика Выполнение задания по команде Хадзи ме		
38	Блок гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2	1	1	Теория. Блок гедан барай в стойке дзенкуцу дачи. Практика Блок гедан-барай выполнять ребром руки		
39	Блок уче-уке в стойке кибачи	2	1	1	Теория. Блок учеуке в стойке кибачи. Практика В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать.		
40	Блок аге-уке в стойке какуцу-дачи	2	1	1	Теория. Блок агеуке в стойке какуцудачи. Практика. Самоконтроль за техникой движение руки и ног		
41	Игровая тренировка	2	1	1	Практика Игры с мячом		
42	ОФП	2	1	1	Практика Упражнения на укрепления спины и живота		
43	СФП	2	1	1	Практика Упражнения со жгутами.		
44	Соревнования по каратэ	2	1	1	Практика Посещение соревнований по каратэ		
45	Показ видео материалов	2	1	1	Практика Показ фильма про каратэ “Удар Дракона”		
46	Работа в парах	2	1	1	Практика Упражнения в парах		
47	Упражнения со скакалкой	2	1	1	Практика. Упражнения со скакалкой в парах, развитие чувства дистанции		
48	Отработка защиты	2	1	1	Практика Работа над устойчивостью во время блока		
49	Изучения блоков ударов	2	1	1	Теория. Блоки ударов. Практика. Просмотр видео, рассказ		

50	Изучения блоков ударов	2	1	1	Практика Просмотр видео, рассказ.		
51	ОФП	2	1	1	Практика Выполнение упражнений		
52	Знакомство со стойкой Урадзенкуцу дачи	2	1	1	Теория. Стойка. Урадзенкуцу дачи. Практика Обратная стойка		
53	Тренировка в соревновательном режиме ударов руками	2	1	1	Практика. Тренировка в режиме соревнований		
54	Отработка ударов руками	2	1	1	Практика Удар рукой кидзами-цки		
55	Отработка ударов руками	2	1	1	Практика Удар рукой гьяку-цки		
56	Игровая тренировка	2	1	1	Практика Игры в парах		
57	Передвижение в стойке назад	2	1	1	Практика Самоконтроль за плавностью передвижения		
58	Передвижение в стойке назад с блоком аге- уке	2	1	1	Теория. Передвижение в стойке назад с блоком аге- уке. Практика. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги.		
59	Передвижение в стойке назад с блоком соте уке	2	1	1	Теория. Передвижение в стойке назад с блоком соте уке Практика. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги		
60	Передвижение в стойке назад с блоком уче уке	2	1	1	Теория. Передвижение в стойке назад с блоком соте уке. Практика. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги		

61	Передвижение в стойке назад с блоком сютто-уке	2	1	1	Теория. Передвижение в стойке назад с блоком сютто-уке . Практика. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги		
62	Тактическая подготовка	2	1	1	Практика. Беседа. ОФП		
63	Игровая тренировка	2	1	1	Практика. Командные игры		
64	Защита блоком сютто- уке	2	1	1	Теория. Защита блоком сютто- уке Практика Контратаку выполнять в открытую зону		
65	Защита блоком агеуке	2	1	1	Теория. Защита блоком аге-уке Практика Контратаку выполнять в открытую зону		
66	Защита блоком учеуке	2	1	1	Теория. Защита блоком уче-уке Практика Контратаку выполнять в открытую зону		
67	Защита блоком соте-уке	2	1	1	Теория. Защита блоком соте-уке Практика. Контратаку выполнять в открытую зону		
68	Отработка удара ногой	2	1	1	Практика Удар ногой мавашигери джодан		
69-	Посещение соревнований	2	1	1	Практика Соревнование по каратэ “СПБ OPEN 2022”		
70	Игровая тренировка	2	1	1	Практика . Упражнения в парах		
71	Работа в парах	2	1	1	Практика Упражнения в парах		
72	Контрольно занятие	2		2	Зачет. Выполнение заданных упражнений		
	Итого	144	72	72			