

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 8-1
от 06.06.2022г.

Утверждена
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
КАРАТЭ

Возраст обучающихся: 9 – 14 лет
2 год обучения
Группа № 1

Разработчик: Мосенков Егор Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Второй 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:

- Глубже познакомятся 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 продолжат 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 второй год обучения

№	Перечень разделов, тем	Кол-во часов			Содержание программы	Дата проведения	
		всего	теория	практика		По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Теория. Техника безопасности. Форма одежды, режим занятий, мероприятия в новом учебном году.		
2.	Жесты судей. Упражнения на гимнастической стенке	2	1	1	Теория. Жесты судей. Практика Беседа. Укрепление мышц спины и пресса		

3.	Совершенствование техники передвижения в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Теория. передвижения в стойке дзекуцу дачи. Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
4.	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2		2	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
5.	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнение с набивными мячами	2	1	1	Теория. Упражнения для спины и пресса. Практика. Укрепление мышц спины и пресса. Работа в парах		
6.	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2		2	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
7.	ОФП, растяжка, силовая подготовка. Удары руками по лапам	2		2	Теория. Удары руками по лапам. Практика Отработка ударов на лапах. Работа в парах		
8.	ОФП, растяжка, силовая подготовка. Удары руками по лапам	2		2	Практика Индивидуально обучающиеся отрабатывают технику удара. Работа в парах		
9.	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2		2	Практика Работа в парах		
10.	Прямой удар ногой	2	1	1	Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара		
11.	Удар справа ногой	2	1	1	Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара		
12.	ОФП. Удара слева ногой Упражнение с набивными мячами	2		2	Теория Удара слева ногой. Практика Работа в парах Отработка техники удара		
13.	ОФП Удар рукой справа	2	1	1	Теория. Удар рукой справа Практика. Отработка навыка удара.		
14.	ОФП Упражнение с набивными мячами. Удар рукой слева	2	1	1	Теория. Удар рукой слева Практика. Отработка техники удара.		
15.	ОФП. растяжка, силовая подготовка. Блок аге-уке вперед	2		2	Теория. Блок аге-уке вперед. Практика. Отработка траектории руки при блоке.		

16.	ОФП. Блок аге-уке назад	2	1	1	Теория. Блок аге-уке назад. Практика. Отработка траектории руки при блоке.		
17.	ОФП. Блок соте-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок соте-уке вперед Практика. Отработка техники блока.		
18.	ОФП, растяжка, силовая подготовка	2		2	Практика Работа в парах		
19.	ОФП .Блок уче-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сюто-уке вперед. Практика. Отработка техники блока.		
20.	ОФП Блок сюто-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сюто-уке вперед. Практика. Отработка техники блока.		
21.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует .		
22.	ОФП. Упражнения со скакалкой. Работа в парах	2		2	Практика. Упражнения в парах. Упражнения со скакалкой в парах, развитие чувства дистанции.		
23.	ОФП. Отработка защиты	2		2	Практика. Работа над устойчивостью во время блока.		
24.	ОФП. Совершенствование Передвижения в кумитэ	2		2	Практика. Передвижение в стойке базовым стэпом.		
25.	Игровая тренировка	2		2	Практика. ОФП Командные игры.		
26.	ОФП. Плавное передвижение в стойке кибя дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке кибя дачи Практика. Самостоятельный контроль за непрерывностью передвижения.		
27.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах		
28.	ОФП Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Теория. передвижение в стойке дзекуцу дачи. Практика. Самостоятельный		

					контроль за непрерывностью передвижения.		
29.	ОФП. Плавное передвижение в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика. Передвижение в стойке какуцу дачи. Практика. Самостоятельный контроль за непрерывностью передвижения.		
30.	Плавное передвижение в стойке некаши-дачи	2		2	Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП		
31.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается.		
32.	Переход из стойки кибачи в стойку дзенкуцу-дачи	2	1	1	Теория. Переход из стойки кибачи в стойку дзенкуцу-дачи Практика. Следить за коленями. ОФП		
33.	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		
34.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах		
35.	Растяжка в парах Игровая тренировка	2		2	Практика. ОФП Шпагат, шпагаты в парах махи ногами Командные игры.		
36.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается.		
37.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзю-иппон кумитэ Практика. Кумитэ в упрощённых условиях.		
38.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается.		
39.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2		2	Практика. Защита .		
40.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2		2	Практика. Атака.		

41.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзю-иппон кумитэ Практика. Выполняем задание по команде Хадзи ме.		
42.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2		2	Практика. Выполняем задание по команде Хадзи ме.		
43.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует .		
44.	ОФП Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2	1	1	Теория. блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи. Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки .		
45.	ОФП Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2		2	Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки.		
46.	ОФП Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2		2	Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки.		
47.	ОФП Совершенствование блока уче-уке в стойке кибя- дачи	2	1	1	Теория. блока уче-уке в стойке кибя- дачи Практика. В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать..		
48.	ОФП, растяжка Игровая тренировка	2		2	Практика. ОФП Упражнения на укрепления спины и живота. Командные игры.		
49.	Совершенствование блока аге-уке в стойке какуцу-дачи	2		2	Практика. Следить за техникой движение руки и ног. ОФП		
50.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах		
51.	ОФП. Растяжка. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует . Упражнения со жгутами.		

52.	Соревнования по каратэ	2		2	Практика. Посещение соревнований по каратэ		
53.	ОФП. Показ видео материалов	2		2	Практика. Показ обучающего фильма о правилах в каратэ. ОФП		
54.	Изучения блоков ударов	2	1	1	Теория. Блоки ударов. Практика. Просмотр видео ,рассказ. ОФП		
55.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует .		
56.	СФП. Совершенствование стойки Ура-дзенкуцу дачи	2		2	Практика. Обратная стойка.		
57.	СФП. Тренировка в соревновательном режиме	2		2	Практика. СФП. Тренировка в режиме соревнований.		
58.	ОФП. Соревнование в группе	2		2	Практика. СФП. Тренировка в режиме соревнований		
59.	СФП Отработка ударов руками	2		2	Практика. Удар рукой кидзами-цки. СФП		
60.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует .		
61.	СФП Отработка ударов руками	2		2	Практика. Удар рукой гьяку-цки. СФП		
62.	СФП Игровая тренировка	2		2	Практика. Игры в парах. СФП		
63.	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком аге- уке	2		2	Практика. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП		
64.	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком соте уке	2		2	Практика. Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП		
65.	СФП Совершенствование передвижений в стойке назад с блоком сюто-уке	2		2	Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги		
66.	СФП Совершенствование защиты блоком сюто-уке	2		2	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		

67.	СФП Совершенствование защиты блоком аге-уке	2		2	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
68.	СФП. Совершенствование защиты блоком уче-уке	2		2	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
69.	СФП. Совершенствование защита блоком соте-уке	2		2	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
70.	Посещение соревнований	2		2	Практика. Соревнование по каратэ “СПБ ОРЕН 2023”		
71.	СФП Работа в парах	2		2	Практика. СФП Упражнения в парах.		
72.	ОФП. Контрольно занятие	2		2	Практика. ОФП Контрольные тесты.		
	Итого	144	23	121			