

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ №314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
протокол №6 от 01.06.2021

Утверждена  
приказом № 324 от 01.06.2021  
Директор ГБОУ СОШ №314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**КАРАТЭ**

Группа 2

**Возраст учащихся: 7 – 16 лет**

**Срок реализации: 3 года**

**Разработчик: Мосенков Егор Анатольевич,  
педагог дополнительного образования**

## Рабочая программа на 2021-2022 учебный год

### 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;
- 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 продолжат методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
- Учащиеся овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
- Учащиеся 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.	Просмотр видео фильмов	2		2	Практика Просмотр видео соревнований		

3.	Жесты судей	2	1	1	Теория. Жесты судей. Практика Опрос		
4.	Совершенствование техники передвижения в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Теория. передвижения в стойке дзекуцу дачи. Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
5.	Совершенствование техники передвижения в стойке дзекуцу дачи	2		2	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
6.	Упражнения на гимнастической стенке	2		2	Практика Укрепление мышц спины и пресса		
7.	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2		2	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
8.	Упражнения на гимнастической стенке	2	1	1	Теория. Упражнения для спины и пресса. Практика. Укрепление мышц спины и пресса		
9.	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2		2	Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
10.	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2		2	Практика Работа в парах		
11.	ОФП, растяжка, силовая подготовка	2		2	Практика Работа в парах		
12.	Удары руками по лапам	2	1	1	Теория. Удары руками по лапам. Практика Отработка ударов на лапах		
13.	ОФП, растяжка, силовая подготовка	2		2	Практика Работа в парах		
14.	Удары руками по лапам	2		2	Практика Индивидуально учащиеся отрабатывают технику удара		
15.	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2		2	Практика Работа в парах		
16.	Прямой удар ногой	2	1	1	Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара		
17.	Удар справа ногой	2	1	1	Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара		

18.	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2		2	Практика Работа в парах		
19.	Удара слева ногой	2	1	1	Теория Удара слева ногой Практика Отработка техники удара		
20.	ОФП Удар рукой справа	2	1	1	Теория. Удар рукой справа Практика. Отработка навыка удара.		
21.	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2		2	Практика. Работа в парах		
22.	ОФП Удар рукой слева	2	1	1	Теория. Удар рукой слева Практика. Отработка техники удара.		
23.	ОФП. Блок аге-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок аге-уке вперед Практика. Отработка траектории руки при блоке.		
24.	ОФП. Блок аге-уке вперед	2		2	Теория. Блок аге-уке вперед. Практика. Отработка траектории руки при блоке.		
25.	ОФП, растяжка, силовая подготовка	2		2	Практика Работа в парах		
26.	ОФП. Блок аге-уке назад	2	1	1	Теория. Блок аге-уке назад. Практика. Отработка траектории руки при блоке.		
27.	ОФП. Блок аге-уке назад	2		2	Практика. Отработка траектории руки при блоке.		
28.	ОФП. Блок соте-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок соте-уке вперед Практика. Отработка техники блока.		
29.	ОФП. Блок соте-уке вперед	2		2	Теория. Блок соте-уке вперед Практика. Отработка техники блока.		
30.	ОФП, растяжка, силовая подготовка	2		2	Практика Работа в парах		
31.	ОФП .Блок уче-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сютю-уке вперед. Практика. Отработка техники блока.		

32.	ОФП .Блок уче-уке вперед	2		2	Практика. Отработка техники блока.		
33.	ОФП Блок сюто-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сюто-уке вперед. Практика. Отработка техники блока.		
34.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует .		
35.	ОФП. Работа в парах	2		2	Практика. Упражнения в парах.		
36.	ОФП. Упражнения со скакалкой	2		2	Практика. Упражнения со скакалкой в парах, развитие чувства дистанции.		
37.	ОФП. Отработка защиты	2		2	Практика. Работа над устойчивостью во время блока.		
38.	ОФП. Совершенствование Передвижения в кумитэ	2		2	Практика. Передвижение в стойке базовым стэпом.		
39.	Игровая тренировка	2		2	Практика. ОФП Командные игры.		
40.	ОФП. Плавное передвижение в стойке кибя дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке кибя дачи Практика. Самостоятельный контроль за непрерывностью передвижения.		
41.	ОФП Плавное передвижение в стойке кибя дачи	2		2	Практика. Самостоятельный контроль за непрерывностью передвижения.		
42.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах		
43.	ОФП Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Теория. передвижение в стойке дзекуцу дачи. Практика. Самостоятельный контроль за		

					непрерывностью передвижения.		
44.	ОФП Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи	2		2	Практика. Самостоятельный контроль за непрерывностью передвижения.		
45.	ОФП. Плавное передвижение в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика. Передвижение в стойке какуцу дачи. Практика. Самостоятельный контроль за непрерывностью передвижения.		
46.	ОФП. Плавное передвижение в стойке какуцу дачи	2		2	Практика. Самостоятельный контроль за непрерывностью передвижения		
47.	Плавное передвижение в стойке некаши-дачи	2		2	Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП		
48.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается.		
49.	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		
50.	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		
51.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах		
52.	ОФП, СФП	2		2	Практика. Упражнение на укрепления рук и ног. ОФП		
53.	Растяжка	2		2	Практика. Шпагат, махи ногами ОФП		
54.	Игровая тренировка	2		2	Практика. ОФП Командные игры.		

55.	Растяжка в парах	2		2	Практика. Шпагаты в парах. ОФП		
56.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается.		
57.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзю-иппон кумитэ Практика. Кумитэ в упрощённых условиях.		
58.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается.		
59.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзю-иппон кумитэ Практика. Защита .		
60.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2		2	Практика. Защита .		
61.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзю-иппон кумитэ Практика. Атака.		
62.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2		2	Практика. Атака.		
63.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзю-иппон кумитэ Практика. Выполняем задание по команде Хадзи ме.		
64.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2		2	Практика. Выполняем задание по команде Хадзи ме.		
65.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует .		
66.	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 .		
67.	ОФП Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2		2	Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки.		
68.	ОФП Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2		2	Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки.		

69.	ОФП Совершенствование блока уче-уке в стойке киба- дачи	2	1	1	Теория. блока уче-уке в стойке кибачи Практика. В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать..		
70.	ОФП Совершенствование блока уче-уке в стойке киба- дачи	2		2	Практика. В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать..		
71.	Игровая тренировка	2		2	Практика. ОФП Командные игры.		
72.	Совершенствование блока аге-уке в стойке какуцу-дачи	2		2	Практика. Следить за техникой движение руки и ног. ОФП		
73.	ОФП, растяжка	2		2	Практика. ОФП Упражнения на укрепления спины и живота.		
74.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах		
75.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует .		
76.	ОФП, растяжка	2		2	Практика. ОФП Упражнения на укрепления спины и живота.		
77.	Совершенствование блока аге-уке в стойке какуцу-дачи	2		2	Практика. Следить за техникой движение руки и ног. ОФП		
78.	СФП, растяжка	2		2	Практика. СФП Упражнения со жгутами.		
79.	Соревнования по каратэ	2		2	Практика. Посещение соревнований по каратэ		
80.	ОФП. Показ видео материалов	2		2	Практика. Показ обучающего фильма о правилах в каратэ. ОФП		
81.	Изучения блоков ударов	2	1	1	Теория. Блоки ударов. Практика. Просмотр видео ,рассказ. ОФП		



82.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует .		
83.	Изучения блоков ударов	2		2	Практика. Просмотр видео ,рассказ ОФП		
84.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует .		
85.	ОФП	2		2	Практика. Зачет. ОФП		
86.	СФП. Совершенствование стойки Ура-дзенкуцу дачи	2		2	Практика. Обратная стойка.		
87.	СФП. Тренировка в соревновательном режиме	2		2	Практика. СФП. Тренировка в режиме соревнований.		
88.	ОФП. Соревнование в группе	2		2	Практика. СФП. Тренировка в режиме соревнований		
89.	СФП Отработка ударов руками	2		2	Практика. Удар рукой кидзами-цки. СФП		
90.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует .		
91.	СФП Отработка ударов руками	2		2	Практика. Удар рукой гьяку-цки. СФП		
92.	СФП Игровая тренировка	2		2	Практика. Игры в парах. СФП		
93.	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад	2		2	Практика. Самоконтроль за плавностью передвижения . СФП		
94.	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком аге- уке	2		2	Практика. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП		
95.	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком соте уке	2		2	Практика. Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП		

96.	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком уче уке	2		2	Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги. СФП		
97.	СФП Совершенствование передвижений в стойке назад с блоком сюто-уке	2		2	Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги		
98.	Тактическая подготовка	2		2	Практика. Опрос, беседа. СФП		
99.	Игровая тренировка	2		2	Практика. ОФП Командные игры.		
100	СФП Совершенствование защиты блоком сюто-уке	2		2	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
101	СФП Совершенствование защиты блоком аге-уке	2		2	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
102	СФП. Совершенствование защиты блоком уче-уке	2		2	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
103	СФП. Совершенствование защита блоком сюте-уке	2		2	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП		
104	СФП. Отработка удара ногой	2		2	Практика. Удар ногой маваша-гери джодан. СФП		
105	Посещение соревнований	2		2	Практика. Соревнование по каратэ “СПБ ОРЕН 2022”		
106	СФП. Игры подвижные.	2		2	Практика. СФП		
107	СФП Работа в парах	2		2	Практика. СФП Упражнения в парах.		
108	ОФП. Контрольное занятие	2		2	Практика. ОФП Контрольные тесты.		
	Итого	216	28	188			