

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 1
от 29.08.2025 г.

Утверждена
приказом №. 623
от 29.08.2025г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова
Французова Ирина Вячеславовна
Подписано цифровой
подписью: Французова
Ирина Вячеславовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«КАРАТЭ»

Возраст учащихся: 8 – 17 лет

3 год обучения

Группа № 1

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.

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 будут уметь 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 и содержание.

Третий год обучения

Раздел/ № занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Содержание программы	Дата плани- руемая	Дата факти- ческая
		план	факт			
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		Теория. Техника безопасности. Форма одежды, режим занятий, мероприятия в новом учебном году.		
2	Просмотр видео фильмов	2		Практика Просмотр видео соревнований		
3	Жесты судей	2		Теория. Жесты судей. Практика беседа.		

				Контроль. Педагогическое наблюдение.		
4	Совершенствование техники передвижения в стойке дзекцу дачи	2		Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
5	Совершенствование техники передвижения в стойке дзекцу дачи	2		Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
6	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2		Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
7	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2		Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
8	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2		Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
9	Упражнения на гимнастической стенке	2		Практика. Укрепление мышц спины и пресса. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
10	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2		Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
11	Упражнения на гимнастической стенке	2		Практика. Укрепление мышц спины и пресса. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
12	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2		Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		

13	ОФП.Упражнение с набивными мячами	2		Практика Работа в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
14	ОФП.Упражнение с набивными мячами	2		Практика Работа в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
15	Соревнования	2		Соревнования Контроль. Соревнование.		
16	ОФП, растяжка, силовая подготовка	2		Практика Работа в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
17	ОФП, растяжка, силовая подготовка	2		Практика Работа в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
18	Удары руками по лапам	2		Теория. Удары руками по лапам. Практика Отработка ударов на лапах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
19	Удары руками по лапам	2		Теория. Удары руками по лапам. Практика. Отработка ударов на лапах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
20	Соревнование	2		Практика. Соревнование. Контроль. Соревнование.		
21	Удары руками по лапам	2		Практика Индивидуально каждый учащийся следит за техникой удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
22	Прямой удар ногой	2		Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		

23	Прямой удар ногой	2		Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
24	Удар справа ногой	2		Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
25	Удар справа ногой	2		Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
26	Удара слева ногой	2		Теория Удара слева ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
27	Удара слева ногой	2		Теория Удара слева ногой Практика Техника удара Контроль. Педагогическое наблюдение.		
28	Удар рукой справа	2		Теория. Удар рукой справа Практика. Отработка навыка удара. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
29	Удар рукой справа	2		Теория. Удар рукой справа Практика. Отработка навыка удара. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
30	Удар рукой слева	2		Теория. Удар рукой слева Практика. Следить за техникой удара. ОФП. Контроль.		

				Педагогическое наблюдение.		
31	Блок аге-уке вперед	2		Теория. Блок агеуке вперед. Практика. Следить за траекторией руки при блоке. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
32	Соревнование	2		Практика. Соревнование. Контроль. Соревнование.		
33	Соревнование	2		Практика. Соревнование. Контроль. Соревнование.		
34	Блок аге-уке назад	2		Следить за траекторией руки при блоке. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
35	Блок соте-уке вперед	2		Теория. Блок сотеуке вперед. Практика. Следить за техникой блока. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
36	Блок уче-уке вперед	2		Теория. Блок сютоуке вперед. Практика. Следить за техникой блока. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
37	Блок сюто-уке вперед	2		Теория. Блок сютоуке вперед. Практика. Следить за техникой блока. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
38	Тренировочный спарринг	2		Практика. Один атакует другой защищается и контратакует. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		

39	Отработка защиты	2		Практика. Работа над устойчивостью во время блока. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
40	Работа в парах	2		Практика. Упражнения в парах. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
41	Упражнения со скакалкой	2		Практика. Упражнения со скакалкой в парах ,развиее чувства дистанции. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
42	Отработка защиты	2		Практика. Работа над устойчивостью во время блока. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
43	Совершенствовани е Передвижения в кумитэ	2		Практика. Передвижение в стойке базовым стэпом. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
44	Плавное передвижение в стойке киба дачи	2		Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
45	Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи	2		Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
46	Плавное передвижение в стойке какуцу дачи	2		Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		

47	Плавное передвижение в стойке некаши-дачи	2		Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
48	Переход из стойки киб-дачи в стойку дзенкуцу-дачи	2		Теория. Переход из стойки киб-дачи в стойку дзенкуцу-дачи Практика. Следить за коленями. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
49	Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи	2		Теория. Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи Практика. Следить за центром тяжести в стойке. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
50	ОФП, СФП	2		Практика. Упражнение на укрепления рук и ног. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
51	Растяжка	2		Практика. Шпагат, махи ногами ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
52	Растяжка в парах	2		Практика. Шпагаты в парах. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
53	Игровая тренировка	2		Практика. Спортивные игры. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
54	Дзю-иппон кумитэ	2		Теория. Дзюиппон кумитэ Практика. Кумитэ в упрощённых условиях. ОФП Контроль. Педагогическое		

				наблюдение.		
55	Дзю-иппон кумитэ	2		Теория. Дзюиппон кумитэ. Практика. Защита .ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
56	Дзю-иппон кумитэ	2		Теория. Дзюиппон кумитэ. Практика. Атака. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
57	Дзю-иппон кумитэ	2		Теория. Дзю-иппон кумитэ Практика. Выполняем задание по команде Хадзи ме. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
58	Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2		Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки . ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
59	Совершенствование блока уче-уке в стойке кибэ- дачи	2		Практика. В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать.. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
60	Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2		Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки . ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
61	Совершенствование блока уче-уке в стойке кибэ- дачи	2		Практика. В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать.. ОФП Контроль. Педагогическое		

				наблюдение.		
62	Совершенствование блока аге-уке в стойке какуцу-даци	2		Практика. Следить за техникой движение руки и ног. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
63	Соревнование	2		Практика. Соревнование. Контроль. Соревнование.		
64	ОФП. Игровая тренировка	2		Практика. Игры с мячом. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
65	ОФП, растяжка	2		Практика. ОФП Упражнения на укрепления спины и живота. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
66	СФП, растяжка	2		Практика. СФП Упражнения со жгутами. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
67	Соревнования по каратэ	2		Практика. Посещение соревнований по каратэ Контроль. Соревнование.		
68	СФП. Показ видео материалов	2		Практика. Показ обучающего фильма о правилах в каратэ. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
69	СФП. Показ видео материалов	2		Практика. Показ обучающего фильма о правилах в каратэ. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		

70	Изучения блоков ударов	2		Теория. Блоки ударов. Практика. Просмотр видео ,рассказ. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
71	Изучения блоков ударов	2		Практика. Просмотр видео ,рассказ ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
72	ОФП	2		Практика. Выполнение упражнений. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
73	Совершенствование стойки Ура-дзенкуцу дачи	2		Практика. Обратная стойка. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
74	СФП. Тренировка в соревновательном режиме	2		Практика. СФП. Тренировка в режиме соревнований. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
75	СФП. Тренировка в соревновательном режиме	2		Практика. СФП. Тренировка в режиме соревнований. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
76	Соревнование	2		Практика. Соревнование Контроль. Соревнование.		
77	СФП Отработка ударов руками	2		Практика. Удар рукой кидзамицки. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
78	СФП Отработка ударов руками	2		Практика. Удар рукой кидзамицки. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		

79	СФП Отработка ударов руками	2		Практика. Удар рукой гьяку-цки. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
80	СФП Игровая тренировка	2		Практика. Игры в парах . СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
81	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад	2		Практика. Следить за плавностью передвижения. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
82	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком аге- уке	2		Практика. Следить за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
83	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад	2		Практика. Следить за плавностью передвижения . СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
84	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком аге- уке	2		Практика. Следить за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
85	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком соте уке	2		Практика. Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
86	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком уче уке	2		Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		

87	СФП Совершенствование передвижений в стойке назад с блоком суюто-уке	2		Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги Контроль. Педагогическое наблюдение.		
88	СФП Совершенствование передвижений в стойке назад с блоком суюто-уке	2		Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги Контроль. Педагогическое наблюдение.		
89	Тактическая подготовка	2		Практика. Беседа. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
90	Тактическая подготовка	2		Практика. Беседа. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
91	Игровая тренировка	2		Практика. ОФП Командные игры. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
92	СФП Совершенствование защиты блоком суюто- уке	2		Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
93	СФП Совершенствование защиты блоком аге-уке	2		Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
94	СФП Совершенствование защиты блоком аге-уке	2		Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
95	СФП Совершенствование защиты блоком уче-уке	2		Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		

96	СФП Совершенствование защита блоком соте- уке	2		Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
97	ОФП, СФП	2		Практика. Упражнение на укрепления рук и ног. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
98	СФП Отработка удара ногой	2		Практика. Удар ногой маваши-гери джодан. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
99	СФП Отработка удара ногой	2		Практика. Удар ногой маваши-гери джодан. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
100	Соревнование	2		Практика. Соревнование. Контроль. Соревнование..		
101	Посещение соревнований	2		Практика. Соревнование по каратэ “СПБ OPEN 2023”		
102	СФП Игровая тренировка	2		Практика. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
103	СФП Отработка удара ногой	2		Практика. Удар ногой маваши-гери джодан. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
104	СФП Совершенствование защита блоком соте- уке	2		Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
105	СФП Работа в парах	2		Практика. СФП Упражнения в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		

106	СФП Работа в парах	2		Практика. СФП Упражнения в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
107	СФП Работа в парах	2		Практика. СФП Упражнения в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
108	Итоговое занятие ОФП.	2		Практика. ОФП выполнение заданных упражнений. Контроль. Зачет. Выполнение упражнений.		
	Итого	216				