

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 8
от 03.06.2024 .

Утверждена
приказом №490/1 от 03.06.2024
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: 9 – 16 лет

2 год обучения

Группа № 2

Разработчик: Мосенков Егор Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Второй год обучения

Задачи:

Обучающие:

- продолжить изучать технику передвижения в базовых стойках;
- изучить технику ударов руками и ногами;
- изучить различные способы атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;
- изучить технику ударов ногами: «маваши-гери », «ура-маваши- гери», «уширо-гери с разворотом» и др..
- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);

Развивающие:

- развить умения заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
- овладеть техникой передвижения в базовых стойках;
- продолжать развивать качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- продолжать развивать потребность в здоровом образе жизни и снизить уровень заболеваемости;
- развить положительную мотивацию и познавательный интерес к дальнейшим занятиям каратэ.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, спортивное трудолюбие, умение преодолевать трудности);
- воспитывать нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, трудолюбие.
- воспитывать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь.

Планируемые результаты

Личностные:

Обучающиеся:

- приобретут волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, спортивное трудолюбие, умение преодолевать трудности);
- сформируют нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма.
- сформируют уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

Предметные:

Обучающиеся научатся

- владеть техникой передвижения в базовых стойках;
- технике ударов руками и ногами;
- владеть различным способом атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;
- владеть технике ударов ногами: «маваши-гери », «ура-маваши- гери», «уширо-гери с разворотом» и др..
- основам техники каратэ, ведению боя во всех дистанциях (особенно – кихону);

Метапредметные :

Обучающиеся:

- будут заниматься самостоятельно;
- овладеют техникой передвижения в базовых стойках;

- разовьют быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- разовьют интерес к занятиям каратэ.
- У обучающихся появиться потребность в здоровом образе жизни и снизится уровень заболеваемости.

Календарно-тематическое планирование и содержание.

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. Контроль. Беседа		
2.	Просмотр видео фильмов	2		2	Практика Просмотр видео соревнований. Контроль. педагогическое наблюдение		
3.	Жесты судей	2	1	1	Теория. Жесты судей. Практика беседа по теме. Контроль. педагогическое наблюдение.		
4.	Совершенствование техники передвижения в стойке дзекцу дачи	2	1	1	Теория. передвижения в стойке дзекцу дачи. Практика Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. педагогическое наблюдение.		
5.	Совершенствование техники передвижения в стойке дзекцу дачи	2		2	Практика Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. педагогическое наблюдение.		
6.	Упражнения на гимнастической стенке	2		2	Практика Укрепление мышц спины и пресса. Контроль. педагогическое наблюдение.		
7.	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2		2	Практика Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. педагогическое наблюдение.		

8.	Упражнения на гимнастической стенке	2	1	1	Теория. Упражнения для спины и пресса. Практика. Укрепление мышц спины и пресса. Контроль. педагогическое наблюдение.		
9.	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2		2	Практика Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. педагогическое наблюдение.		
10.	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2		2	Практика Работа в парах. Контроль. педагогическое наблюдение.		
11.	ОФП, растяжка, силовая подготовка	2		2	Практика Работа в парах. Контроль. педагогическое наблюдение.		
12.	Удары руками по лапам	2	1	1	Теория. Удары руками по лапам. Практика Отработка ударов на лапах. Контроль. педагогическое наблюдение.		
13.	ОФП, растяжка, силовая подготовка	2		2	Практика Работа в парах. Контроль. педагогическое наблюдение.		
14.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.		
15.	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2		2	Практика Работа в парах. Контроль. педагогическое наблюдение		
16.	Прямой удар ногой	2	1	1	Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
17.	Удар справа ногой	2	1	1	Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара. Контроль. педагогическое наблюдение		
18.	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2		2	Практика Работа в парах. Контроль.		

					педагогическое наблюдение.		
19.	Удара слева ногой	2	1	1	Теория Удара слева ногой Практика Отработка техники удара. Контроль. педагогическое наблюдение.		
20.	ОФП Удар рукой справа	2	1	1	Теория. Удар рукой справа Практика. Отработка навыка удара. Контроль. педагогическое наблюдение.		
21.	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2		2	Практика. Работа в парах. Контроль. педагогическое наблюдение.		
22.	ОФП Удар рукой слева	2	1	1	Теория. Удар рукой слева Практика. Отработка техники удара. Контроль. педагогическое наблюдение.		
23.	ОФП. Блок аге-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок аге-уке вперед Практика. Отработка траектории руки при блоке. Контроль. педагогическое наблюдение.		
24.	ОФП. растяжка, силовая подготовка Блок аге-уке вперед	2		2	Теория. Блок аге-уке вперед. Практика. Отработка траектории руки при блоке. Контроль. педагогическое наблюдение.		
25.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.		
26.	ОФП. Блок аге-уке назад	2	1	1	Теория. Блок аге-уке назад. Практика. Отработка траектории руки при блоке. Контроль. педагогическое наблюдение		
27.	ОФП. Блок аге-уке назад	2		2	Практика. Отработка траектории руки при блоке. Контроль. педагогическое		

					наблюдение		
28.	ОФП. Блок соте-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок соте-уке вперед Практика. Отработка техники блока. Контроль. педагогическое наблюдение		
29.	ОФП. Блок соте-уке вперед	2		2	Теория. Блок соте-уке вперед Практика. Отработка техники блока. Контроль. педагогическое наблюдение		
30.	ОФП, растяжка, силовая подготовка	2		2	Практика Работа в парах. Контроль. педагогическое наблюдение		
31.	ОФП .Блок уче-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сютото-уке вперед. Практика. Отработка техники блока. Контроль. педагогическое наблюдение		
32.	ОФП .Блок уче-уке вперед	2		2	Практика. Отработка техники блока. Контроль. педагогическое наблюдение		
33.	ОФП Блок сютото-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сютото-уке вперед. Практика. Отработка техники блока. Контроль. педагогическое наблюдение		
34.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует. Контроль. педагогическое наблюдение.		
35.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.		
36.	ОФП. Упражнения со скакалкой	2		2	Практика. Упражнения со скакалкой в парах, развитие чувства дистанции. Контроль. педагогическое наблюдение.		

37.	ОФП. Отработка защиты	2		2	Практика. Работа над устойчивостью во время блока. Контроль. педагогическое наблюдение.		
38.	ОФП. Совершенствование Передвижения в кумитэ	2		2	Практика. Передвижение в стойке базовым стэпом. Контроль. педагогическое наблюдение .		
39.	Игровая тренировка	2		2	Практика. ОФП Командные игры. Контроль. педагогическое наблюдение.		
40.	ОФП. Плавное передвижение в стойке кибя дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке кибя дачи Практика. Самостоятельный контроль за непрерывностью передвижения. Контроль. педагогическое наблюдение.		
41.	ОФП Плавное передвижение в стойке кибя дачи	2		2	Практика. Самостоятельный контроль за непрерывностью передвижения. Контроль. педагогическое наблюдение		
42.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.		
43.	ОФП Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Теория. передвижение в стойке дзекуцу дачи. Практика. Самостоятельный контроль за непрерывностью передвижения. Контроль. педагогическое наблюдение.		
44.	ОФП Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи	2		2	Практика. Самостоятельный контроль за		

					непрерывностью передвижения. Контроль. педагогическое наблюдение		
45.	ОФП. Плавное передвижение в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика. Передвижение в стойке какуцу дачи. Практика. Самостоятельный контроль за непрерывностью передвижения. Контроль. педагогическое наблюдение.		
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. Контроль. педагогическое наблюдение.		
48.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается.. Контроль. педагогическое наблюдение.		
49.	Переход из стойки кибда-дачи в стойку дзенкуцу-дачи	2	1	1	Теория. Переход из стойки кибда-дачи в стойку дзенкуцу-дачи Практика. Следить за коленями. ОФП Контроль. педагогическое наблюдение		
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 Контроль. педагогическое наблюдение		
51.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.		

52.	ОФП, СФП	2		2	Практика. Упражнение на укрепления рук и ног. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
53.	Растяжка	2		2	Практика. Шпагат, махи ногами ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
54.	Растяжка в парах Игровая тренировка	2		2	Практика. ОФП. Шпагаты в парах. Командные игры. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
55.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.		
56.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
57.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзю-иппон кумитэ Практика. Кумитэ в упрощённых условиях. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
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 . Контроль. Педагогическое наблюдение.		
60.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2		2	Практика. Защита . Контроль. Педагогическое наблюдение.		
61.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзю-иппон кумитэ Практика. Атака. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
62.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2		2	Практика. Атака. Контроль. Педагогическое		

					наблюдение.		
63.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.		
64.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2		2	Практика. Выполняем задание по команде Хадзи ме. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
65.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует . Контроль. Педагогическое наблюдение.		
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 . Контроль. Педагогическое наблюдение.		
67.	ОФП Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2		2	Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
68.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.		
69.	ОФП Совершенствование блока уче-уке в стойке киба- дачи	2	1	1	Теория. блока уче-уке в стойке киба- дачи. Практика. В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать.. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
70.	ОФП Совершенствование блока уче-уке в стойке киба- дачи	2		2	Практика. В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать.. Контроль. Педагогическое наблюдение.		

71.	Игровая тренировка	2		2	Практика. ОФП Командные игры. Контроль. Соревнование.		
72.	Совершенствование блока аге-уке в стойке какуцу-дачи	2		2	Практика. Следить за техникой движение руки и ног. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
73.	ОФП, растяжка	2		2	Практика. ОФП Упражнения на укрепления спины и живота. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
74.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.		
75.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует . Контроль. Педагогическое наблюдение.		
76.	ОФП, растяжка	2		2	Практика. ОФП Упражнения на укрепления спины и живота. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
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. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
79.	Соревнования по каратэ	2		2	Практика. Посещение соревнований по каратэ. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
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. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
82.	ОФП. Тренировочный спарринг, соревнования	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует . Контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль. Соревнование.		
83.	Изучения блоков ударов	2		2	Практика. Просмотр видео ,рассказ ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.		
84.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует . Контроль. Педагогическое наблюдение.		
85.	Учебные соревнования по каратэ	2		2	Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.		
86.	СФП. Совершенствование стойки Ура-дзенкуцу дачи	2		2	Практика. Обратная стойка. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
87.	СФП. Тренировка в соревновательном режиме	2		2	Практика. СФП. Тренировка в режиме соревнований. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
88.	ОФП. Соревнование в группе	2		2	Практика. СФП. Тренировка в режиме соревнований . Контроль. Педагогическое наблюдение.		
89.	СФП Отработка ударов руками	2		2	Практика. Удар рукой кидзами-цки. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		

90.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		2	Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует . Контроль. Педагогическое наблюдение.		
91.	СФП Отработка ударов руками	2		2	Практика. Удар рукой гьяку-цки. СФП		
92.	СФП Игровая тренировка	2		2	Практика. Игры в парах. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
93.	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад	2		2	Практика. Самоконтроль за плавностью передвижения . СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
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. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
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 Контроль. Педагогическое наблюдение.		
96.	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком уче уке	2		2	Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
97.	СФП Совершенствование передвижений в стойке назад с блоком сюто-уке	2		2	Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
98.	Тактическая подготовка	2		2	Практика. Беседа. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		

99.	Игровая тренировка	2		2	Практика. ОФП Командные игры. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
100	СФП Совершенствование защиты блоком сюто- уке	2		2	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
101	СФП Совершенствование защиты блоком аге-уке	2		2	Практика. Контратаку выполнять в . Контроль. Педагогическое наблюдение.		
102	СФП. Совершенствование защиты блоком уче-уке	2		2	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
103	СФП. Совершенствование защита блоком соте-уке	2		2	Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
104	СФП. Отработка удара ногой	2		2	Практика. Удар ногой маваши-гери джодан. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
105	Посещение соревнований	2		2	Практика. Соревнование по каратэ “СПБ OPEN 2025”. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
106	ОФП. соревнования в группе.	2		2	Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.		
107	СФП Работа в парах	2		2	Практика. СФП Упражнения в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
108	ОФП. Контрольно занятие	2		2	Практика. ОФП Контрольные нормативы. Контроль Зачет. Выполнение упражнений.		
	Итого	216	28	188			

