

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 9
от 18.05.2026 г.

Утверждена
18.05.2026г
приказом № 586
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: 7 – 11 лет
1 год обучения
Группа № 1

Разработчик: Мосенков Егор Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития каратэ;
- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- научить правильному передвижению в базовых стойках.
- изучить технику ударов ногами: «маваши-гери », «ура-маваши- гери», «уширо-гери с разворотом» и др..
- изучить технику ударов руками и ногами;

Развивающие:

- познакомить с основами техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особенно – кихону);
- развить навыки владения техникой передвижения в базовых стойках;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость
- развить положительную мотивацию и познавательный интерес к дальнейшим занятиям каратэ.
- развить потребность в здоровом образе жизни и снизить уровень заболеваемости

Воспитательные:

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

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся:

- начнут приобретать необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок;
- начнут развивать необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма.
- сформируют уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а бережное отношение к инвентарю.

Предметные

Учащиеся:

- познакомятся с историей возникновения и развития каратэ;
- изучат основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- научатся правильному передвижению в базовых стойках
- научатся технике ударов ногами: «маваши-гери », «ура-маваши- гери», «уширо-гери с разворотом» и др..
- научатся технике ударов руками и ногами.

Метапредметные :

Учащиеся:

- узнают основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особенно – кихону);
- начнут овладевать техникой передвижения в базовых стойках;
- разовьют качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к дальнейшим занятиям каратэ.
- разовьют потребность в здоровом образе жизни и снизить уровень заболеваемости

Календарно - тематический план и содержание Первый 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. Форма одежды, расписание, мероприятия. Темы программы. Техника безопасности. Практика. Беседа по теме занятия. Контроль. Беседа.	01.09.26	
2.	Возникновение и развитие каратэ	2		Теория. Возникновение и развитие каратэ Практика Беседа по теме: история каратэ. ОФП. Контроль. Беседа.	03.09.26	
3.	Жесты судей на турнирах.	2		Теория. Жесты судей Практика. ОФП. Практическое применение знаний. Контроль. Педагогическое наблюдение.	08.09.26	
4.	Обучение технике передвижения в стойке дзекцу дачи	2		Теория. Техника передвижения в стойке дзекцу дачи. Практика. СФП. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.	10.09.26	
5.	Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи	2		Теория. Техника передвижения в стойке какуцу дачи Практика. ОФП. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.	15.09.26	
6.	Упражнения на гимнастическо й стенке	2		Теория. Упражнения у гимнастической стенки Практика ОФП.. Укрепление мышц спины и пресса. Контроль. Педагогическое наблюдение.	17.09.26	
7.	Упражнения на	2		Теория. Упражнения у гимнастической стенки	22.09.26	

	гимнастическо й стенке			Практика ОФП. Укрепление мышц спины и пресса. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
8.	Упражнения с набивными мячами	2		Теория. Упражнения с набивными мячами Практика. ОФП. Работа в парах Контроль. Педагогическое наблюдение.	24.09.26	
9.	Офп, силовая подготовка	2		Практика. ОФП. Работа в парах. Контроль. Выполнение нормативов.	29.09.26	
10.	Удары руками по лапам	2		Теория. Удары руками по лапам Практика. СТП. Отработка ударов на лапах. Контроль. Педагогическое наблюдение.	01.10.26	
11.	Удары руками по лапам	2		Теория. Удары руками по лапам. Практика СТП. Индивидуально: каждый учащийся следит за техникой удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.	06.10.26	
12.	Прямой удар ногой	2		Теория. Прямой удар ногой Практика СТП. Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение	08.10.26	
13.	Удар справа ногой	2		Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение	13.10.26	
14.	Удара слева ногой	2		Теория. Удара слева ногой. Практика СТП. Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение	15.10.26	
15.	Удар рукой справа	2		Теория. Удар рукой справа. Практика ОФП. Отработка навыка удара. Контроль. Педагогическое наблюдение	20.10.26	
16.	Удар рукой слева	2		Теория. Удар рукой слева Практика. СТП. Самоконтроль за техникой удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.	22.10.26	

17.	Блок аге-уке вперед	2		Теория. Блок агеуке вперед. Практика. ОФП. Самоконтроль за траекторией руки при блоке. Контроль. Педагогическое наблюдение	27.10.26	
18.	Блок аге-уке назад	2		Теория. Блок агеуке назад. Практика СТП. Самоконтроль за траекторией руки при блоке. Контроль. Педагогическое наблюдение	29.10.26	
19.	Блок соте-уке вперед	2		Теория. Блок сотеуке вперед. Практика СТП. Самоконтроль за техникой блока. Контроль. Педагогическое наблюдение.	03.11.26	
20.	Блок уче-уке вперед	2		Теория. Блок уче-уке вперед. Практика. ОФП. Самоконтроль за техникой блока. Контроль. Педагогическое наблюдение.	05.11.26	
21.	Блок сюто-уке вперед	2		Теория. Блок сюто-уке вперед. Практика СТП. Самоконтроль за техникой блока. Контроль. Педагогическое наблюдение.	10.11.26	
22.	Тренировочный спарринг	2		Теория. Спарринг. Практика. СТП. Один атакуют другой защищается и контратакует. Контроль. Педагогическое наблюдение.	12.11.26	
23.	Изучение Передвижения в кумитэ	2		Теория. Передвижения в кумитэ. Практика СТП. Передвижение в стойке базовым стэпом. Контроль. Педагогическое наблюдение.	17.11.26	
24.	Плавное передвижение в стойке киба дачи	2		Теория. Плавное передвижение в стойке киба дачи Практика СТП. Самоконтроль за непрерывностью передвижения . Контроль. Педагогическое наблюдение.	19.11.26	

25.	Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи	2		Теория. Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи. Практика СТП. Самоконтроль за непрерывностью передвижения. Контроль. Педагогическое наблюдение.	24.11.26	
26.	Плавное передвижение в стойке какуцу дачи	2		Теория. Плавное передвижение в стойке какуцу дачи. Практика СТП. Самоконтроль за непрерывностью передвижения. Контроль. Педагогическое наблюдение.	26.11.26	
27.	Плавное передвижение в стойке некаши-дачи	2		Теория. Плавное передвижение в стойке некаши-дачи. Практика СТП. Самоконтроль за непрерывностью передвижения. Контроль. Педагогическое наблюдение.	01.12.26	
28.	Переход из стойки кибдачи в стойку дзенкуцу-дачи	2		Теория. Переход из стойки кибдачи в стойку дзенкуцу-дачи. Практика СТП. Самоконтроль за коленями. Контроль. Педагогическое наблюдение.	03.12.26	
29.	Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриоридачи	2		Теория. Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриоридачи. Практика СТП. Самоконтроль за центром тяжести в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.	08.12.26	
30.	ОФП, СФП	2		Практика ОФП. Упражнение на укрепления рук и ног. Контроль. Выполнение нормативов.	10.12.26	
31.	ОФП. Растяжка.	2		Теория. Растяжка. Практика ОФП. Шпагат, махи ногами. Контроль. Выполнение нормативов.	15.12.26	
32.	ОФП. Растяжка в парах	2		Теория. Растяжка. Практика ОФП. Шпагаты в парах. Контроль. Выполнение нормативов.	17.12.26	

33.	Игровая тренировка	2		Теория. Игры в каратэ. Практика ОФП. Спортивные игры. Контроль. Педагогическое наблюдение	22.12.26	
34.	Гохон-кумитэ	2		Теория. Гохон-кумитэ Практика. СТП. Кумитэ в упрощённых условиях. Контроль. Педагогическое наблюдение.	24.12.26	
35.	Гохон-кумитэ	2		Теория. Гохон-кумитэ. Защита. СТП. Практика Защита. Контроль. Педагогическое наблюдение.	29.12.26	
36.	Гохон-кумитэ	2		Теория. Гохон-кумитэ. Атака. Практика. СТП. Атака Контроль. Педагогическое наблюдение.	12.01.20 27	
37.	Гохон кумитэ	2		Теория задания по команде. Практика СТП. Выполнение задания по команде Хадзи ме. Контроль. Педагогическое наблюдение.	14.01.20 27	
38.	Блок гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2		Теория. Блок гедан барай в стойке дзенкуцу дачи. Практика Б СТП. лок гедан-барай выполнять ребром руки. Контроль. Педагогическое наблюдение.	19.01.20 27	
39.	Блок уче-уке в стойке киба-дачи	2		Теория. Блок учеуке в стойке киба- дачи. Практика СТП. В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать. Контроль. Педагогическое наблюдение.	21.01.20 27	
40.	Блок аге-уке в стойке какуцу-дачи	2		Теория. Блок агеуке в стойке какуцудачи. Практика. СТП. Самоконтроль за техникой движение руки и ног. Контроль. Педагогическое наблюдение.	26.01.20 27	
41.	Игровая тренировка	2		Теория. Игры в каратэ. Практика ОФП. Игры с мячом. Контроль. Педагогическое	28.01.20 27	

				наблюдение.		
42.	ОФП	2		Теория. Упражнения по ОФП. Практика Упражнения на укрепления спины и живота. Контроль. Выполнение нормативов.	02.02.20 27	
43.	СФП	2		Теория упражнения СФП. Практика Упражнения со жгутами. Контроль. Педагогическое наблюдение	04.02.20 27	
44.	Соревнования по каратэ	2		Практика Посещение соревнований по каратэ. . Контроль. Соревнование.	09.02.20 27	
45.	Показ видео материалов	2		Практика Показ фильма про каратэ “Удар Дракона” Контроль. Педагогическое наблюдение	11.02.20 27	
46.	СФП. Работа в парах	2		Практика Упражнения в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение	16.02.20 27	
47.	ОФП. Упражнения со скакалкой	2		Теория. Упражнения по ОФП. Практика. Упражнения со скакалкой в парах, развитие чувства дистанции Контроль. Выполнение нормативов	18.02.20 27	
48.	Отработка защиты	2		Практика СТП. Работа над устойчивостью во время блока Контроль. педагогическое наблюдение	25.02.20 27	
49.	Изучения блоков ударов	2		Теория. Блоки ударов. Практика. Просмотр видео, рассказ Контроль. Педагогическое наблюдение	02.03.20 27	
50.	Изучения блоков ударов	2		Практика Просмотр видео, рассказ. Контроль. Педагогическое наблюдение.	04.03.20 27	
51.	ОФП	2		Практика ОФП. Выполнение упражнений Контроль. Сдача нормативов.	09.03.20 27	

52.	Знакомство со стойкой Урадзенкуцу дачи	2		Теория. Стойка. Урадзенкуцу дачи. Практика СТП. Обратная стойка. Контроль. Педагогическое наблюдение.	11.03.20 27	
53.	Тренировка в соревновательном режиме ударов руками	2		Практика. ОФП. ренировка в режиме соревнований. Контроль. Соревнование.	16.03.20 27	
54.	Отработка ударов руками	2		Теория. Удар руками. Практика СТП. Удар рукой кидзами-цки . Контроль. Педагогическое наблюдение.	18.03.20 27	
55.	Отработка ударов руками	2		Теория. Удар руками. Практика СТП. Удар рукой гьяку-цки. Контроль. Педагогическое наблюдение.	23.03.20 27	
56.	Тренировка в соревновательном режиме.	2		Практика. ОФП. Тренировка в режиме соревнований. Контроль. Соревнование.	25.03.20 27	
57.	Передвижение в стойке назад	2		Теория. Плавность в движениях. Практика СТП. Самоконтроль за плавностью передвижения. Контроль. Педагогическое наблюдение.	30.03.20 27	
58.	Передвижение в стойке назад с блоком аге-уке	2		Теория. Передвижение в стойке назад с блоком аге-уке. Практика. СТП. Самоконтроль за тем, чтобы блок выполнялся в момент постановки ноги. Контроль. Педагогическое наблюдение.	01.04.20 27	
59.	Передвижение в стойке назад с блоком соте уке	2		Теория. Передвижение в стойке назад с блоком соте уке Практика. СТП. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. Контроль. Педагогическое наблюдение.	06.04.20 27	
60.	Передвижение в стойке назад с блоком уче уке	2		Теория. Передвижение в стойке назад с блоком соте уке. Практика. СТП. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. Контроль. Педагогическое	08.04.20 27	

				наблюдение.		
61.	Передвижение в стойке назад с блоком сюто-уке	2		Теория. Передвижение в стойке назад с блоком сюто-уке . Практика. СТП. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. Контроль. Педагогическое наблюдение.	13.04.20 27	
62.	Тактическая подготовка	2		Теория. Тактическая подготовка. Практика. ОФП. Контроль. Выполнение нормативов.	15.04.20 27	
63.	Тренировка в соревновательном режиме ударов руками	2		Практика. ОФП. Тренировка в режиме соревнований. Контроль. Соревнование.	20.04.20 27	
64.	Защита блоком сюто- уке	2		Теория. Защита блоком сюто- уке Практика СТП. Контратаку выполнять в открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.	22.04.20 27	
65.	Защита блоком агеуке	2		Теория. Защита блоком агеуке Практика СТП. Контратаку выполнять в открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.	27.04.20 27	
66.	Защита блоком учеуке	2		Теория. Защита блоком учеуке Практика Контратаку выполнять в открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.	29.04.20 27	
67.	Защита блоком соте-уке	2		Теория. Защита блоком соте-уке Практика. СТП. Контратаку выполнять в открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.	04.05.20 27	
68.	Отработка удара ногой	2		Теория. Зачем нужна отработка. Практика Удар ногой мавашигери джодан. Контроль. Педагогическое наблюдение.	06.05.20 27	
69.	Посещение соревнований	2		Практика Соревнование по каратэ “СПБ OPEN 2024”	11.05.20 27	

70.	Игровая тренировка	2		Теория. Игры в каратэ. Практика. ОФП. Упражнения в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.	13.05.2027	
71.	Отработка ударов. Работа в парах	2		Теория. Работа в парах. Практика Упражнения в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.	18.05.2027	
72.	Контрольно занятие	2		Практика. ОФП. Контрольные нормативы. Зачет.	20.05.2027	
	Итого	144				