

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	Подписано цифровой
Ирина	подписью:
Вячеславовна	Французова Ирина
	Вячеславовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«КАРАТЭ»

Возраст учащихся: 9 – 13 лет
2 год обучения
Группа № 2

Разработчик: Мосенков Егор Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

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:

Учащиеся:

- 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:

Учащиеся 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 :

Учащиеся:

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

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

Календарно-тематическое планирование и содержание.

Второй 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. Контроль. Беседа	01.09.26	
2.	Просмотр видео фильмов	2		Практика Просмотр видео соревнований. Контроль. педагогическое наблюдение	05.09.26	
3.	Жесты судей	2		Теория. Жесты судей. Практика беседа по теме. Контроль. педагогическое наблюдение.	08.09.26	
4.	Совершенствован ие техники передвижения в стойке дзекуцу дачи	2		Теория. передвижения в стойке дзекуцу дачи. Практика Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. педагогическое наблюдение.	12.09.26	
5.	Упражнения на гимнастической стенке	2		Практика Укрепление мышц спины и пресса. Контроль. педагогическое наблюдение.	15.09.26	
6.	Совершенствован ие технике передвижения в стойке какуцу дачи	2		Практика Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. педагогическое наблюдение.	19.09.26	
7.	Упражнения на гимнастической	2		Теория. Упражнения для спины и пресса. Практика.	22.09.26	

	стенке			Укрепление мышц спины и пресса. Контроль. педагогическое наблюдение.		
8.	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2		Практика Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. педагогическое наблюдение.	26.09.26	
9.	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2		Практика Работа в парах. Контроль. педагогическое наблюдение.	29.09.26	
10.	Удары руками по лапам	2		Теория. Удары руками по лапам. Практика Отработка ударов на лапах. Контроль. педагогическое наблюдение.	03.10.26	
11.	Учебные соревнования по каратэ	2		Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.	06.10.26	
12.	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2		Практика Работа в парах. Контроль. педагогическое наблюдение	10.10.26	
13.	Прямой удар ногой	2		Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.	13.10.26	
14.	Удар справа ногой	2		Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара. Контроль. педагогическое наблюдение	17.10.26	
15.	Удара слева ногой	2		Теория Удара слева ногой Практика Отработка техники удара. Контроль. педагогическое наблюдение.	20.10.26	
16.	ОФП Удар рукой справа	2		Теория. Удар рукой справа Практика. Отработка навыка удара. Контроль. педагогическое наблюдение.	24.10.26	
17.	ОФП Удар рукой слева	2		Теория. Удар рукой слева Практика. Отработка техники удара. Контроль. педагогическое наблюдение.	27.10.26	

18.	ОФП. Блок аге-уке вперед	2		Теория. Блок аге-уке вперед Практика. Отработка траектории руки при блоке. Контроль. педагогическое наблюдение.	31.10.26	
19.	ОФП. растяжка, силовая подготовка Блок аге-уке вперед	2		Теория. Блок аге-уке вперед. Практика. Отработка траектории руки при блоке. Контроль. педагогическое наблюдение.	03.11.26	
20.	Учебные соревнования по каратэ	2		Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.	07.11.26	
21.	ОФП. Блок аге-уке назад	2		Теория. Блок аге-уке назад. Практика. Отработка траектории руки при блоке. Контроль. педагогическое наблюдение	10.11.26	
22.	ОФП. Блок соте-уке вперед	2		Теория. Блок соте-уке вперед Практика. Отработка техники блока. Контроль. педагогическое наблюдение	14.11.26	
23.	ОФП .Блок уче-уке вперед	2		Теория. Блок сюто-уке вперед. Практика. Отработка техники блока. Контроль. педагогическое наблюдение	17.11.26	
24.	ОФП Блок сюто-уке вперед	2		Теория. Блок сюто-уке вперед. Практика. Отработка техники блока. Контроль. педагогическое наблюдение	21.11.26	
25.	Учебные соревнования по каратэ	2		Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.	24.11.26	
26.	ОФП. Отработка защиты	2		Практика. Работа над устойчивостью во время блока. Контроль. педагогическое наблюдение.	28.11.26	
27.	ОФП. Совершенствование Передвижения в кумитэ	2		Практика. Передвижение в стойке базовым стэпом. Контроль. педагогическое наблюдение .	01.12.26	
28.	ОФП. Плавное передвижение в стойке киба дачи	2		Теория. Плавное передвижение в стойке киба дачи Практика. Самостоятельный	05.12.26	

				контроль за непрерывностью передвижения. Контроль. педагогическое наблюдение.		
29.	Учебные соревнования по каратэ	2		Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.	08.12.26	
30.	ОФП Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи	2		Теория. передвижение в стойке дзекуцу дачи. Практика. Самостоятельный контроль за непрерывностью передвижения. Контроль. педагогическое наблюдение.	12.12.26	
31.	ОФП. Плавное передвижение в стойке какуцу дачи	2		Практика. Передвижение в стойке какуцу дачи. Практика. Самостоятельный контроль за непрерывностью передвижения. Контроль. педагогическое наблюдение.	15.12.26	
32.	Плавное передвижение в стойке некаши-дачи	2		Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП. Контроль. педагогическое наблюдение.	19.12.26	
33.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		Практика. Один атакует, другой защищается.. Контроль. педагогическое наблюдение.	22.12.26	
34.	Переход из стойки кибя-дачи в стойку дзенкуцу-дачи	2		Теория. Переход из стойки кибя-дачи в стойку дзенкуцу-дачи Практика. Следить за коленями. ОФП Контроль. педагогическое наблюдение	26.12.26	
35.	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	29.12.26	

36.	Учебные соревнования по каратэ	2		Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.	12.01.2027	
37.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2		Теория. Дзю-иппон кумитэ Практика. Кумитэ в упрощённых условиях. Контроль. Педагогическое наблюдение.	16.01.2027	
38.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2		Теория. Дзю-иппон кумитэ Практика. Атака. Контроль. Педагогическое наблюдение.	19.01.2027	
39.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2		Практика. Атака. Контроль. Педагогическое наблюдение.	23.01.2027	
40.	Учебные соревнования по каратэ	2		Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.	26.01.2027	
41.	ОФП Дзю-иппон кумитэ	2		Практика. Выполняем задание по команде Хадзиме. Контроль. Педагогическое наблюдение.	30.01.2027	
42.	ОФП Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2		Теория. блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи. Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки . Контроль. Педагогическое наблюдение.	02.02.2027	
43.	Учебные соревнования по каратэ	2		Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.	06.02.2027	
44.	ОФП Совершенствование блока уче-уке в стойке кибачи	2		Теория. блока уче-уке в стойке кибачи. Практика. В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать.. Контроль. Педагогическое наблюдение.	09.02.2027	
45.	Игровая тренировка	2		Практика. ОФП Командные игры. Контроль. Соревнование.	13.02.2027	
46.	Совершенствование блока аге-уке в стойке какуцу-дачи	2		Практика. Следить за техникой движение руки и ног. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.	16.02.2027	

47.	Учебные соревнования по каратэ	2		Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.	20.02.20 27	
48.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует . Контроль. Педагогическое наблюдение.	27.02.20 27	
49.	ОФП, растяжка	2		Практика. ОФП Упражнения на укрепления спины и живота. Контроль. Педагогическое наблюдение.	02.03.20 27	
50.	Совершенствование блока аге-уке в стойке какуцу-даци	2		Практика. Следить за техникой движение руки и ног. ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.	06.03.20 27	
51.	Соревнования по каратэ	2		Практика. Посещение соревнований по каратэ. Контроль. Педагогическое наблюдение.	09.03.20 27	
52.	ОФП. Показ видео материалов	2		Практика. Показ обучающего фильма о правилах в каратэ. ОФП.	13.03.20 27	
53.	Изучения блоков ударов	2		Теория. Блоки ударов. Практика. Просмотр видео ,рассказ. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.	16.03.20 27	
54.	ОФП. Тренировочный спарринг. Соревнования	2		Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует . Контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль. Соревнование.	20.03.20 27	
55.	Изучения блоков ударов	2		Практика. Просмотр видео ,рассказ ОФП Контроль. Педагогическое наблюдение.	23.03.20 27	
56.	Учебные соревнования по каратэ	2		Практика. Работа в парах. Контроль. Соревнование.	27.03.20 27	
57.	СФП. Совершенствование стойки Урадзенкуцу дачи	2		Практика. Обратная стойка. Контроль. Педагогическое наблюдение.	30.03.20 27	
58.	ОФП. Соревнование в группе	2		Практика. СФП. Тренировка в режиме соревнований . Контроль.	03.04.20 27	

				Педагогическое наблюдение.		
59.	СФП Отработка ударов руками	2		Практика. Удар рукой кидзами-цки. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.	06.04.2027	
60.	ОФП. Тренировочный спарринг	2		Практика. Один атакует, другой защищается и контратакует . Контроль. Педагогическое наблюдение.	10.04.2027	
61.	СФП Отработка ударов руками	2		Практика. Удар рукой гьяку-цки. СФП	13.04.2027	
62.	СФП Игровая тренировка	2		Практика. Игры в парах. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.	17.04.2027	
63.	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком аге- уке	2		Практика. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.	20.04.2027	
64.	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.	24.04.2027	
65.	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком уче уке	2		Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.	27.04.2027	
66.	СФП Совершенствование передвижений в стойке назад с блоком сюто-уке	2		Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги. Контроль. Педагогическое наблюдение.	04.05.2027	
67.	Тактическая подготовка	2		Практика. Беседа. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.	08.05.2027	
68.	Игровая тренировка	2		Практика. ОФП Командные игры. Контроль. Педагогическое наблюдение.	11.05.2027	
69.	СФП Совершенствование защиты блоком сюто- уке	2		Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. СФП. Контроль. Педагогическое	15.05.2027	

				наблюдение.		
70.	СФП. Отработка ударов.	2		Практика. Удар ногой маваша-гери джодан. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.	18.05.2027	
71.	Посещение соревнований	2		Практика. Соревнование по каратэ “СПБ OPEN 2027”. Контроль. Педагогическое наблюдение.	22.05.2027	
72.	ОФП. Контрольное занятие	2		Практика. ОФП Контрольные нормативы. Контроль Зачет. Выполнение упражнений.	25.05.2027	
	Итого	144				