

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 312 с углубленным изучением французского
языка Фрунзенского района Санкт - Петербурга*

Принята
Решением педагогического совета
ГБОУ школа № 312
Протокол №1 от 29.08.2024 года

«Утверждаю»
Директор _____ С.А.Симанова
Приказ № 5-д от 30.08.2024 г

/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной образовательной общеразвивающей программе

Каратэ 1

составил:

Бычков А.С.

Санкт – Петербург

2024

Цель образовательной программы

Цель программы – достижение определенного уровня знаний, умений, навыков для самостоятельной работы с партнером, организация содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной, мыслительной и творческой деятельности, воспитание характера и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи образовательной программы

Основные задачи образовательной программы:

Обучающие:

- познакомить детей с историей каратэ, соревнований, чемпионами страны и мира, успехами отечественных каратистов, успехами петербургских учащихся в первенствах города, России, Европы и мира.
- освоить технику и тактику поединков;
- познакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России;
- познакомить с основными правилами ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

- видеть и реализовывать скрытые возможности и развивать свои природные способности;
- развивать навыки каратэ и осваивать тактические приемы;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, упорство, волю к достижению цели;
- способности воспринимать, чувствовать, правильно понимать и ценить прекрасное в окружающей действительности;
- формировать у учащихся дисциплину и культуру поведения: занятия каратэ проводятся босиком, при входе и выходе в додзё выполняется поклон в знак уважения к месту постижения истины начале и конце занятий выполняется поклон в знак уважения учеников к учителю, и учителя к ученикам в т. ч. вежливость, культуру речи.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся будут знать:

- историю каратэ
- значение регулярных занятий физическими упражнениями на организм человека;
- правила судейства;
- стратегию и тактику ведения поединков кумитэ;
- правильности выполнения и последовательность технических действий в традиционном ката;

Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи)
- передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таисобаки: шаг в сторону, вперед, назад)- приемам самостраховки при падениях
- удары руками и ногами (ой-цуки, гьяку-цуки на месте в стойках и в движении)
- способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай)
- базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака)

Методика контроля на этапе включает использование комплекса методов:

педагогических, медико-биологических.

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

челночный бег;

подтягивание;

отжимание;

выпрыгивание из приседа; сгибание туловища (пресс);

контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

Итоговый контроль:

контрольные занятия;

соревнования;

показательные выступления

аттестация на пояса

рабочей программы «Каратэ»

Первый год обучения

18.00 - 19.00

Понедельник, среда

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Примечания
1.	Октябрь 12	Введение. История возникновения каратэ.	1	
2.	14	Общеразвивающие упражнения	1	
3.	19	Стойки в каратэ.	1	
4.	21	Базовая техника (кихон)	1	
5.	26	Техника атаки, техника защиты	1	
6.	28	Ката (установочное упражнение)	1	
7.	Ноябрь 02	Общеразвивающие упражнения	1	
8.	04	Стойки в каратэ.	1	
9.	09	Базовая техника (кихон)	1	
10	11	Спарринговая техника (кумитэ)	1	
11	16	Ката (установочное упражнение)	1	
12	18	Общеразвивающие упражнения	1	
13	23	Упражнения на снарядах, лапах	1	
14	25	Общеразвивающие упражнения	1	
15	Декабрь 02	Стойки в каратэ.	1	
16	07	Техника атаки, техника защиты	1	
17	09	Ката (установочное упражнение)	1	
18	14	Спарринговая техника (кумитэ)	1	
19	16	Упражнения на снарядах, лапах	1	
20	21	Общеразвивающие упражнения	1	

21	23	Базовая техника (кихон)	1	
22	28	Стойки в каратэ.	1	
23	Январь 6	Упражнения на снарядах, лапах		
24	08	Техника атаки, техника защиты	1	
25	11	Общеразвивающие упражнения	1	
26	13	Упражнения на снарядах, лапах	1	
27	18	Спарринговая техника (кумитэ)	1	
28	20	Ката (установочное упражнение)	1	
29	25	Базовая техника (кихон)	1	
30	27	Техника атаки, техника защиты	1	
31	Февраль 01	Техника атаки, техника защиты	1	
32	03	Общеразвивающие упражнения	1	
33	08	Стойки в каратэ.	1	
34	10	Упражнения на снарядах, лапах	1	
35	15	Ката (установочное упражнение)	1	
36	17	Техника атаки, техника защиты	1	
37	22	Базовая техника (кихон)	1	
38	24	Спарринговая техника (кумитэ)	1	
39	Март 01	Ката (установочное упражнение)	1	
40	03	Упражнения на снарядах, лапах	1	
41	08	Базовая техника (кихон)	1	
42	10	Спарринговая техника (кумитэ)	1	
43	15	Общеразвивающие упражнения	1	
44	17	Техника атаки, техника защиты	1	
45	22	Спарринговая техника (кумитэ)	1	

46	24	Стойки в каратэ.	1	
47	Апрель 05	Техника атаки, техника защиты	1	
48	07	Общеразвивающие упражнения	1	
49	12	Ката (установочное упражнение)	1	
50	14	Техника атаки, техника защиты	1	
51	19	Базовая техника (кихон)	1	
52	21	Стойки в каратэ.	1	
53	26	Общеразвивающие упражнения	1	
54	28	Спарринговая техника (кумитэ)	1	
55	Май 03	Общеразвивающие упражнения	1	
56	05	Техника атаки, техника защиты	1	
57	10	Стойки в каратэ.	1	
58	12	Ката (установочное упражнение)	1	
59	17	Техника атаки, техника защиты	1	
60	19	Общеразвивающие упражнения	1	
61	24	Стойки в каратэ.	1	
62	26	Упражнения на снарядах, лапах	1	