

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Гимназия №587 Фрунзенского района
г. Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
протокол № 1
от «_28_» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
С. Е. Кузнецова
Приказ № 421
от «_30_» августа 2024 г.

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

КАРАТЭ

Возраст обучающихся от 7 до 12 лет
Срок освоения 1 год

Разработчик:
Чистякова Ирина Андреевна
педагог дополнительного образования

Задачи:

Дидактические:

- 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.

Воспитательные:

- Привить интерес к каратэ и воспитывать трудолюбие;
- Воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

Развивающие:

- Развить качества необходимые каратисту - скорость, силу, выносливость, ловкость;
- Развить способности обучающихся к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- Обучающиеся ознакомятся с историей возникновения и развития каратэ;
- Обучающиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок.

Предметные:

- Обучающиеся научатся технике ударов руками и ногами
- Обучающиеся научатся различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;

Метапредметные:

- Обучающиеся будут иметь методические правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий.

Календарно - тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия, содержание	Кол-во часов	Планируемые даты	Фактические даты
1	Вводное занятие. История восточных единоборств. История изучаемого стиля. Инструктаж по технике безопасности.	1	02.09.24	
2	Гигиена, закаливание. Режим и питание. ОФП (махи ногами).	1	04.09.24	
3	Основная терминология для обучающихся. ОФП (укрепление рук и ног).	1	06.09.24	
4	Техническая подготовка (изучение удара рукой - цки). ОФП (укрепление мышц спины и пресса).	2	09.09.24 11.09.24	
5	Техническая подготовка (изучение двойного удара рукой - рен-цуки). ОФП (растяжка).	2	13.09.24 16.09.24	
6	Техническая подготовка (изучение тройного удара рукой - санбон-цуки). ОФП (укрепление рук и ног).	2	18.09.24 20.09.24	
7	Техническая подготовка (изучение удара рукой - уракен учи). ОФП.	2	23.09.24 25.09.24	
8	Техническая подготовка (изучение блока аге-уке). ОФП (укрепление мышц спины и пресса).	2	27.09.24 30.09.24	
9	Техническая подготовка (изучение блока сюте-уке). ОФП (растяжка).	2	02.10.24 04.10.24	
10	Техническая подготовка (изучение блока уче-уке). ОФП (укрепление рук и ног).	2	07.10.24 09.10.24	
11	Техническая подготовка (изучение блока гидан-барай). ОФП (укрепление мышц спины и пресса).	2	11.10.24 14.10.24	
12	Техническая подготовка (изучение стойки кибя дачи). ОФП (растяжка).	2	16.10.24 18.10.24	
13	Техническая подготовка (изучение стойки дзенкуцу дачи). ОФП (укрепление рук и ног).	2	21.10.24 23.10.24	
14	Техническая подготовка (обучение технике передвижения в стойке дзенкуцу дачи). ОФП (укрепление мышц спины).	2	25.10.24 28.10.24	
15	Техническая подготовка (обучение технике передвижения в стойке дзенкуцу дачи с ударом рукой - цки). ОФП (растяжка).	2	30.10.24 01.11.24	
16	Техническая подготовка (обучение технике передвижения в стойке дзенкуцу дачи с ударом рукой - рен-	2	04.11.24 06.11.24	

	цуки). ОФП (укрепление рук и ног).			
17	Техническая подготовка (обучение технике передвижения в стойке дзенкуцу дачи с ударом рукой - санбон-цуки). ОФП (укрепление мышц спины и пресса).	2	08.11.24 11.11.24	
18	Техническая подготовка (обучение технике передвижения в стойке дзенкуцу дачи с блоком аге-уке). ОФП (растяжка).	2	13.11.24 15.11.24	
19	Техническая подготовка (обучение технике передвижения в стойке дзенкуцу дачи с блоком сюте-уке). ОФП (укрепление рук и ног).	2	18.11.24 20.11.24	
20	Техническая подготовка (обучение технике передвижения в стойке дзенкуцу дачи с блоком уче-уке). ОФП (укрепление мышц спины и пресса).	2	22.11.24 25.11.24	
21	Техническая подготовка (обучение технике передвижения в стойке дзенкуцу дачи с блоком гидан-барай). ОФП (растяжка).	2	27.11.24 29.11.24	
22	Техническая подготовка (обучение технике удара ногой - мае-гери). ОФП (укрепление рук и ног).	2	02.12.24 04.12.24	
23	Техническая подготовка (обучение технике удара ногой - маваше-гери). ОФП (укрепление мышц спины и пресса).	2	06.12.24 09.12.24	
24	Техническая подготовка (обучение технике передвижения в стойке дзенкуцу дачи с ударом ногой - мае гери). ОФП (растяжка).	2	11.12.24 13.12.24	
25	Техническая подготовка (обучение технике передвижения в стойке кокуцу-дачи). ОФП (укрепление ног и рук).	2	16.12.24 18.12.24	
26	Техническая подготовка (обучение технике передвижения в стойке кокуцу-дачи с ударом рукой сюто-уке). ОФП (укрепление мышц спины и пресса).	2	20.12.24 23.12.24	
27	Техническая подготовка (обучение технике передвижения в стойке кокуцу-дачи с блоком уче-уке). ОФП (растяжка).	2	25.12.24 27.12.24	
28	Техническая подготовка (обучение технике передвижения в стойке кокуцу-дачи с ударом мае-гери). ОФП (укрепление рук и ног).	2	10.01.25 13.01.25	
29	Техническая подготовка (обучение технике передвижения в стойке	2	15.01.25 17.01.25	

	кокуцу-дачи с ударом маваше-гери). ОФП (укрепление мышц спины и пресса).			
30	Техническая подготовка (обучение ката - хейан шодан). ОФП.	5	20.01.25 22.01.25 24.01.25 27.01.25 29.01.25	
31	Техническая подготовка (обучение ката - хейан-нидан). ОФП.	5	31.01.25 03.02.25 05.02.25 07.02.25 10.02.25	
32	Специальная физическая подготовка (обучение правильного выполнения страховки назад, на бок). Укрепление мышц шеи.	4	12.02.25 14.02.25 17.02.25 19.02.25	
33	Специальная физическая подготовка (обучение правильного выполнения кувьрка вперед). Укрепление мышц шеи.	4	21.02.25 24.02.25 26.02.25 28.02.25	
34	Специальная физическая подготовка (обучение правильного выполнения кувьрка назад). Укрепление мышц шеи.	4	03.03.25 05.03.25 07.03.25 10.03.25	
35	Специальная физическая подготовка (обучение правильного выполнения группировки на правую и левую сторону). Укрепление мышц шеи.	4	12.03.25 14.03.25 17.03.25 19.03.25	
36	Основы техники и тактики каратэ. Правила соревнований для участников.	1	21.03.25	
37	Спарринговая подготовка "гохон-кумитэ" (обучение защиты).	10	24.03.25 26.03.25 28.03.25 31.03.25 02.04.25 04.04.25 07.04.25 09.04.25 11.04.25 14.04.25	
38	Спарринговая подготовка "гохон-кумитэ" (обучение атаки).	10	16.04.25 18.04.25 21.04.25 23.04.25 25.04.25 28.04.25 30.04.25 02.05.25 05.05.25	

			07.05.25	
39	Спарринговая подготовка “гохон-кумитэ” (обучение контратаки).	10	09.05.25 12.05.25 14.05.25 16.05.25 19.05.25 21.05.25 23.05.25 26.05.25 28.05.25 30.05.25	

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения
1	Квалификационный экзамен	Декабрь
2	Сдача нормативов	Октябрь, Май
3	Участие в районных соревнованиях	В течении года в соответствии с положениями
4	Квалификационный экзамен	Май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Н. Госэй Ямагучи "Фундаментальное каратэ" Москва 1998г. ИТД"ГРАНД"
2. А.Н.Зиновьев и др. "Уроки каратэ" Ижевск 1990г.
3. М.Накаяма "Лучшее каратэ" Москва 1997г. НИЦ"Ладомир" "АСТ"
4. В.Барановский, Ю. Кутырёв "Айкидо и каратэ" Москва 1992г.
5. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёв "Справочник учителя по физической культуре" Волгоград 2010г.
6. М. Вахун "Основы тренировки" Минск 1983г. "Полымя"