

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 2 от «28» октября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы № 302
_____ И.В. Захарова
Приказ № 386/1 от «28» октября 2024 г.

Подписано электронной подписью

Сертификат: № 00c737af0e6d52feb14f0bf3522255a852
ГБОУ школа № 302 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Владелец: Захарова И.В., директор
Действителен: до 23.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«КАРАТЭ»
Возраст учащихся: 7-11 лет.
Срок реализации 1 год.**

Разработчик: Тараканов Константин Юрьевич
педагог дополнительного образования

Задачи:**Обучающие:**

- знакомство с терминологией и историей возникновения боевых искусств;
- знакомство с правилами здорового образа жизни, с правилами гигиены и питания;
- обучение основам этикета отношений с учителем, в коллективе, в зале;
- обучение основным приемам техники карате
- знакомство с правилами судейства (жесты судьи).

Развивающие:

- развитие начального уровня основных физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости, координации;
- формирование психологической устойчивости;
- формирование навыка правильных движений базового курса карате

Воспитательные:

- формирование навыков адекватного межличностного общения в группе;
- воспитание смелости, воли, самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание трудолюбия, усидчивости, желания самосовершенствоваться;
- формирование интереса к здоровому образу жизни

Планируемые результаты:**Предметные:***Учащиеся:*

- познакомятся с терминологией и историей возникновения боевых искусств;
- обучение основным приемам техники карате

Метапредметные:*Учащиеся:*

- разовьют основные двигательные качества детей;
- разовьют умение анализировать действия соперника во время ведения поединка;
- сформируют психологическую устойчивость;
- сформируют навык правильных движений базового курса карате

Личностные:*Учащиеся:*

- познакомятся с правилами здорового образа жизни, с правилами гигиены и питания;
- обучатся основам этикета отношений с учителем, в коллективе, в зале;
- воспитают смелость, волю, самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- воспитают трудолюбие, усидчивость, желания самосовершенствоваться;

Содержание программы

1. Основы знаний

Теория: Вводный инструктаж. Инструкция по правилам безопасности. Объяснение сути карате, ценностей этого стиля, элементов формальной техники. Входная диагностика.

2. История восточных единоборств Теория:

- Боевые искусства мира
- Востока
- Запада
- Боевые искусства Китая как основоположника техники самозащиты (УШУ, КУНГ-ФУ, ЦИ-ГУН) Боевые искусства Японии (Каратэ-До, Дзюдо, «До» в боевых искусствах).
- Боевые искусства Кореи
- Самобытные боевые системы (КЕК-СУЛЬ и т.п.)
- Современные боевые искусства Кореи (ТАЕКВОН-ДО, ХАПКИ-ДО, ТАНСУ-ДО)
- ТАНСУ-ДО Чун до КВАН – история возникновения, развития в России и в СПб. Выдающиеся мастера стиля. Основы терминологии. Правила соревнований.
- Ритуал в боевых искусствах.
- Принципы оценки действий на соревнованиях.
- Правила различных видов. Судья.
- Непосредственная наработка знаний и умений по терминологии и правил соревнований происходит во время учебных схваток.

3. ОФП и СФП

Практика: Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста детей и наличия материальной базы.

Входная диагностика

Начало обучения по программе ОФП начинается с теста, в который входят следующие упражнения комплекса № 1 (Приложение 1):

1. отжимания - максимальное количество раз за 30 секунд
2. приседания - максимальное количество раз за 30 секунд
3. пресс - максимальное количество раз за 30 секунд
4. подъем груди из положения лежа на животе - максимальное количество раз за 30 секунд
5. подтягивания – максимальное количество раз без учета времени

Используя результаты данного теста, мы имеем возможность составить общую картину состояния ОФП детей, и, следовательно, вводить в программу занятий необходимое количество упражнений на развитие слабых сторон общей физической подготовки.

Также проводится тест на гибкость:

- глубина трех шпагатов (право- и левосторонний продольные и поперечный) в см
- наклоны вперед из положения стоя с касанием ладонями пола или грудью колен
- гимнастический мост

В дальнейшем данное тестирование позволяет корректировать необходимые качества и умения детей, а также позволяет контролировать развитие ОФП в период обучения ребенка.

Главная задача на 1 году обучения – правильная техника выполнения предложенного

комплекса упражнений.

1 тема. Силовые упражнения. Подтягивания на перекладине, на кольцах, на трапеции (прямым, обратным, узким и широким хватами; к груди и затылку). Удержание в статическом положении рук и ног без и с утяжелителями до 1 кг. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

2 тема. Скоростно-силовые упражнения. Работа с гантелями или утяжелителями – до 1 кг: махи: прямые (вперед, назад, вправо и влево) и круговые, сгибания и разгибания рук и ног.

Беговые упражнения: бег – обычный, на носках, на пятках, боком приставным шагом, боком скрестным шагом, спиной, с вращением, с подниманием бедра, с захлестом голени, с внезапными прыжками и поворотами; рывки из различных положений (присев, лежа, сидя, высокий и низкий старт; с разворотом на 180° и 360°); различные прыжки - на двух ногах, на одной (на месте, передом, спиной, боком, через препятствие, в длину, в высоту), многоскок.

Сгибание и разгибание рук из упора лежа - отжимания (обыкновенным, широким и узким хватами), а также: лазания по «шведской стенке» на руках в висе, хождение на руках в удержании ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе (с подтягиванием колен к груди, с захлестом голени), передвижения в приседе – прямо, спиной, боком, прыжками вперед, спиной и боком, прыжками «змейкой»; «чехарда», энергичное поднятие на носки стоя, в приседе; прогиб в спине и пресс (поднятие плеч с руками за головой, поднятие бедер, одновременный отрыв бедер и плеч от пола). Упражнения для туловища: наклоны.

1 тема. Упражнения на скорость: метания различных предметов в различных направлениях из различных положений (в частности – мячей); бег с ускорением; прыжки на скакалке в различных вариациях на месте и с передвижением.

2 тема. Упражнения на гибкость: барьерный шаг; растяжка (пассивная – шпагаты, активная – разгибания рук и ног в суставах); наклоны вперед, в стороны, назад с различным положением ног (от ноги вместе до максимального расстояния между ногами); скручивания; круговые движения туловища; махи ногами и руками в положении стоя с опорой и без, в разные стороны.

3 тема. Упражнения на координацию движений и равновесие: различные способы передвижения на одной, двух, трех и четырех конечностях (лицом вперед, спиной, боком) – прыжки, бег, ходьба; комбинирование различных упражнений в эстафетах; серии упражнений стоя на одной ноге; упражнения в быстром темпе стоя на гимнастической скамейке или другой ограниченной поверхности; работа с мячом (перехваты, броски одной и двумя руками, от пола, от стены), с партнером – перебросы в различных вариантах.

Упражнения на координацию и равновесие.

Передвижения на одной, двух, трех или четырех конечностях (лицом, спиной, боком); серии упражнений на ограниченной поверхности: быстрые перемещения по предметам с малой площадью опоры; упражнения в балансировании; продвижения вперед после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; уклоны, нырки.

Для развития силы.

Длительная работа с небольшим грузом; работа до утомления с грузом средней величины; краткосрочная работа с максимальными весами; упражнения по преодолению сопротивления (выталкивание за пределы чего-либо партнера, «бой петухов»; поднимания партнера с пола, перетаскивания); метания, имитируя удары с гантелями; «бой с тенью»; удары кувалдой; выбрасывание рук с грузом вперед и вверх; передвижения с утяжелителями.

Для развития быстроты.

Удары с гантелями; чередование упражнений: серия бросков медицинбола и нанесение ударов, проведение «боя с тенью» в утяжелителях и сразу без; «салки» ногами (при этом руки давят на плечи партнера); выполнение защитных и атакующих действий на хлопок

тренера; серии ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд в работы в спокойном темпе; защита отклонениями от одиночных и двойных ударов, выполняемых в максимальном темпе; быстрый переход от защитных действий к атакующим; удары по «лапам» в момент появления цели.

Для развития выносливости.

Многораундовая работа по мишени, на скакалке, с партнером; чередование рывком и ускорений; удары руками и ногами с задержками дыхания и на фоне утомления.

Для развития ловкости.

Удары по движущейся мишени.

4. Основы гигиены и питания Теория:

- Питание в период тренировок, сборов, соревнований.
- Режим (отдыха, бодрствования, сна).
- Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров. Строение и функции человеческого организма. Физические упражнения.
- Строение тела. Скелет, мышцы, внутренние органы.
- Функционирование организма и физическая деятельность (схематическое ознакомление, показ взаимозависимости внешних признаков и внутренней деятельности).

5. Формальная техника начального уровня

Теория: Техника выполнения ударов руками, ногами. Техника постановки блоков. Техника постановки стоек. Правила выполнения формальных комплексов.

Практика:

Удары руками: дзюрюги; чиги; самбадак дзюрюги, джошо дзирюги;

Блоки: арая маки, олио маки;

Удары ногами: олио чаги, ануро и бакуро сэво чаги, ап чаги, долио чаги;

Стойки: нароне цоги, черед цоги, агуп цоги, анун цоги, твитгуп цоги.

Кибон Хёны: иль-дан, и-дан, сам-дан.

6. Борьба начального уровня

Теория: Техника безопасности при падении. Различные виды страховки при падении в стороны, вперед, назад. Правила ведения борьбы в партере;

Практика:

Различные виды страховки при падении в стороны, вперед, назад. Техника удержаний: сбоку, поперек, сверху.

Бросковая техника: подсечки изнутри, зацепы снаружи, задняя подножка.

7. Спарринг начального уровня

Теория: техника ведения спарринга. Этикет ведения боя. Правила оценивания в бою. Судейская терминология и жестикация.

Практика: изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях.

8. Контрольные и итоговые занятия

Промежуточная диагностика по разделам программы.

Подведение итогов года. Аттестация на желтый пояс. Демонстрация владения основами формальной, спарринговой и борцовской техники соответствующего уровня. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

Календарно-тематический план

№ п/п	Раздел	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов			Планируемая дата	Фактическая дата
			Всего	Теория	Практика		
1.	Основы знаний	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности стиля.	2	0,5	1,5		
2.		Ритуалы. Показ педагогом элементов формальной техники. Боевые Искусства Востока и Запада (в частности Китая и Японии)	2	0,5	1,5		
3.		Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров.	2	0,5	1,5		
4.	Специальная физическая подготовка	Разучивание стоек (анун соги, ап гуп соги, твид гуп соги), ударов руками (дзеруги, джумок чаги, джочо дзеруги, снабадак дзеруги).	2	0,5	1,5		
5.		Разучивание стоек (анун соги, ап гуп соги, твид гуп соги), ударов руками (дзеруги, джумок чаги, джочо дзеруги, снабадак дзеруги).	2	0,5	1,5		
6.		Совершенствование стоек (анун соги, ап гуп соги, твид гуп соги), разучивание ударов ногами (анура сево чаги, бакура сево чаги, олео чаги, ап чаги)	2	0,5	1,5		
7.		Совершенствование стоек (анун соги, ап гуп соги, твид гуп соги), разучивание ударов ногами (анура сево чаги, бакура сево чаги, олео чаги, ап чаги)	2	0,5	1,5		
8.	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных и координационных способностей Развитие гибкости	2	0,5	1,5		
9.		Развитие силы. Развитие выносливости	2	0,5	1,5		
10.	Специальная физическая	Боевая стойка и гладкий степ	2	0,5	1,5		
11.		Удары руками из боевой стойки на месте в гладком степе с продвижением вперед	2	0,5	1,5		

12.	подготовка:	Работа в парах: удары руками по неподвижному противнику	2	0,5	1,5		
13.	спарринговая	Работа в парах: удары руками по неподвижному противнику	2	0,5	1,5		
14.	техника начального уровня	Работа в парах: удары ногами по неподвижному противнику	2	0,5	1,5		
15.	о уровня	Работа в парах: удары ногами по неподвижному противнику	2	0,5	1,5		
16.	Специальная физическая	Разучивание падений перекатом на спину, на бок, акробатика, перевороты, выведение из равновесия в партере	2	0,5	1,5		
17.	подготовка: борцовская	Закрепление падений перекатом на спину, на бок, акробатика, перевороты, выведение из равновесия в партере	2	0,5	1,5		
18.	техника начального уровня	Падение перекатом на спину и на бок со стойки, удержания сбоку, поперек, борьба в партере по заданию	2	0,5	1,5		
19.	Общая физическая	Развитие скоростных и координационных способностей Развитие гибкости	2	0,5	1,5		
20.	подготовка	Развитие силы. Развитие выносливости	2	0,5	1,5		
21.	Специальная физическая подготовка:	Формальные комплексы (хены) начального уровня: иль дан кибон хен, и дан кибон хен, сам дан кибон хен, повторение ударов руками и ногами	2	0,5	1,5		
22.	формальная техника	Формальные комплексы (хены) начального уровня: иль дан кибон хен, и дан кибон хен, сам дан кибон хен, повторение ударов руками и ногами	2	0,5	1,5		
23.		Формальные комплексы (хены) начального уровня: иль дан кибон хен, и дан кибон хен, сам дан кибон хен, повторение ударов руками и ногами	2	0,5	1,5		
24.	Контрольные испытания	Промежуточная техническая аттестация	2	0,5	1,5		
25.	Общая физическая	Развитие скоростных и координационных способностей Развитие гибкости	2	0,5	1,5		
26.	подготовка	Развитие силы. Развитие выносливости	2	0,5	1,5		
27.	Специальная	Повторение ударов руками и ногами по неподвижному	2	0,5	1,5		

	физическая подготовка:	противнику					
28.	физическая подготовка:	Защитные приемы от ударов руками и ногами, одиночные атаки в движении	2	0,5	1,5		
29.	спарринговая техника	Защитные приемы от ударов руками и ногами, одиночные атаки в движении	2	0,5	1,5		
30.	начального уровня	Понятие комбинация, разучивание простейших двухударных комбинаций, учебные схватки по заданию	2	0,5	1,5		
31.		Понятие комбинация, разучивание простейших двухударных комбинаций, учебные схватки по заданию	2	0,5	1,5		
32.	Специальная физическая подготовка:	Повторение падений, удержаний, переворотов, акробатических элементов	2	0,5	1,5		
33.	физическая подготовка:	Разновидности захватов при борьбе стоя, игры на захваты. Разучивание броска задняя подножка.	2	0,5	1,5		
34.	борцовская техника начального уровня	Разучивание броска зацепом снаружи, повторение броска задняя подножка, борьба в партере	2	0,5	1,5		
35.		Закрепление броска зацепом снаружи, повторение броска задняя подножка, борьба в партере	2	0,5	1,5		
36.	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных, координационных способностей, выносливости. Развитие гибкости и силы	2	0,5	1,5		
37.	Специальная физическая подготовка:	Формальные комплексы (хены) начального уровня: иль дан кибон хен, и дан кибон хен, сам дан кибон хен, повторение ударов руками и ногами	2	0,5	1,5		
38.	формальная техника	Формальные комплексы (хены) начального уровня: иль дан кибон хен, и дан кибон хен, сам дан кибон хен, повторение ударов руками и ногами	2	0,5	1,5		
39.		Формальные комплексы (хены) начального уровня: иль дан кибон хен, и дан кибон хен, сам дан кибон хен, повторение ударов руками и ногами	2	0,5	1,5		

40.	Специальная физическая	Понятие и разновидности подсечек, отработка подсечек в парах, повторение ударной техники, пройденной ранее	2	0,5	1,5		
41.	подготовка: спарринговая техника начального уровня	Отработка подсечек в парах, повторение ударной техники	2	0,5	1,5		
42.	Специальная физическая подготовка:	Повторение ранее изученных приемов борьбы, повторение бросков, разучивание броска зацепом изнутри под одноименную ногу без падения	2	0,5	1,5		
43.	борцовская техника начального уровня	Повторение ранее изученных приемов борьбы, повторение бросков, разучивание броска зацепом изнутри под одноименную ногу без падения	2	0,5	1,5		
44.	Специальная физическая подготовка:	Повторение базовой формальной техники, подготовка к технической аттестации	2	0,5	1,5		
45.	формальная техника	Повторение базовой формальной техники, подготовка к технической аттестации	2	0,5	1,5		
46.	Специальная физическая подготовка:	Повторение технических действий в партере и стойке, борьба по заданию	2	0,5	1,5		
47.	борцовская техника начального уровня	Повторение технических действий в партере и стойке, борьба по заданию	2	0,5	1,5		
48.	Специальная физическая подготовка:	Повторение базовой формальной техники, подготовка к технической аттестации	2	0,5	1,5		
49.	формальная техника	Повторение базовой формальной техники, подготовка к технической аттестации	2	0,5	1,5		

50.	Специальная физическая	Простейшие тактические наработки, повторение комбинаций, учебные поединки по заданию	2	0,5	1,5		
51.	подготовка: спарринговая	Простейшие тактические наработки, повторение комбинаций, учебные поединки по заданию	2	0,5	1,5		
52.	техника начального уровня	Простейшие тактические наработки, повторение комбинаций, учебные поединки по заданию	2	0,5	1,5		
53.		Простейшие тактические наработки, повторение комбинаций, учебные поединки по заданию	2	0,5	1,5		
54.	Спортивные соревнования	Соревнования	2	0,5	1,5		
55.	Контрольные испытания	Итоговая техническая аттестация	2	0,5	1,5		
56.	Итоговое занятие	Подведение итогов	2	0,5	1,5		
		ИТОГО:	112	28	84		