

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 322  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Решением

Педагогического совета  
ГБОУ средняя школа №322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 29.08.2025

**УТВЕРЖДЕНА**

И.О. Директора

ГБОУ средняя школа № 322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Белик Ю.Л.

Приказ №60/6 02.09.2025

**Рабочая программа**  
дополнительной общеразвивающей программе  
**«Каратэ»**  
1 год обучения  
Группа №1

**Разработчик:**  
Филатова Ирина Демьяновна,  
педагог дополнительного образования

## **Задачи 1 года обучения**

### Обучающие:

- - Овладеть общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, сложными техническими и тактическими действиями.
- - Овладеть техническими и тактическими действиями в единоборствах, обучиться судейству.
- - Усовершенствовать полученные навыки.

### Развивающие:

- - Формировать потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- - Содействовать формированию потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- - Привить детям знания, умения и навыки здорового образа жизни;

### Воспитательные:

- - Сформировать основные нормы личностного и общественного поведения;
- - Содействовать гармоничному развитию личности ребенка;
- - Совершенствовать нравственно-эстетические, моральные и физические способности;

## **Содержание программы 1-го года обучения**

### **1. Вводное занятие**

#### **Теория:**

Инструктаж по технике безопасности и правилам внутреннего распорядка, правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;

#### **Практика:**

Техника безопасности, этикет и ритуалы при занятиях в спортивном зале;

### **2. Теоретические сведения о единоборствах как о средстве физического и духовного развития.**

#### **Теория:**

Теоретические сведения о возникновении и развитии единоборств;

Теоретические сведения о восточных единоборствах как средстве духовного и физического развития, биографии ярких представителей единоборств;

### **3. Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).**

#### **Практика:**

Общая физическая подготовка (упражнения на развитие гибкости, координации, силы, скорости, укрепление и развитие мышц рук, пресса, ног, упражнения на развитие координации, выносливости);

### **4. Основы базовой техники единоборств.**

#### **Теория:**

- Базовая техника единоборств:

- повторение и закрепление изученной техники первого года обучения;

#### **Практика:**

- удары руками (вертикальным кулаком, круговые удары кулаком на разных уровнях, ребром ладони, удары локтем на среднем и верхнем уровне и назад);

- удары ногами (прямой удар в верхний уровень, круговой удар подъемом стопы на среднем и верхнем уровне, боковой удар ребром стопы, обратный круговой удар ногой);

- блоки руками (ребром ладони на верхнем, нижнем и среднем уровне снаружи-внутрь и изнутри-наружу);

- Комбинации из нескольких ударов и блоков, атака и защита;

- Технический комплекс «Пинъан-1,2»;

#### **5. Специальная физическая подготовка:**

- Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие специальных качеств для единоборств, «взрывной силы», скорости, точности, функциональной выносливости; упражнения на развитие скорости реакции, координации,)

#### **6. Основы спарринговой техники.**

#### **Практика:**

Отработка комбинаций ударов и блоков с партнером в паре; отработка ударов по снарядам, закалка ударных поверхностей, понятие о дистанции в бою, различные виды перемещений в бою, обманные движения и «финты», условный учебный спарринг, свободный спарринг;

#### **7. Игры: подвижные игры, спортивные игры.**

- Подвижные и спортивные игры для укрепления командного духа и развития скоростно-силовых качеств;

#### **8.Итоговое занятие**

Технический экзамен-тест, экзамен-тест на физическую кондицию и выносливость.

#### **Планируемые результаты для 1-го года обучения**

**Личностными результатами** занятий являются:

- знать значение и содержание самоконтроля;
- смогут разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

#### **Предметные:**

- владеть техническими приемами единоборств в объеме двух лет изучения включительно;

- уметь технически правильно осуществлять действия в прикладном значении и использовать их в условиях соревновательной деятельности;

- принимать участие в судействе соревнований районного масштаба в качестве помощников судей при участниках;

### **Метапредметные**

- Приобретение умения оценивать свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии ситуации.
- Формирование умения осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.
- Формирование понимания пользы здорового образа жизни и гармонии тела.

### **Календарно-тематический план 1 год обучения.**

| № | Дата занятия |             | Тема урока  | Кол-во час. | Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы |
|---|--------------|-------------|---|-------------|---|
|   | по плану     | фактическая |   |             |   |
| 1 |              |             | Вводное занятие   | 2           |   |
| 2 |              |             | Теоретические сведения о единоборствах как о средстве физического и духовного развития. | 2           |   |
| 3 |              |             | Теоретические сведения о единоборствах как о средстве физического и духовного развития. | 2           |   |
| 4 |              |             | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).            | 2           |   |
| 5 |              |             | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).            | 2           |   |
| 6 |              |             | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).            | 2           |   |
| 7 |              |             | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).            | 2           |   |
| 8 |              |             | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости).            | 2           |   |
| 9 |              |             | Общефизическая подготовка   | 2           |   |



|    |  |  |   |  |
|----|--|--|---|--|
| 27 |  | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 |  |
| 28 |  | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 |  |
| 29 |  | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 |  |
| 30 |  | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 |  |
| 31 |  | Общефизическая подготовка (упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости). | 2 |  |
| 32 |  | Основы базовой техники единоборств.  | 2 |  |
| 33 |  | Основы базовой техники единоборств.  | 2 |  |
| 34 |  | Основы базовой техники единоборств.  | 2 |  |
| 35 |  | Основы базовой техники единоборств.  | 2 |  |
| 36 |  | Основы базовой техники единоборств.  | 2 |  |
| 37 |  | Основы базовой техники единоборств.  | 2 |  |
| 38 |  | Основы базовой техники единоборств.  | 2 |  |
| 39 |  | Основы базовой техники единоборств.  | 2 |  |
| 40 |  | Основы базовой техники единоборств.  | 2 |  |
| 41 |  | Основы базовой техники единоборств.  | 2 |  |
| 42 |  | Основы базовой техники единоборств.  | 2 |  |
| 43 |  | Основы базовой техники единоборств.  | 2 |  |
| 44 |  | Основы базовой техники единоборств.  | 2 |  |
| 45 |  | Специальная физическая подготовка  | 2 |  |
| 46 |  | Специальная физическая подготовка  | 2 |  |
| 47 |  | Специальная физическая подготовка  | 2 |  |
| 48 |  | Специальная физическая подготовка  | 2 |  |
| 49 |  | Специальная физическая подготовка  | 2 |  |
| 50 |  | Специальная физическая подготовка  | 2 |  |

|    |  |  |   |  |
|----|--|--|---|--|
| 51 |  | Специальная физическая подготовка      | 2 |  |
| 52 |  | Специальная физическая подготовка      | 2 |  |
| 53 |  | Специальная физическая подготовка      | 2 |  |
| 54 |  | Специальная физическая подготовка      | 2 |  |
| 55 |  | Основы спарринговой техники            | 2 |  |
| 56 |  | Основы спарринговой техники            | 2 |  |
| 57 |  | Основы спарринговой техники            | 2 |  |
| 58 |  | Основы спарринговой техники            | 2 |  |
| 59 |  | Основы спарринговой техники            | 2 |  |
| 60 |  | Основы спарринговой техники            | 2 |  |
| 61 |  | Основы спарринговой техники            | 2 |  |
| 62 |  | Основы спарринговой техники            | 2 |  |
| 63 |  | Основы спарринговой техники            | 2 |  |
| 64 |  | Основы спарринговой техники            | 2 |  |
| 65 |  | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 2 |  |
| 66 |  | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 2 |  |
| 67 |  | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 2 |  |
| 68 |  | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 2 |  |
| 69 |  | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 2 |  |
| 70 |  | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 2 |  |
| 71 |  | Игры: подвижные игры, спортивные игры. | 2 |  |
| 72 |  | Итоговое занятие                       | 2 |  |