

**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-внутри 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	

[illegible]

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	