

**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 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор  
ГБОУ средняя школа № 322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Е.Н.Лебедева

Приказ №193 о/д 30.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Каратэ»**

**Группа №2**

2 год обучения

Педагог дополнительного образования:  
Филатова Ирина Демьяновна

Санкт-Петербург

## **Задачи 2 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 личного и общественного поведения;
- - Содействовать гармоничному развитию личности ребенка;
- - Совершенствовать нравственно-эстетические, моральные и физические способности;

## **Содержание программы 2-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. Обучение выполнения базовых стоек**

#### **Теория:**

Теоретические сведения о возникновении и развитии единоборств;

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

Формирование базовых стоек

#### **Практика:**

Освоение техники

### **3. Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.**

#### **Практика:**

Общая физическая подготовка (упражнения на развитие гибкости, координации, силы, скорости, укрепление и развитие мышц рук, пресса, ног. Упражнения на развитие координации, выносливости);  
Выполнение движения стоек с соблюдением уровня и координацией ударов с постановкой ног.

#### **4. Изучение Передвижения в кумитэ**

##### **Теория:**

- Базовая техника единоборств:
  - повторение и закрепление изученной техники первого года обучения;
- Тактика и стратегия боя.

##### **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. Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам**

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

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

##### **Практика:**

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 2-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 2 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			Обучение выполнения базовых стоек	2	
3			Обучение выполнения базовых стоек	2	
4			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
5			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
6			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
7			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
8			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
9			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
10			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
11			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
12			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
13			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
14			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
15			Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	

16		Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
17		Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
18		Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
19		Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
20		Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
21		Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи, дзекуцу дачи.	2	
22		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
23		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
24		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
25		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
26		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
27		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
28		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
29		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
30		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
31		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
32		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
33		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
34		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
35		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
36		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
37		Изучение Передвижения в кумитэ	2	

38		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
39		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
40		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
41		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
42		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
43		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
44		Изучение Передвижения в кумитэ	2	
45		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
46		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
47		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
48		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
49		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
50		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
51		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
52		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
53		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
54		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
55		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
56		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
57		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
58		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
59		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
60		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
61		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
62		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	

63		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
64		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
65		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
66		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
67		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	2	
68		Удары ногами по лапам ,Удары руками по макиварам	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	



### Календарный план воспитательной работы

месяц	Тема мероприятия	задачи
Сентябрь	Родительское собрание	Знакомство с программой ДО и мероприятиями на учебный год
октябрь	Проведение мастер классов: «Кобудо»	Знакомство с альтернативными боевыми искусствами
ноябрь	Совместная тренировка с дружественными клубами района	Развивать коммуникативные способности, умение жить в коллективе
декабрь	Новогодний Син-Ги-Тай	Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации
январь	Участие в фестивале федерации Кекушин.	Популяризировать здоровый образ жизни, повысить интерес к спорту.
Февраль	Масленица-совместное празднование	Формировать интерес к культуре и истории народных праздников
март	Празднование дня 8 марта	Формировать интерес к традиционным совместным мероприятиям
апрель	Весенний Син-Ги-Тай	Популяризировать здоровый образ жизни, повысить интерес к спорту.
май	Участи в соревнованиях «Кубок Победителей Подведение итогов	Сформировать гражданскую позицию ,патриотизм Развивать самоанализ своих умений