

**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 №1

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 |