ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 182 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАССМОТРЕНО на педагогическом совете ГБОУ СОШ № 182 Санкт-Петербурга Протокол № 7 от «ЗО» авиуста 20/7 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 182
(В.В.Адамович)

30 ублуста 20 / 7г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ»

Возраст учащихся: 7-15 лет.

Срок реализации - 3 года.

Разработчик: Коруц Константин Александрович, педагог дополнительного образования.

І ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокушинкай каратэ» (далее по тексту – программа) физкультурноспортивная.

Актуальность программы, исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и техникотактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом, поэтому программа «Киокушинкай каратэ» является особенно актуальной в нашем обществе.

Отличительные особенности

Программа каратэ-до содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В группах внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, Киокушинкай каратэ, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

-дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий в школу, соблюдение правил поведения в школе, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта.

-трудолюбия: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе.

-инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий.

-*настойчивости*: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.

- -смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач.
- *-решительности*: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха.
- -честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы.
- -*доброжелательности*: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Адресат программы

В объединение на первый год обучения принимаются дети в возрасте 7-15 лет.

Цель программы развитие физических качеств учащихся посредством обучения Киокушинкай Каратэ и подготовка спортсменов массовых разрядов.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с основами знаний по каратэ,
- изучению техники и тактики традиционного каратэ,
- знакомство с организацией и проведением занятий и соревнований,
- знакомство с технико-тактическими действиями,
- знакомство с терминонологией,
- знакомство с нормативами.

Развивающие:

- овладение основами техники Киокушинкай каратэ,
- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья,
- умения выполнять требования спортивного разряда.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств;
- дисциплинированности;
- трудолюбия;
- инициативности;
- настойчивости;
- смелости;
- решительности;
- честности;
- доброжелательности.

Условия реализации программы

Объединение на первый год обучения принимаются дети в возрасте 7-15 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, прошедшие собеседование с педагогом и не имеющие медицинских противопоказаний.

На второй год обучения принимаются учащиеся успешно закончившие первый год обучения. Возможно зачисление ребенка сразу в группу 2-го года обучения при условии выполнения разрядных норм.

На третий год обучения принимаются учащиеся успешно закончившие второй год обучения. Возможно зачисление ребенка сразу в группу 3-го года обучения при условии выполнения разрядных норм.

Форма организации занятий – индивидуальная, фронтальная. Формы проведения занятий – беседа, самостоятельная работа, выездные соревнования, практическая работа, занятие-игра, лекция, открытое занятие, праздник, практическое занятие, репетиция, соревнование, экзамен, опрос.

1 этап – «Начальная подготовка» - 1 год

На первом этапе учащиеся знакомятся с основами знаний по каратэ, овладевают основами техники Киокушинкай каратэ.

2 этап – «Учебно-тренировочный режим» - 2 год

На втором этапе обучения углубленное овладение техникой и тактикой каратэ.

3 этап – «Учебно-тренировочный режим» - 3 год

На третьем этапе обучения совершенствование технике и тактике каратэ, стабильное участие в соревнованиях.

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации программы «Киокушинкай каратэ» необходимо следующие условие: педагог должен иметь физкультурное образование или высокий спортивный разряд.

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы «Киокушинкай каратэ» необходимо наличие:

- спортивного зала с жёстким покрытием и зеркалами.

Наличие в достаточном количестве оборудования и спортивного инвентаря:

- лап боксёрских в количестве не менее 6 шт.
- макеваров мягких не менее 3шт
- накладок на кисти не менее 15 шт.
- тренировочных костюмов «кимоно».
- мячей футбольных и волейбольных 4шт.
- скакалок -15шт.

Программа рассчитана на 3 года (начальная подготовка, учебно-тренировочный режим):

Первый год -144 часа, второй год -216 часа, третий год – 216 час.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета.

У учащихся будут сформированы:

- сознательная направленность на достижение цели, взятие ответственности и инициативности за дела и поступки;
 - самообладание выдержка и решительность перед трудностями;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения учащегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства, а также ответственно относящегося к организации тренировочного процесса)
- умение сбалансировано питаться в режиме школьного дня, сочетать режим труда и отдыха, сна;
- правила ухода за своим телом, укрепления организма посредством закаливания;
 - навыки здорового образа жизни.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности.

У учащихся будут сформированы действия:

- общие физические качества (гибкость, выносливость, координация, быстрота, сила);
- уметь переносить эмоциональные, физические, волевые нагрузки в школе и на занятиях;
- уметь применять навыки каратэ в общественной жизни, владея своим телом;
 - уметь защищать себя;
 - понимать и принимать учебную задачу;
 - прислушиваться к мнению других;
- знать традиции, ритуалы и определения японской культуры в киокушинкай каратэ;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.
 - знакомство с основами знаний по каратэ,
 - изучению техники и тактики традиционного каратэ,
 - знакомство с организацией и проведением занятий и соревнований,
 - знакомство с технико-тактическими действиями,
 - знакомство с терминонологией,
 - знакомство с нормативами.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в художественнотворческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета.

Учащиеся будут знать:

- требования и нормативы квалификационных тестов на 10-9, 8-7 и 6-5 кю;
 - особенности исполнения ката, скорости, выразительности;
 - терминологию ударов, блоков и стоек;
 - построение занятия по каратэ;
 - теоретические и практические нормативы.

Учащиеся будут уметь:

- сохранять самообладание на спортивных площадках;
- проводить разминку;
- применять навыки технико-тактических действий в спаррингах.

II. Учебный план 1 года обучения

№	Раздел	Количе	Всего	
		Теория	Практика	
1	Комплектование группы	4	-	4

2	Введение. Вводное занятие	2	-	2
3	История возникновения каратэ	2	-	2
4	Появление каратэ в России. Первые соревнования (2 ч.)	2	-	2
5	Теоретическая подготовка	7	-	7
6	ОФП	1	76	77
7	СФП	1	23	24
8	ТТП	1	19	20
9	Контрольно-оценочные и переводные испытания	-	4	4
10	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО	20	124	144

Учебный план <u>2</u>года обучения

No	Раздел	Количес		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	2	-	2
2	Теоретическая подготовка	18	-	18
3	ОФП	2	108	110
4	СФП	1	44	45
5	ТТП	1	34	35
6	Контрольно-оценочные испытания	-	4	4
7	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО	26	190	216

Учебный план <u>3</u>года обучения

No	Раздел	Количес		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	2	-	2
2	Теоретическая подготовка	8	-	8
3	ОФП	2	96	98
4	СФП	2	56	58
5	Техника	2	10	12
6	Тактика	2	10	12
7	Соревновательная подготовка	1	14	15
8	Инструкторская практика	-	1	1
9	Психологическая подготовка	4	-	4
10	Контрольно-оценочные испытания	-	4	4
11	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО	26	190	216



III. Календарный учебный график

Наименование этапа	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год начальная подготовка	11.09.2017	25.05.18	36	144	2 занятия в неделю
2 год учебно- тренировочный режим			216	3 занятия в неделю	
3 учебно- тренировочный режим	01.09.2019	25.05.20	36	216	3 занятия в неделю

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 182 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Принято на педагогическом совете ГБОУ СОШ № 182 Санкт-Петербурга Протокол № 1 от 30» авиуст 9 20/7г.

УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ СОШ № 182 (В.В.Адамович) «За акцемя 20 / 1 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной программе

«Киокушинкай Каратэ»

Год обучения – 1-ый Группа Возраст учащихся 7-15 лет

Коруц Константин Александрович, педагог дополнительного образования

Цель программы: развитие физических качеств подростков посредством обучения Киокушинкай Каратэ и подготовка спортсменов массовых разрядов.

Задачи этапа: укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития, создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного каратэ, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, спортивный отбор.

Планируемые результаты

После прохождения первого этапа обучения (год начальной подготовки) предполагаются следующие результаты:

- -сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ;
- -укрепление здоровья;
- -первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

После освоения полного объёма образовательной программы выпускник секции каратэ должен обладать следующими личностными качествами:

- -целеустремлённостью,
- -выносливостью,
- -организованностью;
- -владеть навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными экзаменами требованиями;
 - -выполнить требования спортивного разряда,
- -овладеть теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

Календарно-тематическое планирование

$N_{\underline{0}}$	Тема занятия	Кол-во	Дата занятия		
Π/Π		часов	план	факт	примечания
1.	Комплектование групп	6			
2.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Гигиена и способы соблюдения.	1			
3.	История возникновения каратэ. Появление каратэ в России. Первые соревнования.	1			
4.	Понятие о дод-зе и основы этике на занятиях. Правила соревнований, термины в каратэ (счет, команды, названия приемов и оборудования).	2			
5.	Понятие $-$ ОФП. ОФП в подготовке единоборцев.	1			
6.	Разминка. ОФП. Понятие – ТТП. Основные стойки и перемещения, удары и блоки.	1			
7.	Разминка. ОФП. Базовые стойки и перемещения на 10 кю.	2			
8.	Разминка. ОФП. ТТП. Базовые удары руками моротэ-цуки, ои-цуки (3 уровня) на 10 кю из стойки фудо-дачи на месте.	1			
9.	Разминка. ОФП. ТТП. Базовые удары руками моротэ-цуки, ои-цуки (3 уровня) на 10 кю из стойки камаетэ-дачи в движении.	1			
10.	Разминка. ОФП. ТТП. Базовые удары руками	2			

	(2) 10		I	ı
	моротэ-цуки, ои-цуки (3 уровня) на 10 кю из			
	стойки дзенкуцу-дачи на месте и в			
	движении.			
11.	Разминка. ОФП. Эстафета с применением	1		
	ранее изученных ударов (моротэ-, ои- цуки).			
12.	Разминка. ОФП. ТТП. Базовые блоки руками	1		
	джодан-укэ, мае гедан-барай на 10 кю из			
	стойки фудо-дачи на месте и камаетэ-дачи в			
	движении			
13.	Разминка. ОФП. Базовые блоки руками	2		
	джодан-укэ, мае гедан-барай на 10 кю из			
	стойки дзенкуцу-дачи в движении.			
14.	Разминка. ОФП. ТТП. Базовые удары ногами	1		
	хидза-гери, кин-гери на 10 кю из стойки			
	фудо-дачи на месте и в камаетэ-дачи в			
	движении.			
15.	Разминка. ОФП. Базовые удары ногами	1		
	хидза-гери, кин-гери на 10 кю из стойки			
	дзенкуцу-дачи в движении.			
16.	Разминка. ОФП. Эстафета с применением	2		
	ранее изученных ударов и блоков (джодан-			
	укэ, мае гедан барай, хидза-гери, кин-гери).			
17.	Разминка. ОФП. ТТП. Ренраку комбинация	1		
	ударов руками ои-цуки, моротэ-цуки из			
	стойки дзенкуцу-дачи в движении.			
18.	Разминка. ОФП. Ренраку комбинация ударов	1		
10.	руками ои-цуки и блоков руками джодан-уке	1		
	и мае гедан-барай из стойки дзенкуцу-дачи в			
	движении.			
19.	Разминка. ОФП. Ренраку комбинация ударов	2		
	и боков руками (ои-цуки, мае гедан-барай) и			
	ударов ногами (хидза-гери, кин-гери) из			
	стойки дзенкуцу-дачи.			
20.	Разминка. ОФП. Техника на 10 кю из стойки	1		
	фудо-дачи на месте. Кихон-ката с ранее	-		
	изученной техникой.			
21.	Разминка. ОФП. Техника на 10 кю из стойки	1		
	дзенкуцу-дачи в движении.	_		
22.	Разминка. ОФП. Начальное изучение ката:	2		
	тайкиоку соно-ичи.	_		
23.	Разминка. ОФП. Углубленное изучение ката:	1		
25.	тайкиоку соно-ичи.	-		
24.	Разминка. ОФП. Совершенствование	1		
	изученного ката: тайкиоку соно-ичи.	-		
25.	Разминка. Сдача контрольных нормативов.	2		
+	Разминка. Сдача контрольных нормативов.	1		
	Разминка. Сдача контрольных нормативов.	1		
	Разминка. Понятие – СФП. Значение	2		
20.	физических качеств.	_		
29	Разминка. СФП. ТТП. Начальное изучение	1		
۷۶.	•	1		
	ударов руками ои-, гяку-, шита-, маваши-		<u> </u>	

		<u> </u>	1	
	цуки из боевой стойке камаетэ-дачи на			
	месте.			
30.	Разминка. СФП. Углубленное изучение	1		
	ударов ои-, гяку-, шита-, маваши- цуки из			
	боевой стойке камаетэ-дачи на месте и в			
	движении.			
31.	Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование	2		
	технике ударов ои-, гяку-, шита-, маваши-			
	цуки из боевой стойке камаетэ-дачи в			
	движении.			
32.	Разминка. СФП. ТТП. Начальное изучение	1		
	ударов ногами маваши-гери (3 уровня), мае-			
	гери, хидза-гери из боевой стойки камаетэ-			
	дачи на месте.			
33.	Вводное занятие. Техника безопасности на	1		
	занятиях. Гигиена и способы соблюдения.			
34.	Разминка. СФП. Углубленное изучение	2		
	ударов ногами маваши-гери (3 уровня), мае-			
	гери, хидза-гери из боевой стойки камаетэ-			
	дачи на месте и в движении.			
35.	Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование	1		
	технике ударов ногами маваши-гери (3			
	уровня), мае-гери, хидза-гери из боевой			
	стойки камаетэ-дачи в движении.			
36.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	1		
	изучение технике перемещений, разножек,			
	уходов.			
37.	Разминка. СФП. ТТП. Начальное изучение	2		
	технике блоков руками из стойки камаетэ-			
	дачи на месте.			
38.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	1		
	изучение технике блоков руками из стойки			
	камаетэ-дачи на месте и в движении.			
39.	Разминка. СФП. ТТП. Начальное изучение	1		
	технике блоков ногами из стойки камаетэ-			
	дачи на месте.			
40.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2		
	изучение технике блоков ногами из стойки			
	камаетэ-дачи на месте и в движении.			
41.	Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование	1		
	технике ударов руками из стойки камаетэ-			
	дачи в движении на макеварах.			
	Совершенствование скоростно-силовых			
	качеств.			
42.	Разминка. СФП. ТТП. Соверешенствование	1		
	технике блоков руками и ногами и уходов из			
	стойки камаетэ-дачи на месте и в движении.			
43.	Разминка. СФП. ОФП. ТТП. Начальное	2		
	изучение технико-тактических действий			
	контратак, уходов и блоков на месте.			
44.	Разминка. СФП. ТТП. Углубленное изучение	1		

			Γ	
	технико-тактических действий контратак,			
	уходов и блоков на месте и в движении.			
45.	Разминка. СФП. ТТП. Совершенствование	1		
	технико-тактических действий контратак,			
	уходов и блоков на месте и в движении в			
	парах.			
46.	Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование	2		
	технике ударов руками из стойки камаетэ-			
	дачи в движении на макеварах.			
	Совершенствование скоростно-силовых			
	качеств.			
47.	Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование	1		
	технике ударов руками и технико-			
	тактических действий в атаке из стойки			
	камаетэ-дачи в движении на макеварах.			
	Развитие гибкости в парах.			
48.	Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование	1		
	технике ударов руками технико-таткических			
	действий в обороне из стойки камаетэ-дачи в			
	движении на макеварах. Совершенствование			
	координационных качеств.			
49.	Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование	2		
	технике ударов ногами из стойки камаетэ-			
	дачи в движении на макеварах.			
	Совершенствование скоростно-силовых			
	качеств.			
50.	Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование	1		
	технике ударов ногами технико-тактических			
	действий в атаке из стойки камаетэ-дачи в			
	движении на макеварах. Развитие силовых			
	качеств.			
51.	Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование	1		
	технике ударов ногами и технико-			
	тактических действий в обороне из стойки			
	камаетэ-дачи в движении на макеварах.			
	Совершенствование координационных			
	качеств.			
52.	Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование	2		
	технико-тактических действий ударов	_		
	руками и ногами уходов, блоков и			
	перемещений в движении на дорожках, бой с			
	тенью. Совершенствование скоростно-			
	силовых качеств.			
53.	Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование	1		
	технике блоков руками и ногами на месте,	-		
	упражнение лестница.			
54.	Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование	1		
	технике ударов и блоков в парах на	-		
	расстоянии.			
55	Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование	2		
55.	технике ударов руками и ногами, блоков,	_		
	Territine yeurob pynamin in noramin, onorob,			

	уходов и контратак в парах обоюдно.			
56	• •	1		
30.	1	1		
	технике ударов руками и ногами на			
57.	макеварах. Развитие силовых качеств. Разминка. СФП. Углубленное изучение	1		
37.	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1		
	технике ударов руками и ногами, бой с			
	тенью. Укрепление мышц тела – набивка в			
50	парах.	2		
36.	Разминка. СФП. Углубленное изучение	2		
	технике ударов руками, ногами и технике			
	блоков и перемещений, в движении из			
59.	стойки камаетэ-дачи. Разминка. СФП. Углубленное изучение	1		
39.		1		
	технико-тактических действий, атакующих и обороняющихся. Легкий спарринг.			
60.	Разминка. СФП. Углубленное изучение	1		
00.	технике ударов ногами маваши-, мае-, хидза-	1		
	гери и технико-тактических действий при			
	атаке в парах на макеварах.			
61.	Разминка. СФП. Углубленное изучение	2		
01.	технике ударов ногами маваши-,	<i>L</i>		
	мае-, хидза-гери и технико-тактических			
	действий при защите в парах на макеварах.			
62.	Разминка. СФП. Углубленное изучение	1		
02.	технике ударов руками ои-, гяку-, шита-,	1		
	маваши-цуки и технико-тактических			
	действий при атаке в парах на макеварах.			
63.	Разминка. СФП. Углубленное изучение	1		
	технике ударов руками ои-, гяку-, шита-,			
	маваши-цуки и технико-тактических			
	действий при защите в парах на макеварах.			
64.	Разминка. СФП. Углубленное изучение	2		
	технике ударов ногами маваши-,			
	мае-, хидза-гери и технике ударов руками			
	ои-, гяку-, шита-, маваши-цуки и технико-			
	тактических действий при атаке в парах.			
65.	Разминка. СФП. Углубленное изучение	1	 	
	технике ударов ногами маваши-,			
	мае-, хидза-гери и технике ударов руками			
	ои-, гяку-, шита-, маваши-цуки и технико-			
	тактических действий при защите в парах.			
66.	Разминка. СФП. Углубленное изучение	1		
	технике ударов ногами маваши-,			
	мае-, хидза-гери и технике ударов руками			
	ои-, гяку-, шита-, маваши-цуки и технико-			
	тактических действий при атаке в парах на			
	макеварах.			
67.	Разминка. СФП. Углубленное изучение	2		
	технике ударов ногами маваши-,			
	мае-, хидза-гери и технике ударов руками			
	ои-, гяку-, шита-, маваши-цуки и технико-			

	тактических действий при защите в парах на			
	макеварах.			
68.	Разминка. ОФП. ТТП. Базовые удары руками	1		
	аге-учи, гяку-цуки (3 уровня) на 9 кю из			
	стойки фудо-дачи и камаетэ-дачи.			
69.	Разминка. ОФП. ТТП. Базовые удары руками	1		
	аге-учи, гяку-цуки (3 уровня) на 9 кю из			
	стойки дзенкуцу-дачи в движении.			
70.	Разминка. ОФП. ТТП. Базовые блоки руками	2		
	сото-, учи-уке на 9 кю из стойке фудо-дачи и			
	камаетэ-дачи.			
71	Разминка. ОФП. ТТП. Базовые блоки руками	1		
, 1.	сото-, учи-уке и мае-гери удар ногой на 9 кю	1		
	из стойке дзенкуцу-дачи.			
72.	Разминка. ОФП. Базовая техника на 9 кю из	1		
12.		1		
72	стойки дзекнуцу-дачи в движении.	2		
/3.	Разминка. ОФП. Техника на 9 кю из стойки	2		
7.4	фудо-дачи. Кихон ката.	1		
/4.	Разминка. ОФП. Углубленное изучение ката:	1		
	тайкиоку соно-ни.			
75.	Разминка. ОФП. Совершенствование	1		
	изученного ката: тайкиоку соно-ни.			
76.	Разминка. ОФП. Повторение технике на 10	2		
	кю из стойки дзенкуцу-дачи.			
77.	Разминка. ОФП. Кихон ката на 10 кю.	1		
	Эстафета.			
78.	Разминка. ОФП. Повторение технике на 9 кю	1		
	из дзенкуцу-дачи.			
79.	Разминка. ОФП. Кихон ката на 9 и 10 кю из	2		
	стойки санчин-дачи.			
80.	Разминка. ОФП. Совершенствование ката на	1		
	10 и 9 кю.			
81.	Разминка. ОФП. Развитие скоростных	1		
01.	качеств. Удары руками и ногами.	1		
82.	Разминка. ОФП. Развитие скоростно-	2		
02.		2		
	31			
02	руками в парах на макеварах.	1		
83.	Разминка. ОФП. Развитие силовых качеств.	1		
0.4	Удары руками в парах на отягощение.	1		
84.	Разминка. ОФП. Развитие координационных	1		
	качеств. Комбинация ударов и блоков			
0.7	руками, ногами и уходов.			
85.	Разминка. ОФП. ТТП. Просмотр видео-	2		
	файлов, разбор технических действий			
	спортеменов мирового класса.			
86.	Разминка. ОФП. Совершенствование	1		
	технике ударов руками и технике			
	перемещений, в движении из стойки			
	камаетэ-дачи.		 <u> </u>	
87.	Разминка. ОФП. Совершенствование	1		
	технике ударов ногами и технике			
	√ · · · 1	l	i .	1

		1		ı
	перемещений, в движении из стойки			
	камаетэ-дачи.			
88.	Разминка. ОФП. Совершенствование	2		
	технике ударов руками и ногами и технике			
	перемещений, в движении из стойки			
	камаетэ-дачи.			
89.	Разминка. ОФП. СФП. Совершенствование	1		
	технике ударов руками и ногами и технике			
	перемещений и блоков, в движении из			
	стойки камаетэ-дачи.			
90.	Разминка. ОФП. Совершенствование	1		
70.	1	1		
	технике ударов руками и ногами и технике			
	перемещений, в движении в парах на			
0.1	макеварах из стойки камаетэ-дачи.			
91.	Разминка. ОФП. Совершенствование	2		
	технике ударов руками и ногами и технике			
	перемещений и блоков, в движении в парах			
	на макеварах из стойки камаетэ-дачи.			
92.	Разминка. ОФП. СФП. Техника блоков	1		
	руками и ногами в парах, упражнение			
	лестница.			
93.	Разминка. ОФП. Техника блоков и уходов с	1		
	контратакой в парах на расстоянии и вблизи.			
94.	Разминка. ОФП. СФП. Набивка в парах	2		
	руками и ногами.			
95.	Разминка. ОФП. Набивка в парах. Легкие	1		
	спарринги.			
96.	Разминка. ОФП. Легкие спарринги с	2		
	выполнением технических и тактических			
	задач.			
97.	Разминка. Сдача контрольных нормативов.	1		
	Разминка. Сдача контрольных нормативов.	1		
		2		
	Разминка. Сдача контрольных нормативов.			
100	Разминка. ОФП. Кихон ката на 10 кю, ката	1		
101	тайкиоку соно-ичи.	1		
101	Рамзинка. ОФП. Кихон ката на 9 кю, ката	1		
100	тайкиоку сонно-ни.			
102	Разминка. СФП. Совершенствование	2		
	технике ударов руками и ногами, бой с			
	тенью. Укрепление мышц тела – набивка в			
	парах.			
103	Разминка. СФП. Совершенствование	1		
	технике ударов руками, ногами и технике			
	блоков и перемещений, в движении из			
	стойки камаетэ-дачи.			
104	Заключительное занятие, подведение итогов.	2		
	Итого:	144		
		1		l

1. Введение

Теория.

Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Беседа о задачах, стоящих перед учащимися на предстоящий год. Просмотр видео-материала.

2. История возникновения каратэ

Теория: История возникновения каратэ. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

3. Появление каратэ в России.

Теория: Появление каратэ в России. Первые соревнования Основы безопасного повеления:

- -техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в плавательном бассейне, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов;
- -действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)

4. Теоретическая подготовка

Теория.

Понятие о до-дзе, основы этики:

- -до-дзе место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения;
- -выполнять поклоны перед входом в до-дзе, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к обучающемуся тренера и старших спортсменов;
 - -точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших учащихся;
- -находясь в до-дзе, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера-преподавателя;
 - -допустив ошибку или неловкость, попросить прощения;
- -проявлять уважение к преподавателям и другим учащимся, ко всем посетителям до-дзе;
 - -вести себя с достоинством;
 - -быть скромным.

Основы правил соревнований:

- -термины в каратэ (счет, команды, названия приемов и оборудования);
- -понятие о квалификации в традиционном каратэ кю, дан, квалификационный экзамен;
 - -соревнования начального уровня в каратэ-до правила, команды и жесты судей.

5. Общая физическая подготовка

Теория.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний

Практика.

<u>Развитие быстроты</u>: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

<u>Развитие силы</u>: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

<u>Развитие ловкости</u>: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

<u>Развитие гибкости и подвижности в суставах:</u> упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

<u>Развитие выносливости:</u> бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

6. Специальная физическая подготовка

Теория.

Рассказ учащимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Практика.

Развитие физических качеств:

<u>быстроты:</u> выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

<u>ловкости:</u> отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

<u>гибкости и подвижности в суставах</u>: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

<u>выносливости</u>: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

7. Технико-тактическая подготовка

Теория.

Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

Практика.

Стойки

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Работа ног на месте

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан)

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

8. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика.

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно-переводных нормативам

9. Заключительное занятие

Теория.

Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 182 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Принято на педагогическом совете ГБОУ СОШ № 182 Санкт-Петербурга Протокол № 1 от «Зем авиуст с. 20/3 г.

УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ СОШ № 182 (В.В.Адамович) «Звя акцета 20 / г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной программе

«Киокушинкай Каратэ»

Год обучения — 2-ой Γ руппа Возраст учащихся 7-15 лет

Коруц Константин Александрович, педагог дополнительного образования

Цель программы: развитие физических качеств подростков посредством обучения Киокушинкай Каратэ и подготовка спортсменов массовых разрядов.

Задачи этапа: расширение арсенала технико-тактических действий, дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности учащихся, укрепление здоровья, спортивный отбор.

Планируемые результаты

После прохождения программы предполагаются следующие результаты:

- -сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ;
- -укрепление здоровья;
- -первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

После освоения полного объёма образовательной программы выпускник секции каратэ должен обладать следующими личностными качествами:

- -целеустремлённостью;
- -выносливостью;
- -организованностью;
- -владеть навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными экзаменами требованиями;
 - -выполнить требования спортивного разряда;
- -овладеть теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во		Дата	занятия
п/п		часов	план	факт	примечания
1.	Разминка. ОФП. Вводное занятие.	2		-	-
	Инструктаж по технике				
	безопасности. Гигиена и способы ее				
	соблюдения.				
2.	Разминка. ОФП. История каратэ.	2			
	Появление каратэ в России. Первые				
	соревнования. Известные российские				
	спортсмены.	2			
3.	Разминка. ОФП. Понятие о дод-зе и	2			
	основы этике на занятиях. Правила				
	соревнований, термины в каратэ				
	(счет, команды, названия приемов и				
4.	оборудования). Разминка. ОФП. Понятие – ОФП,	2			
4.	газминка. ОФП. Понятие – ОФП, СПФ. ОФП и СФП в подготовке	2			
	единоборцев.				
5.	Разминка. ОФП. Понятие – ТТП,	2			
<i>J</i> .	основные стойки и перемещения,	2			
	удары и блоки.				
6.	Разминка. ОФП. ТТП. Базовые удары	2			
••	в стойках и перемещениях на 10 и 9	_			
	кю.				
7.	Разминка. ОФП. ТТП. Базовые блоки	2			
	и удары ногами в стойках и				
	перемещениях на 10 и 9 кю.				

	D OAH TTH M	2	1	1	
8.	Разминка. ОФП. ТТП. Кихон ката на 10 и 9 кю на месте.	2			
9.	Разминка. ОФП. ТТП. Ката на 10 и 9	2			
	кю.				
10.	Разминка. ОФП. Сдача контрольных нормативов.	2			
11.	Разминка. ОФП. Обучение технике	2			
	стоек (киба-дачи, мае киба-дачи,				
	дзекуцу-дачи, камаетэ-дачи, кокуцу-				
10	дачи) и перемещений на 8 кю.	2			
12.	Разминка. ОФП. Обучение блокам	2			
	(моротэ-укэ и учи-укэ гедан-барай) на 8 кю из стойки дзенкуцу-дачи.				
13.	Разминка. ОФП. Обучение ударов	2			
13.	руками (тате-цуки 3 ур.) на 8 кю из	2			
	стойки дзенкуцу-дачи.				
14.	Разминка. ОФП. Обучение ударов	2			
	руками (дзун-цуки 3 ур.) на 8 кю из				
	стойки мае киба-дачи.				
15.	Разминка. ОФП. Обучение ударов	2			
	ногами (мае-гери чудан) на 8 кю из				
	стойки дзенкуцу-дачи. Техника на 8				
16.	кю. Разминка. ОФП. Техника на 8 кю из	2			
10.	стойки санчин-дачи на месте кихон-	2			
	ката.				
17.	Разминка. ОФП. Начальное изучение	2			
	ката: тайкиоку соно-сан.				
18.	Разминка. ОФП. Углубленное	2			
	изучение ката: тайкиоку соно-сан.				
19.	Разминка. ОФП. СФП. Перемещения	2			
	в стойке камаетэ-дачи, подшаги,				
	отшаги, разножки, шаги. Отработка в				
20.	парах на расстоянии. Разминка. ОФП. СФП. Перемещения	2			
20.	в боевой стойке блоки руками и	2			
	ногами, уходы. Отработка в парах на				
	расстоянии и вблизи.				
21.	Разминка. ОФП. СФП. Перемещения	2			
	в боевой стойке с отработкой ударов				
	руками (ои-, гяку-, шита-, маваши-				
	цуки) и ногами (мае-, хидза-, маваши-				
22	гери) в парах вблизи.	2			
22.	Разминка. ОФП. СФП. Отработка защитных и атакующих действий в	2			
	парах: вблизи и на расстоянии; на				
	макеварах и в учебном спарринге.				
23.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2			
	изучение технических действий,				
	отработка ударов руками (ои-, гяку-,				
	шита-, маваши-цуки) и ногами (мае-,				

	хидза-, маваши-гери), на различном			
	расстоянии; на макеварах.			
	1			
24.	Совершенствование гибкости. Разминка. СФП. Контрольный	2		
24.	1	2		
	просмотр технике на 8 кю.			
	Углубленное изучение технике			
	блоков в парах, упражнение			
	лестница. Совершенствование силы.			
	Учебный спарринг.			
25.	Промежуточные квалификационные	2		
	экзамены с 10 по 4 кю.			
26.	Разминка. СФП. Углубленное	2		
	изучение технике ударов руками (ои-,			
	гяку-, шита-, маваши-цуки) на			
	воздухе, на макеварах в парах.			
27.	Разминка. СФП. Углубленное	2		
	изучение технике ударов руками (ои-,			
	гяку-, шита-, маваши-цуки) с			
	уходами, блоками, разножками,			
	шагами на воздухе и в парах.			
28.	Разминка. СФП. Углубленное	2		
	изучение технике ударов ногами			
	(мае-, хидза-, маваши-гери) на			
	воздухе, на макеварах в парах.			
29.	Разминка. СФП. Углубленное	2		
	изучение технике ударов ногами			
	(мае-, хидза-, маваши-гери) с			
	уходами, блоками, разножками,			
	шагами на воздухе и в парах.			
30.	Разминка. ОФП. СФП. ТТП.	2		
	Углубленное изучение технико-			
	тактических действий в перемещении			
	из боевой стойки, с ранее			
	изученными ударами рук и ног,			
	двойки и тройки.			
31.	Первенство Калининского района	2		
	Санкт-Петербурга по киокусинкай			
	каратэ среди юношей и девушек (12-			
	15 лет), юниоров и юниорок.			
32.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2		
	изучение технике блоков руками и			
	ногами на воздухе, упражнение			
	лестница в парах.			
	Совершенствование скоростных			
	качеств.			
33.	Разминка. ОФП. СФП. ТТП.	2	 	
	Углубленное изучение оборонных			
	технико-тактических действий в			
	парах используя уходы, блоки,			
	разножки; от двоек и троек.			
34.	Разминка. ОФП. СФП. ТТП.	2		

	Углубленное изучение атакующих				
	7.3				
	парах с перемещением и отработкой,				
	ранее изученных ударов руками и				
	ногами, комбинации двойки и				
	тройки.				
35.	Разминка. ОФП. СФП. ТТП.	2			
	Углубленное изучение оборонных				
	технико-тактических действий:				
	уходов, блоков, разножек в парах с				
	ударами рук и ног (двойки, тройки, с				
	ранее изученными ударами) на				
	макеварах.				
36.	Разминка. ОФП. СФП. ТТП.	2			
30.	Углубленное изучение атакующих	_			
	технико-тактических действий: шаги,				
	*				
	отшаги, подшаги, разножки в парах с				
	ранее изученными ударами рук и ног				
25	(двойки, тройки) на макеварах.				
37.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2			
	изучение атакующих и				
	оборонительных технико-				
	тактических действий в парах на				
	воздухе.				
38.	Разминка. ОФП. СФП. ТТП.	2			
	Углубленное изучение атакующих и				
	оборонительных технико-				
	тактических действий в парах вблизи.				
	Условный спарринг с выполнением				
	поставленных задач.				
39.	Разминка. ОФП. СФП. ТТП.	2			
	Углубленное изучение атакующих и	_			
	оборонительных технико-				
	тактических действий. Учебный				
	спарринг в парах с выполнением				
40	поставленных задач.	2			
40.	Кубок Санкт-Петербурга по	2			
	Синкекусинкай среди юношей и				
	девушек (12-15 лет), юниоров и				
	юниорок, мужчин и женщин. Кумитэ				
	и ката.				
41.	Разминка. ОФП. Углубленное	2			
	изучение технике стоек (киба-дачи,				
	мае киба-дачи, дзекуцу-дачи,				
	камаетэ-дачи) и перемещений на 8				
	кю.		<u></u>		
42.	Разминка. ОФП. Углубленное	2			
	изучение технике блоков руками				
	(моротэ-укэ и учи-укэ гедан-барай) и				
	ударам (тате-цуки 3 ур.) на 8 кю из				
	стойки дзенкуцу-дачи.				
43.	Разминка. ОФП. Углубленное	2			
	1 - 11 July one into		<u> </u>	I .	22

				T
	изучение технике ударов руками			
	(шита-цуки) из стойки киба-дачи,			
	ударов ногами (мае-гери чудан) на 8			
	кю из стойки дзенкуцу-дачи.			
44.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
	изучение технике ударов руками			
	(дзун-цуки 3 ур.) на 8 кю из стойки			
	мае киба-дачи.			
45.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
	изучение технике ударов ногами			
	(мае-гери чудан) на 8 кю из стойки			
	дзенкуцу-дачи. Техника на 8 кю.			
46.	Разминка. ОФП. Техника на 8 кю из	2		
40.	стойки санчин-дачи на месте кихон-	2		
	ката.			
17		2		
47.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
40	изучение ката: тайкиоку соно-сан.			
48.	Разминка. ОФП. Совершенствование	2		
	изученного ката: тайкиоку соно-сан.			
4.0	Кондиция на 8 кю.			
49.	Разминка. СФП. Контрольный	2		
	просмотр технике на 8 кю.			
	Совершенствование			
	координационных качеств. Учебный			
	спарринг.			
50.	Квалификационные экзамены с 10 кю	2		
	по 3 дан.			
51.	Разминка. ОФП. СФП. Спортивные и	2		
	подвижные игры.			
52.	Разминка. ОФП. СФП. Спортивные и	2		
	подвижные игры.			
53.	Разминка. ОФП. Вводное занятие.	2		
	Инструктаж по технике			
	безопасности. Гигиена и способы ее			
	соблюдения.			
54.	Разминка. ОФП. СФП. ТТП. Техника	2		
	перемещений у спортсменов			
	международного класса, просмотр			
	видео фильма, разбор технических и			
	технико-тактических навыков по			
	разделам.			
55.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2		
	изучение технике перемещений в			
	боевой стойке на месте и в движении.			
	Шаги, отшаги, подшаги, разножки,			
	уходы.			
56.	Разминка. ОФП. СФП. ТТП.	2		
50.	Углубленное изучение технике	<u> </u>		
	перемещений в боевой стойке на			
	=			
	месте в парах, отработка входа в			
<u> </u>	ближний бой, уход на дистанцию,			

			I	ı	
	уход с линии атаки, обманные финты				
57.	с уходом за противника. Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2			
37.	изучение технике перемещений в	2			
	боевой стойке на месте в парах,				
	отработка входа в ближний бой с				
	ударами рук (ои-, гяку-, шита-цуки) и				
	ног (мае-, маваши-гери 3 ур.).				
58.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2			
	изучение технике перемещений в				
	боевой стойке на месте в парах,				
	ухода на дистанцию с последующей				
	атакой ударам рук (ои-, гяку-, шита-,				
	маваши-цуки) и ног (мае-, маваши-				
	гери).				
59.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2			
	изучение технике перемещений в				
	боевой стойке на месте в парах,				
	ухода с линии атаки и контратакой				
	рук (ои-, гяку-, шита-, маваши-цуки)				
	и ног (мае-, хидза-, маваши-гери).	2			
60.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2			
	изучение технике перемещений в				
	боевой стойке на месте в парах, обманные финты с уходом за				
	обманные финты с уходом за противника и ударами рук (шита-,				
	маваши-цуки) и ног (мае-, хидза-,				
	маваши-гери).				
61.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2			
	изучение технике перемещений в	_			
	боевой стойке на месте в парах,				
	отработка входа в ближний бой с				
	ударами рук (ои-, гяку-, шита-цуки) и				
	ног (мае-, маваши-гери 3 ур.) на				
	макеварах, спурты по 10 сек. 8-10				
	подходов.				
62.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2			
	изучение технике перемещений в				
	боевой стойке на месте в парах,				
	ухода на дистанцию с последующей				
	атакой ударов руками (ои-, гяку-,				
	шита-, маваши-цуки) и ногами (мае-,				
	маваши-гери) на макеварах, спурты по 10 сек. 8-10 подходов.				
63.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2			
33.	изучение технике перемещений в				
	боевой стойке на месте в парах,				
	ухода с линии атаки и контратакой				
	рук (ои-, гяку-, шита-, маваши-цуки)				
	и ног (мае-, хидза-, маваши-гери) на				
	макеварах, спурты по 10 сек. 8-10				
	подходов.				
					24

61	Вергина ОФП СФП И-туб-гониза	2		
64.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2		
	изучение технике перемещений в			
	боевой стойке на месте в парах,			
	обманные финты с уходом за			
	противника и ударами рук (шита-,			
	маваши-цуки) и ног (мае-, хидза-,			
	маваши-гери) на макеварах, спурты			
	по 10 сек. 8-10 походов.			
65.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2		
	изучение технико-тактических			
	действий в атаке и обороне, бой с			
	тенью на дорожках. Условный			
	спарринг с отработкой входа в			
	ближний бой.			
66.	Разминка. ОФП. СФП. Условный	2		
00.	спарринг с уходом на дистанции.	_		
	Совершенствование силовых качеств.			
67.	Разминка. ОФП. СФП. Условный	2		
07.	спарринг с уходом с линии атаки и			
	контратакой. Совершенствование			
	скоростных качеств.			
68.	Разминка. ОФП. СФП. Условный	2		
08.		Z		
	спарринг с уходом за противника.			
	Совершенствование скоростно-			
-60	силовых качеств.	2		
69.	Разминка. ОФП. СФП. Укрепление	2		
	мышц тела – набивка.			
	Совершенствование технике блоков в			
	парах, упражнение лестница.			
	Учебный спарринг.			
70.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2		
	изучение технике ударов и блоков в			
	парах, челноком, с атакой и			
	обороной. Учебный спарринг.			
71.	Разминка. ОФП. Подвижные игры.	2		
	Условный спарринг пятнашки			
	руками и ногами.			
72.	Разминка. Спортивная игра.	2		
	Условный спарринг на расстоянии с			
	отработкой входа в ближний бой,			
	выхода на дистанцию, ухода с линии			
	атаки, ухода за плечо противника.			
73.	Первенство и Чемпионат	2		
	Калининского района по			
	Синкекусинкай каратэ.			
74.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
	изучение технике стоек (мае киба-	_		
	дачи, дзекуцу-дачи, камаетэ-дачи,			
	кокуцу-дачи) и перемещений на 7 кю.			
75.	Разминка. Обучение технике ударов	2		
13.	руками (тэтцуи ороши ганмен-учи,	_		
	руками (тэтцун ороши танмен-учи,			

	тэтцуи коми-ками-учи, тэтцуи хизо-			
	учи) на 7 кю из стойки дзенкуцу-			
	дачи.			
76.	Разминка. Обучение технике ударов	2		
	руками (тэтцуи еко-учи 3 ур.) на 7 кю			
	из стойки мае киба-дачи.			
77.	Разминка. Обучение технике блоков	2		
	руками (маваши гедан-барай, шуто			
	маваши-укэ) на 7 кю из стойки			
	кокуцу-дачи.			
78.	Разминка. Обучение технике махов	2		
	ногами (мае чусоку-, тэйсоку сото			
	маваши-, хайсоку учи маваши-,			
	сокуто еко-кеаге) на 7 кю из стойки			
	дзенкуцу-дачи.			
79.	Разминка. ОФП. Техника на 7 кю из	2		
	стойки санчин-дачи на месте. кихон-	_		
	ката.			
80.	Разминка. ОФП. Начальное изучение	2		
	ката: пинан соно-ичи.	_		
81.	Разминка. ОФП Совершенствование	2		
	изученного ката: пинан соно-ичи.	_		
	Кондиция на 7 кю.			
82.	Разминка. ОФП. Начальное изучение	2		
02.	технике ударов и блоков руками и			
	ударов ногами на 7 кю из стоек,			
	дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи, мае			
	киба-дачи.			
83.	Разминка. ОФП. Контрольный	2		
05.	просмотр технике на 7 кю. Учебный	_		
	спарринг.			
84.	Промежуточные квалификационные	2		
0	экзамены с 10 по 4 кю.	_		
85.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2		
05.	изучение технике перемещений в	_		
	боевой стойке (шаги, отшаги,			
	подшаги, разножки, уходы) с			
	ударами рук и ног. Начальное			
	изучение технике удара ногой сото-,			
	учи-, ороши какато-гери на месте и в			
	перемещении.			
86.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2		
30.	изучение атакующих технико-	4		
	тактических действий в парах, на			
	макеварах с ударами ног сото-, учи-,			
	ороши какато-гери. Условный			
	спарринг, с атакой на противника с			
	замаскированным ударом ногой			
87.	ороши-гери. Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2		
07.				
	изучение обороняющихся технико-			

				1
	тактических действий в парах, на			
	макеварах с ударами ног сото-, учи-,			
	ороши какато-гери. Условный			
	спарринг, уход с ударом ороши-гери.			
88.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2		
	изучение технике ранее изученных			
	ударов рук и ног в перемещении на			
	дорожках, используя двойки и			
	тройки.			
89.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2		
	изучение технике ударов руками и			
	ногами в парах на макеварах,			
	используя словесную подачу команд			
	партнеру. Начальное изучение			
	чувства времени. Точность ударов по			
	малым мишеням.			
90.	Разминка. ОФП. СФП. Условный	2	 	
	спарринг с обманным финтом ухода			
	за плечо партнера. Легкий спарринг в			
	полной экипировке.			
91.	Первенство Санкт-Петербурга по	2		
	каратэ среди юношей и девушек (12-			
	15 лет) юниоров и юниорок.			
92.	Разминка. Спортивная игра.	2		
	Просмотр видеофильма, с лучшими			
	нокаутами.			
93.	Разминка. ОФП. ТТП. Начальное	2		
	изучение удара рукой ороши-цуки на			
	месте и в перемещении из боевой			
	стойки. Совершенствование силовой			
	выносливости мышц рук.			
94.	Разминка. ОФП. ТТП. Начальное	2		
	изучение удара ногой уширо-гери			
	чудан на месте. Совершенствование			
	технике блоков в парах упражнение			
	лестница. Совершенствование			
	гибкости.			
95.	Разминка. ОФП. Начальное изучение	2		
	удара ногой уширо-гери чудан на			
	месте и в движении.			
	Совершенствование оборонительных			
	действий в парах.			
	Совершенствование скоростных			
	качеств.			
96.	Разминка. Углубленное изучение	2		
	ударов ороши-цуки и уширо-гери			
	чудан, на месте, в движении, в парах,			
	на макеварах. Совершенствование			
	силы.			
97.	Разминка. ОФП. Сдача контрольных	2		
	нормативов.			
L	1 *		1	1

	D 0.17 V 6		ı	ı	T
98.	Разминка. ОФП. Углубленное	2			
	изучение технике ударов руками				
	(тэтцуи ороши ганмен-учи, тэтцуи				
	коми-ками-учи, тэтцуи хизо-учи) на 7				
	кю из стойки дзенкуцу-дачи.				
99.	Разминка. ОФП. Углубленное	2			
	изучение технике ударов руками				
	(шита-цуки) из стойки киба-дачи,				
	ударов ногами (мае-гери чудан) на 8				
	кю из стойки дзенкуцу-дачи.				
100.	Разминка. ОФП. Углубленное	2			
	изучение технике ударов (тэтцуи еко-				
	учи 3 ур.) на 7 кю из стойки мае киба-				
	дачи.				
101.	Разминка. ОФП. Углубленное	2			
	изучение технике блоков руками				
	(маваши гедан-барай, шуто маваши-				
	укэ) на 7 кю из стойки кокуцу-дачи.				
102.	Разминка. ОФП. Углубленное	2			
	изучение технике махов ногами (мае				
	чусоку-, тэйсоку сото маваши-,				
	хайсоку учи маваши-, сокуто еко-				
	кеаге) на 7 кю из стойки дзенкуцу-				
	дачи.				
103.	Разминка. ОФП. Углубленное	2			
	изучение ката: пинан соно-ичи.				
104.	Разминка. СФП. Контрольный	2			
	просмотр технике на 7 кю.				
	Совершенствование				
	координационных качеств. Учебный				
	спарринг.				
105.		2			
130.	«Весенняя школа»,	_			
	квалификационные экзамены с 10 по				
	1 кю.				
106.	Разминка. ОФП. СФП. Спортивные	2			
100.	игры. Совершенствование	_			
	физических качеств.				
107.	Разминка. ОФП. СФП. Учебный	2			
	спарринг джуппон кумитэ.	-			
108.		2			
	самых творческих и способных	_			
	учеников.				
	Итого:	216			
L			1	1	1

Содержание программы

1.Введение

Теория.

Беседа о правилах безопасного поведения на занятиях. Беседа о задачах, стоящих перед учащимися в предстоящем году. Просмотр видео-материала.

2. Теоретическая подготовка

Основы терминологии. Методика обучения и тренировки в традиционном каратэло.

Соревновательные программы в каратэ-до. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ.

Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни.

Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях.

Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма.

3 Общая физическая подготовка

Теория.

Правильная техника бега. Правильность выполнения упражнений на растягивания мышц

Практика.

<u>Развитие быстроты:</u> пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

<u>Развитие силы:</u> подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

<u>Развитие ловкости:</u> бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

<u>Развитие гибкости и подвижности в суставах:</u> упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

<u>Развитие выносливости</u>: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

4 Специальная физическая подготовка

Теория.

Рассказ о правильности выполнения приёмов на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой, о правильности выполнения заданий в парах.

Практика.

Развитие физических качеств.

<u>быстроты</u>: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

<u>ловкости:</u> отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

<u>гибкости и подвижности в суставах:</u> выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

<u>выносливости</u>: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

5 Технико-тактическая подготовка

Геория.

Ознакомление с новыми названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношении.

Практика.

Стойки

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Ой цуки

Аге уке – гияку цуки

Сото уке – гияку цуки

Гедан барай – гияку цуки

Шуто уке в кокуцу дачи

Работа ног на мести и в движении.

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Мае гери

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в киба дачи)

Йоко гери кекоми (с движениями стороны в киба дачи)

Маваши гери

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан, хиян шодан, хиян нидан),

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

6 Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика.

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольных нормативам.

7. Заключительное занятие

Теория.

Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 182 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Принято на педагогическом совете ГБОУ СОШ № 182 Санкт-Петербурга Протокол № 1 от «80» ассустя 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ/ Директор ГБОУ СОШ № 182 (В.В.Адамович) «ЗО» Окиста 20 / Fr.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной программе

«Киокушинкай Каратэ»

Год обучения – 3-ий Группа Возраст учащихся 7-15 лет

Коруц Константин Александрович, педагог дополнительного образования

Цель программы: развитие физических качеств подростков посредством обучения Киокушинкай Каратэ и подготовка спортсменов массовых разрядов.

Задачи этапа: повышение качества технико-тактических действий в поединках (учебных, соревновательных); психологический самоконтроль во время предсоревновательного периода; укрепление здоровья; спортивная селекция.

Планируемые результаты

После прохождения третьего этапа обучения (3 года учебно-тренировочного режима) предполагаются следующие результаты:

- -повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- -приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта каратэ;
 - -повышение уровня квалификации: теоретических и практических знаний;
- -повышение теоретических и практических знаний по организации и проведению занятий и соревнований;
 - -повышение качества нравственных качеств;
 - -укрепление здоровья спортсменов.

Календарно-тематическое планирование

No	Тема занятия	Кол-во	Да	та заняті	RN
Π/Π		часов	план	факт	примечания
1.	Вводное занятие. Инструктаж по	2			
	технике безопасности. Беседа о				
	задачах, стоящих перед учащимися в				
	предстоящем году. Основы мер				
	технике безопасности в зале, дома и				
	на улице.				
2.	Теория. Основы терминологии.	2			
	Методика обучения и тренировки в				
	традиционном каратэ-до.				
3.	Разминка. ОФП. Техника на 10 кю в	2			
	стоке и в перемещении. Растяжка.				
4.	Разминка. ОФП. Ката на 10 кю.	2			
	Растяжка в парах.				
5.	Разминка. ОФП. Техника на 9 кю в	2			
	стойке и в перемещении.				
6.	Разминка. ОФП. Ката на 9 кю.	2			
7.	Разминка. ОФП. Кихон ката на 10 и 9	2			
	кю.				
8.	Разминка. ОФП. СФП. Спортивная	2			
	подготовка. Подготовка спортсмена к				
	соревнованиям на пике формы,				
	режим дня, спортивное питание.				
	Психологическая подготовка.				
	Перемещения в стойке камаетэ-дачи				
	(подшаги, отшаги, разножки, шаги).				
9.	Разминка. ОФП. СФП. Перемещение	2			
	в стойке камаетэ-дачи с уходом в				

	^ ~	ı	1	
	сторону по «кресту». Отработка в			
	парах. Отработка с атакой. Отработка			
	на макеварах. Растяжка.	_		
10.	Разминка. ОФП. СФП. Отработка	2		
	связок: ои-цуки + хидза гери; мае			
	гери, ои-, гяку- цуки + маваши гери (
	3 ур.). Отработка в парах на			
	макеварах. Бой с тенью.			
11.	Разминка. ОФП. СФП. Блоки руками	2		
	и ногами, уходы. Отработка в парах			
	на расстоянии и вблизи. Спарринг без			
	касания. Набивка.			
12.	Разминка. ОФП. СФП. Развитие	2		
	скоростных качеств. Отработка			
	связки ударов руками в			
	максимальном темпе, 5-6 комплексов			
	работа и отдых. Набивка.			
13.	Разминка. ОФП. СФП. В парах:	2		
	отработка уходов в сторону по			
	«кресту» с атакой и контратакой.			
	Набивка с перемещением по			
	«кресту».			
14.	Разминка. ОФП. СФП. В парах:	2		
	отработка уходов в сторону по			
	«кресту» с нанесением ударов руками			
	(ои-, гяку-, шита-, маваши- цуки) и			
	ногами (мае-, хидза-, маваши-гери 3			
	ур.) с попеременной атакой и			
	блоками (сото-уке и соно-уке).			
	Учебный спарринг.			
15.	Разминка. ОФП. СФП. Бой с тенью.	2		
	Совершенствование технике			
	перемещений (отшаги, подшаги,			
	разножки, шаги). Развитие			
	специальной выносливости (спарринг			
	5 мин. каждые последние 10 с.			
	ускорение, 2-3 серии.)			
16.	Первенство Армейского спортивного	4		
	клуба «Бусидо»			
17.	Разминка. ОФП. Сдача контрольных	2		
	нормативов.			
18.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
	изучение технике ударов руками:			
	шита-цуки из стойки киба-дачи; тате-			
	цуки 3 ур. из стойки дзенкуцу-дачи			
	на 8 кю.			
19.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
-/•	изучение технике: ударов руками			
	дзун-цуки 3 ур. из стойки мае киба-			
	дачи; ударов ногами мае-гери чудан			
	из стойки дзенкуцу-дачи на 8 кю.			
<u> </u>	no otonicii godinijaji ga in na o kio.		J	

20.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
0.1	изучение технике Техника на 8 кю.	2		
21.	Разминка. ОФП. Техника на 8 кю из	2		
	стойки санчин-дачи на месте кихон-			
- 22	ката.	2		
22.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
	изучение ката: тайкиоку соно-сан.			
23.	Разминка. ОФП. Совершенствование	2		
	изученного ката: тайкиоку соно-сан.			
2.4	Кондиция на 8 кю.			
24.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
	изучение технике: ударов руками			
	(тэтцуи ороши ганмен-учи, тэтцуи			
	коми-ками-учи, тэтцуи хизо-учи) из			
	стойки дзенкуцу-дачи; технике стоек			
	(мае киба-дачи, дзекуцу-дачи,			
	камаетэ-дачи, кокуцу-дачи) на 7 кю.			
25.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
	изучение технике: ударов руками			
	тэтцуи еко-учи 3 ур. из стойки мае			
	киба-дачи; блоков руками маваши			
	гедан-барай, шуто маваши-укэ стойки			
2 -	кокуцу-дачи на 7 кю.			
26.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
	изучение технике махов ногами (мае			
	чусоку-, тэйсоку сото маваши-,			
	хайсоку учи маваши-, сокуто еко-			
	кеаге) на 7 кю из стойки дзенкуцу-			
27	дачи.	2		
27.	Разминка. ОФП. Техника на 7 кю из	2		
	стойки санчин-дачи на месте кихон-			
20	ката.	2		
28.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
20	изучение ката: пинан соно-ичи.	2		
29.	Разминка. ОФП. Совершенствование	2		
	изученного ката: пинан соно-ичи.			
20	Кондиция на 7 кю.	4		
30.	Квалификационные экзамены на	4		
21	ПОЯС.	2		
31.	Разминка. ОФП. СФП. Тактика.	2		
	Разбор стандартных ситуаций в бою,			
	в разные промежутки, с разными			
	партнерами на практике. Просмотр			
	видео фильмов, спортсменов			
	высокого класса во время проведения			
32.	спаррингов и показа ката. Разминка. ОФП. СФП.	2	+	
32.		2		
	Соревновательная подготовка. Тактика. Разбор стандартной			
	ситуации первых секунд боя. В парах,			
	разведка боем, с разными			
	разведка обем, с разными			

			1	1
	партнерами. Различные типы ведения боя.			
33.	Разминка. ОФП. СФП.	2		
	Соревновательная подготовка.			
	Тактика. Особенности длинной,			
	средней и ближней дистанции.			
	Отработка ударов, связок и			
	перемещений в ближнем бою.			
34.	Разминка. ОФП. СФП.	2		
	Соревновательная подготовка.			
	Тактика. Особенности длинной,			
	средней и ближней дистанции.			
	Отработка ударов, связок и			
	перемещений на средней дистанции.			
35.	Разминка. ОФП. СФП.	2		
	Соревновательная подготовка.			
	Тактика. Особенности длинной,			
	средней и ближней дистанции.			
	Отработка ударов, связок и			
	перемещений на длинной дистанции.			
36.	Разминка. ОФП. СФП.	2		
	Соревновательная подготовка.			
	Тактика. Особенности владения			
	территорией татами, перемещения по			
	периметру. Разбор усилий на всем			
	промежутке боя.			
37.	Разминка ОФП. СФП.	2		
	Соревновательная подготовка.			
	Тактика. Отработка перемещений в			
	парах, вблизи, на разрыв дистанции,			
	уходы по «кресту». Отработка			
	владения боем в роли второго			
	номера, основные особенности			
	плюсы и минусы. Набивка. Растяжка.			
38.	Разминка. ОФП. СФП.	2		
	Соревновательная подготовка.			
	Тактика. Учебный спарринг с задачей			
	окончания боя с оценкой: «вазари» и			
	«иппон». Набивка.			
39.	Кубок Санкт-Петербурга среди детей,	4		
	юношей, девушек, мужчин и женщин.			
	Кумитэ и ката.			
40.	Разминка. ОФП. Техника.	2		
	Ознакомление с новыми названиями			
	ударов, блоков, стоек каратэ и			
	правильности произношении.			
	Обучение технике ударов руками:			
	уракен шомен ганмен-, уракен саю			
	ганмен-, уракен хизо-, уракен ороши			
	ганмен-учи из стойки фудо-дачи (на			
	месте) и дзенкуцу-дачи (в движении)			
	на 6 кю.			
				35

41.	Разминка. ОФП. Техника. Обучение технике ударов руками: уракен	2	 	
	маваши- учи; нихон нукитэ джодан,			
	ехон нукитэ чудан из стойки фудо-			
	дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в			
10	движении) на 6 кю.			
42.	Разминка. ОФП. Техника. Обучение	2		
	технике: блоков руками сэйкен			
	джуджи-уке (гедан, джодан); ударов			
	ногами кансэцу гери, еко гери чудан, маваши гери гедан (хайсоку, чусоку)			
	из стойки фудо-дачи (на месте) и			
	дзенкуцу-дачи (в движении) на 6 кю.			
43.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
	изучение технике ударов руками:	_		
	уракен шомен ганмен-, уракен саю			
	ганмен-, уракен хизо-, уракен ороши			
	ганмен-учи, уракен маваши- учи;			
	нихон нукитэ джодан, ехон нукитэ			
	чудан из стойки фудо-дачи (на месте)			
	и дзенкуцу-дачи (в движении) на 6			
	кю.			
44.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
	изучение технике: блоков руками			
	сэйкен джуджи-уке (гедан, джодан);			
	ударов ногами кансэцу гери, еко гери			
	чудан, маваши гери гедан (хайсоку,			
	чусоку) из стойки фудо-дачи (на			
	месте) и дзенкуцу-дачи (в движении)			
4.5	на 6 кю.	2		
45.	Разминка. ОФП. Техника на 6 кю из	2		
	стойки санчин-дачи на месте кихон-			
46.	ката. Разминка. ОФП. Начальное изучение	2		
40.	ката: пинан соно-ни.	2		
47.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
77.	изучение ката: пинан соно-ни.	2		
48.	Разминка. ОФП. Совершенствование	2		
10.	изученного ката: пинан соно-ни.			
	Кондиция на 6 кю.			
49.	Квалификационные экзамены на кю и	4		
	дан.			
50.	Разминка. ОФП. Кихон ката на 10, 9,	2		
	8, 7, 6 кю.			
51.	Разминка. ОФП. Подведение итогов	2		
	за полугодие, викторина.			
52.	Вводное занятие. Инструктаж по	2	 	
	технике безопасности. Беседа о			
	задачах, стоящих перед учащимися в			
	предстоящем году. Основы мер			
	технике безопасности в зале, дома и			

- F-2	на улице.			
53.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
	изучение ката на 10 и 9 кю.			
54.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
	изучение ката на 8 кю.			
55.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
	изучение ката на 7 кю.			
56.	Разминка. ОФП. Углубленное	2		
	изучение ката на 6 кю.			
57.	Психологическая подготовка.	2		
	Формирование спортивного интереса,			
	дисциплины, самооценки.			
	Воспитание спортивного			
	трудолюбия, способность			
	преодолевать специфические			
	нагрузки, систематическое			
	выполнение тренировочных занятий.			
58.	Разминка. ОФП. Соревновательная	2		
	подготовка. Углубленное изучение			
	ката на 10 и 9 кю. Соревнования			
	среди претендентов на участие в			
	соревнованиях.			
59.	Разминка. ОФП. Соревновательная	2		
	подготовка. Углубленное изучение			
	ката на 8 и 7 кю. Соревнования среди			
	претендентов на участие в			
	соревнованиях.			
60.	Разминка. ОФП. Соревновательная	2		
	подготовка. Углубленное изучение			
	ката на 6 кю. Соревнования среди			
	претендентов на участие в			
<u></u>	соревнованиях.			
61.	Первенство и Чемпионат Санкт-	4		
-62	Петербурга по ката.	2		
62.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2		
	изучение технике ударов руками (ои-,			
	гяку-, шита-, маваши-цуки) на			
(2)	воздухе, на макеварах в парах.	2		
63.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2		
	изучение технике ударов руками (ои-,			
	гяку-, шита-, маваши-цуки) в			
	перемещении с уходами, блоками и			
<i>C</i> 1	контратакой.	2		
64.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2		
	изучение технике ударов руками (ои-,			
	гяку-, шита-, маваши-цуки) со сменой			
	стоек: отшагами, разножками,			
	шагами, отработкой на воздухе и в			
65.	парах.	2		
05.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	<i>L</i>		
	изучение технике ударов ногами			

	(Mag WATER Manayay Tony) P		
	(мае-, хидза-, маваши-гери) в		
	перемещении с уходами, блоками и		
	контратакой.	_	
66.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2	
	изучение технике ударов ногами		
	(мае-, хидза-, маваши-гери) со сменой		
	стоек: отшагами, разножками,		
	шагами, отработкой на воздухе и в		
	парах.		
67.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2	
	изучение технике ударов руками и		
	ногами – связок: на воздухе, на		
	макеварах в парах; в перемещении с		
	уходами, блоками и контратакой; со		
	сменой стоек: отшагами,		
	разножками, шагами, отработкой на		
	воздухе и в парах. Набивка. Растяжка.		
68.	Разминка. ОФП. СФП. Углубленное	2	
00.	изучение технике ударов руками и	2	
	ногами – связок: на воздухе, на		
	макеварах в парах; в перемещении с		
	уходами, блоками и контратакой; со		
	уходами, олоками и контратакой, со сменой стоек: отшагами,		
	разножками, шагами, отработкой на		
	воздухе и в парах. В учебном		
	1 2		
(0)	спарринге.	2	
69.	Разминка. ОФП. Психологическая	2	
	подготовка. На конкретных примерах		
	убеждать юных спортсменов, что		
	успех в современном спорте во		
	многом зависит от трудолюбия.		
	Преодоление чувства страха перед		
	соперником, воспитывать волю,		
	преодолевать усталость и боль.		
	Набивка.		
70.	Разминка. ОФП. СФП. Учебный	2	
	спарринг с задачей окончания боя с		
	оценкой: «вазари» и «иппон».		
	Набивка.		
71.	Разминка. ОФП. Углубленное	2	
	изучение технике и ката на 10 и 9 кю.		
72.	Разминка. ОФП. Углубленное	2	
	изучение технике и ката на 8 и 7 кю		
73.	Разминка. ОФП. Углубленное	2	
	изучение технике и ката на 6 кю.		
74.	Разминка. ОФП. Кондиция каждого	2	
	претендента на 10, 9, 8, 7, 6 кю.		
75.	Разминка. ОФП. Углубленное	2	
	изучение технике на выбранный кю.		
76.	Разминка. ОФП. Контрольный	2	
	просмотр, проверка терминологии	_	
<u> </u>	Troundry, Troberta Terminomornin		1

перед квалификационными	
экзаменами.	
77. Квалификационные экзамены на кю. 4	
78. Разминка. ОФП. СФП. Особенности 2	
длинной, средней и ближней	
дистанции. Отработка ударов, связок	
и перемещений в ближнем бою.	
79. Разминка. ОФП. СФП. Особенности 2	
длинной, средней и ближней	
дистанции. Отработка ударов, связок	
и перемещений на средней	
дистанции.	
80. Разминка. ОФП. СФП. Особенности 2	
длинной, средней и ближней	
дистанции. Отработка ударов, связок	
и перемещений на длинной	
дистанции.	
81. Разминка. ОФП. СФП. Ведение боя 2	
согласно избранной тактике с	
разными партнерами и тактикой	
ведения боя. Разбор ошибок.	
Развивать умение слушать подсказки.	
82. Разминка. ОФП. СФП. Разбор 2	
стандартной ситуации первых секунд	
боя. Разбор ошибок учеников во	
время боя.	
83. Разминка. ОФП. СФП. Углубленное 2	
изучение технике ударов руками и	
ногами связок, на макеварах в	
трудных условиях (сопротивление	
партнера, усталость, утяжелители,	
эспандеры). 84. Разминка. ОФП. СФП. Углубленное 2	
изучение технике связок, выполнение	
во время боя по определенному	
сигналу, каждому из бойцов. Отработка владения боем в роли	
первого и второго номера. 2 85. Разминка. ОФП. СФП. Учебный 2	
спарринг с задачей окончания боя с	
оценкой: «вазари» и «иппон».	
Набивка.	
86. Разминка. ОФП. Техника. Обучение 2	
технике блоков руками: шотэй-уке 3	
ур. из стойки фудо-дачи (на месте) и	
дзенкуцу-дачи (в движении) на 5 кю.	
87. Разминка. ОФП. Техника. Обучение 2	
технике ударов ногами: маваши гери	
чудан (хайсоку, чусоку) из стойки	
фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи	
(в движении) на 5 кю.	

00	D OFFI V C	2	
88.	Разминка. ОФП. Углубленное	2	
	изучение технике: ударов руками		
	шотэй-учи 3 ур., джодан хиджи-атэ;		
	блоков руками шотэй-уке 3 ур. из		
	стойки фудо-дачи (на месте) и		
	дзенкуцу-дачи (в движении) на 5 кю.		
89.	Разминка. ОФП. Углубленное	2	
	изучение технике ударов ногами:		
	маваши гери чудан (хайсоку, чусоку),		
	уширо гери чудан из стойки фудо-		
	дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в		
	движении) на 5 кю.		
90.	Разминка. ОФП. Техника на 5 кю из	2	
	стойки санчин-дачи на месте кихон-		
	ката.		
91.	Разминка. ОФП. Начальное изучение	2	
,	ката: пинан соно-сан.	_	
92.	Разминка. ОФП. Совершенствование	2	
<i>></i> 2.	изученного ката: пинан соно-сан.		
	Кондиция на 6 кю.		
93.	Разминка. ОФП. Кихон ката на 10, 9,	2	
75.	8, 7, 6, 5кю.		
94.	Разминка. ОФП. Углубленное	2	
<i>)</i> 1.	изучение технике и ката на 10 и 9 кю.		
95.	Разминка. ОФП. Углубленное	2	
75.	изучение технике и ката на 8 и 7 кю		
96.	Разминка. ОФП. Углубленное	2	
70.	изучение технике и ката на 6 кю.		
97.	Разминка. ОФП. Углубленное	2	
71.	изучение технике и ката на 5 кю.		
98.	Разминка. ОФП. Кондиция каждого	2	
70.	претендента на 10, 9, 8, 7, 6, 5 кю.		
99.	Разминка. ОФП. Углубленное	2	
)).	изучение технике ведения боем.	2	
	Выполнение уходов по «кресту» с		
	контратакой, сменой стойки, уходом,		
	блоком. Развитие специальной		
	выносливости (спарринг 8 мин.		
	каждые последние 10 с. ускорение, 2-		
	* *		
100	3 серии.)	2	
100.	Разминка. ОФП. Контрольный	2	
	просмотр, проверка терминологии		
	перед квалификационными		
101	экзаменами.	2	
101.	Учебно-тренировочный семинар	2	
	«Весенняя школа»,		
	квалификационные экзамены с 10 по		
102	1 кю.	2	
102.	Подведение итогов. Награждение	2	
	самых творческих и способных		
	учеников.		

Итого: 216

Содержание программы

1. Введение

Теория.

Беседа о правилах безопасного поведения на занятиях. Беседа о задачах, стоящих перед учащимися в предстоящем году. Основы мер технике безопасности в зале, дома и на улице.

2. Теоретическая подготовка

Основы терминологии. Методика обучения и тренировки в традиционном каратэдо.

Соревновательные программы в каратэ-до. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ.

Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Самоконтроль и самоорганизация. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни.

Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях.

Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма. Основы этикета в дод-зе, и вне дод-зе.

3. Общая физическая подготовка

Теория.

Углубленное изучение основ легкой атлетике. Правил спортивных игр. Основных видов плавания.

Практика.

<u>Развитие быстроты:</u> бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, проплывание коротких отрезков дистанции -10м, 25 м. - подтягивания на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с.

<u>Развитие силы:</u> подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м., с помощью ног, 4 м, без помощи ног, сгибание рук в упоре лежа.

<u>Развитие ловкости:</u> бег челночный; кувырки; подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами; упражнения в парах - с захватом, наклоны, приседания, падения; эстафеты игры с элементами противоборства; боковые перевороты, сальто, рондат.

<u>Развитие гибкости и подвижности в суставах:</u> упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

<u>Развитие выносливости</u>: проплывание 50 м, 100 м, 200 м., броски набивного мяча вперед, назад; бег кроссовый 800-1000м, туризм пеший.

4. Специальная физическая подготовка

Теория.

Углубленное изучение технике ударов руками и ногами, наглядные пособия, стенды. Особенности работы в парах.

Практика.

Развитие скоростно-силовых качеств:

Выполнение серии ударов руками в максимальном темпе за короткий промежуток времени, отдых до около полного восстановления, за тем повтор серии, проведение 5-6 комплексов с работой и отдыхом.

В поединке с одностороннем сопротивлением (полным сопротивлением) противника в конце каждой минуты 10 с. выполнение ранее изученной серии в стандартной ситуации, за тем отдых до около полного восстановления, повтор задания 6 раз, отдых 5 минут, повторение комплекса 3-4 раза.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации или при передвижении партнера выполнение приемов в течение 90 с. в максимальном темпе, отдых 3 мин., за тем повторение 5-6 раз, отдых между комплексами 10 мин., количество повторения комплексов 2-3 раза.

Развитие специальной выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним или полным сопротивлением длительностью до 15 мин

5. Техника

Теория.

Ознакомление с новыми названиями ударов, блоков, стоек каратэ и правильности произношении.

Практика.

Стойки

Йой-дачи, фудо-дачи, учи хатиджи-дачи, дзенкуцу-дачи, мусуби-дачи, санчин-дачи, кокуцу-дачи, киба-дачи, неко аши-дачи, цуруаши-дачи, дзю камаетэ, мороаши-дачи.

Работа рук на месте и в движении

Блоки руками: сейкен джодан уке, сейкен мае гедан барай, сейкен чудан учи уке, сейкен чудан сото уке, моротэ учи уке, чудан учи уке/ гедан барай, маваши гедан барай, шуто маваши уке, сейкен джуджи уке (гедан, джодан), шотэй уке (джодан, чудан, гедан).

Удары руками: моротэ цуки (3 ур.), сейкен ои цуки (3 ур.), сейкен аго цуки, сйкен гяку цуки (3 ур.), шита цуки, дзюн цуки (3 ур.), татэ цуки (3 ур.), тэтцуи коми ками учи, тэтцуи ороши ганмэн учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи еко учи (3 ур.), уракен шомен ганмен учи, уракен саю ганмен учи, уракен хизо учи, уракен ороши ганмен учи, уракен маваши учи,нихон нукитэ дждоан, ехон нукитэ чудан, шотэй учи (3 ур.), джодан хиджи атэ.

Работа ног на месте и в движении.

Удары ногами: хидза гери, кин гери, мае гери чудан чусоку, мае гери джодан, кансэцу гери, еко гери чудан, маваши гери гедан (чусоку, хайсоку), маваши гери чудан (хайсоку, чусоку), уширо гери чудан.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях, ренраку.

Ката: Кихон ката на 10 кю, 9 кю, 8кю, 7кю, 6кю, 5 кю.

Кумитэ: Санбон кумитэ, Дзю кумитэ.

6. Тактика

Теория.

Разбор стандартных ситуаций в бою, в разные промежутки, с разными партнерами на практике. Просмотр видео фильмов, спортсменов высокого класса во время проведения спаррингов и показа ката.

Практика.

Тактика проведения технико-тактических действий:

Изучение и совершенствование однонаправленных и разнонаправленных комбинация, эффективное использование их в поединке.

Тактика ведения поединка:

Эпизоды и паузы, в поединке. Длительность активных эпизодов оборонительных действий пауз от начала поединка до окончания. Модели поединка с учетом содержания технико-тактических действий. Пауза как время, «отведенное» для анализа и корректировки тактического замысла.

Тактика участия в соревнованиях:

Определение цели, средства и методы для ее достижения, реализация выработанного курса действия и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнования.

7. Соревновательная подготовка

Теория.

Подготовка спортсмена к соревнованиям на пике формы, режим дня, спортивное питание. Психологическая подготовка.

Практика.

Технико-тактические приемы в учебном спарринге, достижение поставленной цели с разными партнерами, в разных модификациях боя. Тактика ведения боя в в разные отрезки поединка, с достижением оценки «вадзари».

8. Инструкторская практика

Практика.

Правила проведения разных частей занятия. Решение поставленных целей на каждом этапе занятия. Формы построения занятия.

9. Психологическая подготовка

Теория.

Формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Воспитание спортивного трудолюбия, способность преодолевать специфические нагрузки, систематическое выполнение тренировочных занятий. На конкретных примерах убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Преодоление чувства страха перед соперником, воспитывать волю, преодолевать усталость и боль.

10. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика.

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольных нормативам.

11. Заключительное занятие

Теория.

Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля результативности обучения.

Входной анализ общей физической и специальной подготовленности учащегося в начале года.

Итоговый анализ общей физической и специальной подготовленности учащегося в конце года.

Приложение 1,2

Формы подведения итогов.

- Соревнования
- Тестирование
- Зачет
- Опрос
- Конкурсы
- Экзамены
- Викторина
- Контрольное занятие

Педагогические технологии.

- Проблемного обучения
- Здоровьесберегающие
- Игровые
- Личносто-ориентированные
- Педпгогические

Дидактический материалы:

- стенды
- DVD диски с боями
- методическое пособие
- раздаточный материал

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Интернет источники:

- 1. Передовой сайт новостей в области Киокушинкай каратэ [Электронный ресурс]. М., 2001-2016 URL: http://superkarate.ru/
- 2. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. М., https://ru.wikipedia.org/wiki/Кёкусинкай

Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.

- 2. Об образовании в Санкт-Петербурге //Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года № 461-83.
- 3. Стратегия действий в интересах детей в Санкт-Петербурге на 2012-2017 годы // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 16.08.2012 № 864.
- 4. Программа «Развитие образования в Санкт-Петербурге на 2013-2020 годы»// Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 10 сентября 2013 № 66-рп.
- 5. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
- 6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
- 7. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 2020 годы» //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493.
- 8. Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011 -2020 гг. «Петербургская Школа 2020».
- 9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008.
- 10. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41

Список литературы для педагога:

- 1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2002.
- 2. Царин А. В. Справочник работника физической культуры и спорта. Москва, 2005.
 - 3. Танюшкин А.И., Безголосов П.А.- Карсный Кекусин.- Москва 2012. 275с.
 - 4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Владос, 1999. 480с.
- 5. Мисакян М.А. Каратэ Киокуишнкай. Самоучитель. М.:ФИАР-ПРЕСС 2004. 400 с.

Список литературы для учащихся:

- 1. 1. Травников А.А. Каратэ для начинающих. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 192 с.
- 2. 2.Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 128с.
 - 3. Ояма M. Каратэ для детей. Смоленск: 1994. 58 с.

Список используемой литературы:

- 1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. 352с.
- 2. Бальсевич В.К Очерки по возрастной кинезиологии человека. М.: Советский спорт. 2009. 220с.
- 3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. 240с.

- 4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт, 1981. 112 с.
- 5. Глейберман А.Н. Упражнения в парах. М.: Физкультура и спорт, 2005. 256 с.
 - 6. Глейберман А.Н. Упражнения с набивным мячом. М.: ФиС, 2005. 160 с.
- 7. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры М.: Советский спорт. 2007. 140с.
- 8. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств М.: Советский спорт. 2007. 80с.
- 9. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1981. 120 с.
 - 10. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Владос, 1999. 480с.
- 11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М.: Просвещение, 1988. 199 с.
- 12. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хаменкова. М.: Физкультура и спорт, 1987. 397 с.
- 13. Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. 368с.
- 14. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебнометодическое пособие. Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им.В.П.Астафьева, 2001. 117с.
- 15. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. Ростов-на-Дону: Феникс, $2005.-238~\mathrm{c}.$
- 16. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1959.-128 с.
- 17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: Астрель: ACT, 2006. 863 с.
 - 18. Попов А.Л. Спортивная психология. М.: Флинта, 2000. 152 с.
- 19. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. М.: Советский спорт, 2005. 142 с.
- 20. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. 23.Вайцеховский. М.: Физкультура и спорт, 1993. 351 с.
- 21. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). М.: Физкультура и спорт, 1980. 256 с.
- 22. Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. 255 с.
 - 23. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. 176с
- 24. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов. 12-е изд., испр. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 480 с.

25.