

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 182
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол от 28.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 28.08.2020 № 244
Директор ГБОУ СОШ № 182
_____ В. В. Адамович

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Киокушинкай каратэ»

Год обучения 1

Группа № 1

Возраст учащихся 7-15

Разработчик:
Коруц Константин Александрович,
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2020-2021 учебный год

Особенности организации образовательного процесса

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

Задачи: 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.

Содержание программы

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 поведения: 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-дзё, основы этики:

-до-дзё – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения;

-выполнять поклоны перед входом в до-дзё, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к обучающемуся тренеру и старших спортсменов;

-точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших учащихся

-находясь в до-дзё, 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-дзё;- 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:* Развитие быстроты: 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.

Развитие силы: 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.

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

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: 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:

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

силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

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

выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

7. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

Практика. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гяку-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.

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			план	факт	примечания
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Гигиена и способы соблюдения.	2	10.09.2020		
2.	История возникновения каратэ.	2	12.09.2020		
3.	Появление каратэ в России. Первые соревнования.	2	17.09.2020		
4.	Понятие о дод-зе и основы этикета на занятиях. Правила соревнований, термины в каратэ (счет, команды, названия приемов и оборудования).	2	19.09.2020		
5.	Понятие – ОФП. ОФП в подготовке единоборцев. Разминка. ОФП. Базовые блоки руками джодан-укэ, мае гедан-барай на 10 кю из стойки дзенкуцу-дачи в движении.	2	24.09.2020		
6.	ОФП. Понятие – ТТП. Основные стойки и перемещения, удары и блоки. Базовые удары руками моротэ-цуки, ои-цуки (3 уровня) на 10 кю из стойки фудо-дачи на месте.	2	26.09.2020		
7.	ОФП. Базовые стойки и перемещения на 10 кю. ТТП. Базовые удары руками моротэ-цуки, ои-цуки (3 уровня) на 10 кю из стойки камаэтэ-дачи в движении.	2	01.10.2020		
8.	ОФП. ТТП. Базовые удары руками моротэ-цуки, ои-цуки (3 уровня) на 10 кю из стойки дзенкуцу-дачи на месте и в движении.	2	03.10.2020		
9.	ОФП. Эстафета с применением ранее изученных ударов (моротэ-, ои- цуки). ТТП. Базовые блоки руками джодан-укэ, мае гедан-барай на 10 кю из стойки фудо-дачи на месте и камаэтэ-дачи в движении	2	08.10.2020		
10.	ОФП. ТТП. Базовые удары ногами хидза-гери, кин-гери на 10 кю из стойки фудо-дачи на месте и в камаэтэ-дачи в движении.	2	10.10.2020		
11.	ОФП. Базовые удары ногами хидза-гери, кин-гери на 10 кю из стойки дзенкуцу-дачи в движении. Эстафета с применением ранее изученных ударов и блоков (джоданукэ, мае гедан барай, хидза-гери, кин-гери).	2	15.10.2020		
12.	ОФП. ТТП. Ренраку комбинация ударов руками ои-цуки, моротэ-цуки из стойки дзенкуцу-дачи в движении.	2	17.10.2020		
13.	ОФП. Ренраку комбинация ударов руками ои-цуки и блоков руками джодан-уке и мае гедан-барай из стойки дзенкуцу-дачи в движении. Ренраку комбинация ударов и боков руками (ои-цуки, мае гедан-барай) и ударов ногами (хидза-гери, кин-гери) из стойки дзенкуцу-дачи.	2	22.10.2020		

14.	ОФП. Техника на 10 кю из стойки фудо-дачи на месте. Кихон-ката с ранее изученной техникой.	2	24.10.2020		
15.	ОФП. Техника на 10 кю из стойки дзенкуцу-дачи в движении. Начальное изучение ката: тайкиоку соно-ичи.	2	29.10.2020		
16.	ОФП. Углубленное изучение ката: тайкиоку соно-ичи.	2	30.10.2020		
17.	ОФП. Совершенствование изученного ката: тайкиоку соно-ичи.	2	05.11.2020		
18.	Сдача контрольных нормативов.	2	07.11.2020		
19.	Сдача контрольных нормативов.	2	12.11.2020		
20.	Понятие – СФП. Значение физических качеств. ОФП. СФП. Совершенствование технике ударов ой-, гяку-, шита-, маваши- цуки из боевой стойки камаэтэ-дачи в движении.	2	14.11.2020		
21.	СФП. ТТП. Начальное изучение ударов руками ой-, гяку-, шита-, маваши- цуки из боевой стойки камаэтэ-дачи на месте.	2	19.11.2020		
22.	СФП. Углубленное изучение ударов ой-, гяку-, шита-, маваши- цуки из боевой стойки камаэтэ-дачи на месте и в движении.	2	21.11.2020		
23.	СФП. ТТП. Начальное изучение ударов ногами маваши-гери (3 уровня), маегери, хидза-гери из боевой стойки камаэтэ-дачи на месте.	2	26.11.2020		
24.	СФП. Углубленное изучение ударов ногами маваши-гери (3 уровня), маегери, хидза-гери из боевой стойки камаэтэ-дачи на месте и в движении.	2	28.11.2020		
25.	ОФП. СФП. Совершенствование технике ударов ногами маваши-гери (3 уровня), мае-гери, хидза-гери из боевой стойки камаэтэ-дачи в движении.	2	03.12.2020		
26.	ОФП. СФП. Углубленное изучение технике перемещений, разножек, уходов. ТТП. Начальное изучение технике блоков руками из стойки камаэтэ-дачи на месте.	2	05.12.2020		
27.	ОФП. СФП. Углубленное изучение технике блоков руками из стойки камаэтэ-дачи на месте и в движении.	2	10.12.2020		
28.	СФП. ТТП. Начальное изучение технике блоков ногами из стойки камаэтэ-дачи на месте. ОФП. Углубленное изучение технике блоков ногами из стойки камаэтэ-дачи на месте и в движении.	2	12.12.2020		
29.	ОФП. СФП. Совершенствование технике ударов руками из стойки камаэтэ- дачи в движении на макеварах. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	2	17.12.2020		

30.	СФП. ТТП. Совершенствование техники блоков руками и ногами и уходов из стойки камаэтэ-дачи на месте и в движении. ОФП. Начальное изучение технико-тактических действий контратак, уходов и блоков на месте.	2	19.12.2020		
31.	СФП. ТТП. Углубленное изучение технико-тактических действий контратак, уходов и блоков на месте и в движении.	2	24.12.2020		
32.	СФП. ТТП. Совершенствование технико-тактических действий контратак, уходов и блоков на месте и в движении в парах. СФП. Совершенствование технике ударов руками из стойки камаэтэдачи в движении на макеварах. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	2	26.12.2020		
33.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Гигиена и способы соблюдения. ОФП. СФП. Совершенствование технике ударов руками и техникотактических действий в атаке из стойки камаэтэ-дачи в движении на макеварах. Развитие гибкости в парах.	2	14.01.2021		
34.	ОФП. СФП. Совершенствование технике ударов руками технико-тактических действий в обороне из стойки камаэтэ-дачи в движении на макеварах.	2	16.01.2021		
35.	ОФП. СФП. Совершенствование технике ударов ногами из стойки камаэтэдачи в движении на макеварах. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	2	21.01.2021		
36.	ОФП. СФП. Совершенствование технике ударов ногами технико-тактических действий в атаке из стойки камаэтэ-дачи в движении на макеварах. Развитие силовых качеств.	2	23.01.2021		
37.	ОФП. СФП. Совершенствование технике ударов ногами и технико-тактических действий в обороне из стойки камаэтэ-дачи в движении на макеварах, координационных качеств, технико-тактических действий ударов руками и ногами уходов, блоков и перемещений в движении на дорожках, бой с тенью, скоростно-силовых качеств.	2	28.01.2021		
38.	ОФП. СФП. Совершенствование технике блоков руками и ногами на месте, упражнение лестница.	2	30.01.2021		
39.	ОФП. СФП. Совершенствование техники ударов и блоков в парах на расстоянии. технике ударов руками и ногами, блоков, уходов и контратак в парах обоюдно.	2	04.02.2021		
40.	Разминка руками и ногами на макеварах. Развитие силовых качеств.	2	06.02.2021		

41.	Чемпионат и Первенство Санкт-Петербурга по кумитэ	4	07.02.2021		
42.	СФП. Углубленное изучение технике ударов руками и ногами, бой с тенью. Укрепление мышц тела – набивка в парах. Углубленное изучение технике ударов руками, ногами и технике блоков и перемещений, в движении из стойки камаэтэ-дачи.	2	11.02.2021		
43.	СФП. Углубленное изучение технико-тактических действий, атакующих и обороняющихся. Легкий спарринг.	2	13.02.2021		
44.	СФП. Углубленное изучение технике ударов ногами маваша-, мае-, хидза-гери и технико-тактических действий при атаке в парах на макеварах. Углубленное изучение технике ударов ногами маваша-, мае-, хидза-гери и технико-тактических действий при защите в парах на макеварах.	2	18.02.2021		
45.	СФП. Углубленное изучение технике ударов руками ои-, гяку-, шита-, маваша-цуки и технико-тактических действий при атаке в парах на макеварах.	2	20.02.2021		
46.	СФП. Углубленное изучение технике ударов руками ои-, гяку-, шита-, маваша-цуки и технико-тактических действий при защите в парах на макеварах. Углубленное изучение технике ударов ногами маваша-, мае-, хидза-гери и технике ударов руками ои-, гяку-, шита-, маваша-цуки и техникотактических действий при атаке в парах.	2	25.02.2021		
47.	СФП. Углубленное изучение технике ударов ногами маваша-, мае-, хидза-гери и технике ударов руками ои-, гяку-, шита-, маваша-цуки и техникотактических действий при защите в парах.	2	27.02.2021		
48.	СФП. Углубленное изучение техники ударов ногами маваша-, мае-, хидза-гери и технике ударов руками ои-, гяку-, шита-, маваша-цуки и техникотактических действий при атаке в парах на макеварах, техники ударов ногами маваша-, мае-, хидза-гери и технике ударов руками ои-, гяку-, шита-, маваша-цуки и техникотактических действий при защите в парах на макеварах.	2	04.03.2021		
49.	ОФП. ТТП. Базовые удары руками аге-учи, гяку-цуки (3 уровня) на 9 кю из стойки фудо-дачи и камаэтэ-дачи.	2	11.03.2021		
50.	ОФП. ТТП. Базовые удары руками аге-учи, гяку-цуки (3 уровня) на 9 кю из стойки дзенкуцу-дачи в движении. Базовые блоки руками сото-, учи-уке на 9 кю из стойки фудо-	2	13.03.2021		

	дачи и камаэтэ-дачи.				
51.	учи-уке и мае-гери удар ногой на 9 кю из стойки дзенкуцу-дачи.	2	18.03.2021		
52.	ОФП. Базовая техника на 9 кю из стойки дзекнуцу-дачи в движении. Техника на 9 кю из стойки фудо-дачи. Кихон ката.	2	20.03.2021		
53.	ОФП. Углубленное изучение ката: тайкиоку соно-ни.	2	25.03.2021		
54.	ОФП. Совершенствование изученного ката: тайкиоку соно-ни. Повторение техники на 10 кю из стойки дзенкуцу-дачи.	2	26.03.2021		
55.	ОФП. Кихон ката на 10 кю. Эстафета.	2	01.04.2021		
56.	ОФП. Повторение технике на 9 кю из дзенкуцу-дачи. Кихон ката на 9 и 10 кю из стойки санчин-дачи.	2	03.04.2021		
57.	ОФП. Совершенствование ката на 10 и 9 кю.	2	08.04.2021		
58.	ОФП. Развитие скоростных качеств. Удары руками и ногами. Развитие скоростносиловых качеств. Комбинации ударов руками в парах на макеварах	2	10.04.2021		
59.	ОФП. Развитие силовых качеств. Удары руками в парах на отягощение.	2	15.04.2021		
60.	ОФП. Развитие координационных качеств. Комбинация ударов и блоков руками, ногами и уходов. ТТП. Просмотр видеофайлов, разбор технических действий спортсменов мирового класса.	2	17.04.2021		
61.	ОФП. Совершенствование техники ударов руками и технике перемещений, в движении из стойки камаэтэ-дачи.	2	22.04.2021		
62.	ОФП. Совершенствование технике ударов ногами и технике перемещений, в движении из стойки камаэтэ-дачи, техники ударов руками и ногами и технике перемещений, в движении из стойки камаэтэ-дачи	2	24.04.2021		
63.	ОФП. СФП. Совершенствование техники ударов руками и ногами и технике перемещений и блоков, в движении из стойки камаэтэ-дачи.	2	29.04.2021		
64.	ОФП. Совершенствование техники ударов руками и ногами и технике перемещений, в движении в парах на макеварах из стойки камаэтэ-дачи, техники ударов руками и ногами и технике перемещений и блоков, в движении в парах на макеварах из стойки камаэтэ-дачи.	2	06.05.2021		
65.	ОФП. СФП. Техника блоков руками и ногами в парах, упражнение лестница.	2	13.05.2021		
66.	ОФП. Техника блоков и уходов с контратакой в парах на расстоянии и вблизи. СФП. Набивка в	2	15.05.2021		

	парах руками и ногами.				
67.	Учебно-тренировочные сборы и квалификационные экзамены	4	16.05.2021		
68.	Сдача контрольных нормативов.	2	18.05.2021		
69.	Сдача контрольных нормативов.	2	20.05.2021		
70.	Заключительное занятие, подведение итогов.	2	22.05.2021		
	Итого:	144			