

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

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
протокол от 27.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от 27.08.2021 № 329  
Директор ГБОУ СОШ № 182  
\_\_\_\_\_ В. В. Адамович

Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

**«Киокушинкай каратэ»**

Год обучения 2  
Группа № 1  
Возраст учащихся 14 лет

Разработчик:  
Коруц Константин Александрович,  
педагог дополнительного образования

## **Особенности организации образовательного процесса**

На втором году обучения углубленное овладение техникой и тактикой каратэ.

Возможно обучение в заочной (дистанционной) форме обучения с применением электронного обучения, предусмотренное соответствующими документами.

Воспитательная работа осуществляется в соответствии с рабочей программой ОУ.

### **Задачи:**

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.

## **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**

*Теория:* Основы терминологии. Методика обучения и тренировки в традиционном каратэ-до.

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.* 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, кувьрки, 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.

#### **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.

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.

#### **5. Техничко-тактическая подготовка**

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

*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: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Ой цуки

Аге уке – гяку цуки

Сото уке – гяку цуки

Гедан барай – гяку 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 кибя дачи)

Йоко гери кекоми (с движениями стороны в кибя 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 нормативов.

#### **6. Заключительное занятие**

*Теория.* Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

### Календарно-тематический план второй год обучения на 20201-2022 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			план	факт	примечания
1.	ОФП. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена и способы ее соблюдения.	2	03.09.2021		
2.	ОФП. История каратэ. Появление каратэ в России. Первые соревнования. Известные российские спортсмены.	2	04.09.2021		
3.	ОФП. Понятие о дод-зе и основы этике на занятиях. Правила соревнований, термины в каратэ (счет, команды, названия приемов и оборудования).	2	06.09.2021		
4.	ОФП. Понятие – ОФП, СПФ. ОФП и СФП в подготовке единоборцев.	2	10.09.2021		
5.	ОФП. Понятие – ТТП, основные стойки и перемещения, удары и блоки.	2	11.09.2021		
6.	ОФП. ТТП. Базовые удары в стойках и перемещениях на 10 и 9 кю.	2	13.09.2021		
7.	ОФП. ТТП. Базовые блоки и удары ногами в стойках и перемещениях на 10 и 9 кю.	2	17.09.2021		
8.	ОФП. ТТП. Кихон ката на 10 и 9 кю на месте.	2	18.09.2021		
9.	ОФП. ТТП. Ката на 10 и 9 кю.	2	20.09.2021		
10.	ОФП. Сдача контрольных нормативов.	2	24.09.2021		
11.	ОФП. Обучение технике стоек (киба-дачи, мае кибя-дачи, дзекуцу-дачи, камаэтэ-дачи, кокуцу-дачи) и перемещений на 8 кю.	2	25.09.2021		
12.	ОФП. Обучение блокам (моротэукэ и учи-укэ гедан-барай) на 8 кю из стойки дзенкуцу-дачи.	2	27.09.2021		
13.	ОФП. Обучение ударов руками (тате-цуки 3 ур.) на 8 кю из стойки дзенкуцу-дачи.	2	01.10.2021		
14.	ОФП. Обучение ударов руками (дзун-цуки 3 ур.) на 8 кю из стойки мае кибя-дачи.	2	02.10.2021		
15.	ОФП. Обучение ударов ногами (мае-гери чудан) на 8 кю из стойки дзенкуцу-дачи. Техника на 8 кю.	2	04.10.2021		
16.	ОФП. Техника на 8 кю из стойки санчин-дачи на месте кихон-ката.	2	08.10.2021		
17.	Кубок Санкт-Петербурга по Синкекусинкай среди юношей и девушек (12-15 лет), юниоров и юниорок, мужчин и женщин. Кумитэ и ката.	2	09.10.2021		
18.	ОФП. Начальное изучение ката: тайкиоку соно-сан.	2	11.10.2021		
19.	ОФП. Углубленное изучение ката: тайкиоку соно-сан.	2	15.10.2021		

20.	ОФП. СФП. Перемещения в стойке камаэтэ-дэчи, подшаги, отшаги, разножки, шаги. Отработка в парах на расстоянии.	2	16.10.2021		
21.	ОФП. СФП. Перемещения в боевой стойке блоки руками и ногами, уходы. Отработка в парах на расстоянии и вблизи.	2	18.10.2021		
22.	ОФП. СФП. Перемещения в боевой стойке с отработкой ударов руками (ои-, гяку-, шита-, маваши-цуки) и ногами (мае-, хидза-, маваши-гери) в парах вблизи.	2	18.10.2021		
23.	ОФП. СФП. Отработка защитных и атакующих действий в парах: вблизи и на расстоянии; на макеварах и в учебном спарринге.	2	22.10.2021		
24.	ОФП. СФП. Углубленное изучение технических действий, отработка ударов руками (ои-, гяку-, шита-, мавашицуки) и ногами (мае-, хидза-, маваши-гери), на различном расстоянии; на макеварах. Совершенствование гибкости	2	23.10.2021		
25.	СФП. Контрольный просмотр техники на 8 кю. Углубленное изучение техники блоков в парах, упражнение лестница. Совершенствование силы. Учебный спарринг.	2	25.10.2021		
26.	Промежуточные квалификационные экзамены с 10 по 4 кю	2	29.10.2021		
27.	СФП. Углубленное изучение техники ударов руками (ои-, гяку-, шита-, маваши-цуки) на воздухе, на макеварах в парах.	2	30.10.2021		
28.	СФП. Углубленное изучение техники ударов руками (ои-, гяку-, шита-, маваши-цуки) с уходами, блоками, разножками, шагами на воздухе и в парах.	2	01.11.2021		
29.	СФП. Углубленное изучение технике ударов ногами (мае-, хидза-, маваши-гери) на воздухе, на макеварах в парах.	2	01.11.2021		
30.	СФП. Углубленное изучение технике ударов ногами (мае-, хидза-, маваши-гери) с уходами, блоками, разножками, шагами на воздухе и в парах.	2	06.11.2021		
31.	ОФП. СФП. ТТП. Углубленное изучение технико-тактических действий в перемещении из боевой стойки, с ранее изученными ударами рук и ног, двойки и тройки.	2	08.11.2021		
32.	Первенство Калининского района СанктПетербурга по киокусинкай каратэ среди юношей и девушек (12-15 лет), юниоров и юниорок.	2	12.11.2021		

33.	ОФП. СФП. Углубленное изучение техники блоков руками и ногами на воздухе, упражнение лестница в парах. Совершенствование скоростных качеств.	2	13.11.2021		
34.	ОФП. СФП. ТТП. Углубленное изучение оборонных технико-тактических действий в парах используя уходы, блоки, разножки; от двоек и троек.	2	15.11.2021		
35.	ОФП. СФП. ТТП. Углубленное изучение атакующих технико-тактических действий в парах с перемещением и отработкой, ранее изученных ударов руками и ногами, комбинации двойки и тройки.	2	19.11.2021		
36.	ОФП. СФП. ТТП. Углубленное изучение оборонных технико-тактических действий: уходов, блоков, разножек в парах с ударами рук и ног (двойки, тройки, с ранее изученными ударами) на макеварах.	2	20.11.2021		
37.	ОФП. СФП. ТТП. Углубленное изучение атакующих технико-тактических действий: шаги, отшаги, подшаги, разножки в парах с ранее изученными ударами рук и ног (двойки, тройки) на макеварах.	2	22.11.2021		
38.	ОФП. СФП. Углубленное изучение атакующих и оборонительных технико-тактических действий в парах на воздухе.	2	26.11.2021		
39.	ОФП. СФП. ТТП. Углубленное изучение атакующих и оборонительных технико-тактических действий в парах вблизи. Условный спарринг с выполнением поставленных задач.	2	27.11.2021		
40.	ОФП. СФП. ТТП. Углубленное изучение атакующих и оборонительных технико-тактических действий. Учебный спарринг в парах с выполнением поставленных задач.	2	29.11.2021		
41.	ОФП. Углубленное изучение технике стоек (киба-дачи, мае кибя-дачи, дзекуцу-дачи, камаэтэ-дачи) и перемещений на 8 кю.	2	03.12.2021		
42.	ОФП. Углубленное изучение технике блоков руками (моротэ-укэ и учиукэ гедан-барай) и ударам (тате-цуки 3 ур.) на 8 кю из стойки дзенкуцу-дачи.	2	04.12.2021		
43.	ОФП. Углубленное изучение технике ударов руками (шита-цуки) из стойки кибя-дачи, ударов ногами (мае-гери чудан) на 8 кю из стойки дзенкуцу-дачи.	2	06.12.2021		
44.	ОФП. Углубленное изучение технике ударов руками (дзун-цуки 3 ур.) на 8 кю из стойки мае кибя-дачи.	2	10.12.2021		

45.	ОФП. Углубленное изучение техники ударов ногами (мае-гери чудан) на 8 кю из стойки дзенкуцу-дачи. Техника на 8 кю.	2	11.12.2021		
46.	ОФП. Техника на 8 кю из стойки санчин-дачи на месте кихон-ката.	2	13.12.2021		
47.	ОФП. Углубленное изучение ката: тайкиоку соно-сан.	2	13.12.2021		
48.	ОФП. Совершенствование изученного ката: тайкиоку соно-сан. Кондиция на 8 кю.	2	17.12.2021		
49.	СФП. Контрольный просмотр техники на 8 кю. Совершенствование координационных качеств. Учебный спарринг.	2	18.12.2021		
50.	Квалификационные экзамены с 10 кю по 3 дан.	2	20.12.2021		
51.	ОФП. СФП. Спортивные и подвижные игры.	2	24.12.2021		
52.	ОФП. СФП. Спортивные и подвижные игры.	2	25.12.2021		
53.	ОФП. СФП. ТТП. Техника перемещений у спортсменов международного класса, просмотр видео фильма, разбор технических и техникотактических навыков по разделам.	2	27.12.2021		
54.	ОФП. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена и способы ее соблюдения.	2	10.01.2022		
55.	ОФП. СФП. Углубленное изучение техники перемещений в боевой стойке на месте и в движении. Шаги, отшаги, подшаги, разножки, уходы.	2	14.01.2022		
56.	ОФП. СФП. ТТП. Углубленное изучение техники перемещений в боевой стойке на месте в парах, отработка входа в ближний бой, уход на дистанцию, уход с линии атаки, обманные финты с уходом за противника.	2	15.01.2022		
57.	ОФП. СФП. Углубленное изучение техники перемещений в боевой стойке на месте в парах, отработка входа в ближний бой с ударами рук (ои-, гяку-, шита-цуки) и ног (мае-, маваше-гери 3 ур.).	2	17.01.2022		
58.	ОФП. СФП. Углубленное изучение техники перемещений в боевой стойке на месте в парах, ухода на дистанцию с последующей атакой ударам рук (ои-, гяку-, шита-, маваше-цуки) и ног (мае-, маваше-гери).	2	21.01.2022		
59.	ОФП. СФП. Углубленное изучение техники перемещений в боевой стойке на месте в парах, ухода с линии атаки и контратакой	2	22.01.2022		

	рук (ои-, гяку-, шита-, маваши-цуки) и ног (мае-, хидза-, мавашигери).				
60.	ОФП. СФП. Углубленное 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-, мавашигери).	2	24.01.2022		
61.	ОФП. СФП. Углубленное 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.	2	28.01.2022		
62.	ОФП. СФП. Углубленное 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.	2	29.01.2022		
63.	ОФП. СФП. Углубленное 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-, мавашигери) на макеварах, спурты по 10 сек. 8-10 подходов.	2	31.01.2022		
64.	ОФП. СФП. Углубленное 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-, мавашигери) на макеварах, спурты по 10 сек. 8-10 походов.	2	04.02.2022		
65.	ОФП. СФП. Углубленное изучение технико-тактических действий в атаке и обороне, бой с тенью на дорожках. Условный спарринг с отработкой входа в ближний бой.	2	05.02.2022		
66.	ОФП. СФП. Условный спарринг с уходом на дистанции. Совершенствование силовых качеств.	2	07.02.2022		
67.	ОФП. СФП. Условный спарринг с уходом с линии атаки и контратакой. Совершенствование скоростных качеств.	2	11.02.2022		
68.	ОФП. СФП. Условный спарринг с уходом за противника. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	2	12.02.2022		
69.	ОФП. СФП. Укрепление мышц тела – набивка. Совершенствование технике блоков в парах, упражнение лестница.	2	14.02.2022		

	Учебный спарринг.				
70.	ОФП. СФП. Углубленное изучение техники ударов и блоков в парах, челноком, с атакой и обороной. Учебный спарринг.	2	18.02.2022		
71.	ОФП. Подвижные игры. Условный спарринг пятнашки руками и ногами.	2	19.02.2022		
72.	Спортивная игра. Условный спарринг на расстоянии с отработкой входа в ближний бой, выхода на дистанцию, ухода с линии атаки, ухода за плечо противника.	2	21.02.2022		
73.	Первенство и Чемпионат Калининского района по Синкекусинкай каратэ.	2	25.02.2022		
74.	ОФП. Углубленное изучение технике стоек (мае кибэ-дэчи, дзэкуцу-дэчи, камаэтэ-дэчи, кокуцу-дэчи) и перемещений на 7 кю.	2	26.02.2022		
75.	Обучение технике ударов руками (тэтцуи ороши ганмен-учи, тэтцуи комиками-учи, тэтцуи хизо-учи) на 7 кю из стойки дзенкуцу-дэчи	2	28.02.2022		
76.	Обучение технике ударов руками (тэтцуи еко-учи 3 ур.) на 7 кю из стойки мае кибэ-дэчи.	2	04.03.2022		
77.	Обучение технике блоков руками (маваши гедан-барай, шуто мавашу-укэ) на 7 кю из стойки кокуцу-дэчи.	2	05.03.2022		
78.	Обучение технике махов ногами (мае чусоку-, тэйсоку сото мавашу-, хайсоку учи мавашу-, сокуто еко-кеаге) на 7 кю из стойки дзенкуцу-дэчи.	2	11.03.2022		
79.	ОФП. Техника на 7 кю из стойки санчин-дэчи на месте. кихон-ката.	2	12.03.2022		
80.	ОФП. Начальное изучение ката: пинан соно-ичи.	2	14.03.2022		
81.	ОФП Совершенствование изученного ката: пинан соно-ичи. Кондиция на 7 кю.	2			
82.	ОФП. Начальное изучение технике ударов и блоков руками и ударов ногами на 7 кю из стоек, дзенкуцу-дэчи, кокуцу-дэчи, мае кибэ-дэчи.	2	18.03.2022		
83.	ОФП. Контрольный просмотр технике на 7 кю. Учебный спарринг.	2	19.03.2022		
84.	Промежуточные квалификационные экзамены с 10 по 4 кю.	2	21.03.2022		
85.	ОФП. СФП. Углубленное изучение технике перемещений в боевой стойке (шаги, отшаги, подшаги, разножки, уходы) с ударами рук и ног. Начальное изучение	2	25.03.2022		

	технике удара ногой сото-, учи-, ороши какато-гери на месте и в перемещении.				
86.	ОФП. СФП. Углубленное изучение атакующих технико-тактических действий в парах, на макеварах с ударами ног сото-, учи-, ороши какато-гери. Условный спарринг, с атакой на противника с замаскированным ударом ногой орошигери.	2	26.03.2022		
87.	ОФП. СФП. Углубленное изучение обороняющихся технико-тактических действий в парах, на макеварах с ударами ног сото-, учи-, ороши какатогери. Условный спарринг, уход с ударом орошигери.	2	28.03.2022		
88.	ОФП. СФП. Углубленное изучение техники ранее изученных ударов рук и ног в перемещении на дорожках, используя двойки и тройки.	2	01.04.2022		
89.	ОФП. СФП. Углубленное изучение техники ударов руками и ногами в парах на макеварах, используя словесную подачу команд партнеру. Начальное изучение чувства времени. Точность ударов по малым мишеням.	2	02.04.2022		
90.	ОФП. СФП. Условный спарринг с обманным финтом ухода за плечо партнера. Легкий спарринг в полной экипировке.	2	04.04.2022		
91.	Первенство Санкт-Петербурга по каратэ среди юношей и девушек (12-15 лет) юниоров и юниорок.	2	08.04.2022		
92.	Спортивная игра. Просмотр видеофильма, с лучшими нокаутами.	2	09.04.2022		
93.	ОФП. ТТП. Начальное изучение удара рукой ороши-цуки на месте и в перемещении из боевой стойки. Совершенствование силовой выносливости мышц рук.	2	11.04.2022		
94.	ОФП. ТТП. Начальное изучение удара ногой уширо-гери чудан на месте. Совершенствование технике блоков в парах упражнение лестница. Совершенствование гибкости.	2	15.04.2022		
95.	ОФП. Начальное изучение удара ногой уширо-гери чудан на месте и в движении. Совершенствование оборонительных действий в парах. Совершенствование скоростных качеств.	2	16.04.2022		
96.	Углубленное изучение ударов ороши-цуки и уширо-гери чудан, на месте, в движении, в парах, на макеварах. Совершенствование	2	18.04.2022		

	силы.				
97.	ОФП. Сдача контрольных нормативов.	2	22.04.2022		
98.	ОФП. Углубленное изучение технике ударов руками (тэтцуи ороши ганмен-учи, тэтцуи коми-ками-учи, тэтцуи хизо-учи) на 7 кю из стойки дзенкуцу-дачи.	2	23.04.2022		
99.	ОФП. Углубленное изучение технике ударов руками (шита-цуки) из стойки кибачи, ударов ногами (мае-гери чудан) на 8 кю из стойки дзенкуцу-дачи.	2	25.04.2022		
100	ОФП. Углубленное изучение технике ударов (тэтцуи еко-учи 3 ур.) на 7 кю из стойки мае кибачи.	2	29.04.2022		
101	ОФП. Углубленное изучение технике блоков руками (маваши геданбарай, шуто мавашу-укэ) на 7 кю из стойки кокуцу-дачи.	2	30.04.2022		
102	ОФП. Углубленное изучение технике махов ногами (мае чуоку-, тэйсоку сото мавашу-, хайсоку учи мавашу-, сокуто еко-кеаге) на 7 кю из стойки дзенкуцу-дачи.	2	06.05.2022		
103	ОФП. Углубленное изучение ката: пинан соно-ичи	2	07.05.2022		
104	СФП. Контрольный просмотр техники на 7 кю. Совершенствование координационных качеств. Учебный спарринг.	2	13.05.2022		
105	Учебно-тренировочный семинар «Весенняя школа», квалификационные экзамены с 10 по 1 кю.	2	14.05.2022		
106	ОФП. СФП. Спортивные игры. Совершенствование физических качеств.	2	16.05.2022		
107	ОФП. СФП. Учебный спарринг дзуппон кумитэ.	2	20.05.2022		
108	Подведение итогов. Награждение самых творческих и способных учеников.	2	21.05.2022		