Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга

(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)

197373, Санкт-Петербург, проспект Авиаконструкторов, дом 21, корпус 2, литера А, тел/факс: 343-17-62; info.sch579@obr.gov.spb.ru; school579@yandex.ru; http://s579.ru

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга.
Протокол
от «24» июня 2025 г. № 10.
Председатель Педагогического совета
Махотина Г.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ
от «25» июня 2025 г. № 122-од.

Директор _____ Г.Е. Махотина
подпись

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2006130516CDADD19BE6A8EB86EA3CE1
Владелец: Махотина Галина Евгеньевна
Действителен: с 23.07.2024 до 16.10.2025

Рабочая программа

объединения

«Каратэ»

Возраст обучающихся: 5-14 лет

Разработчик:
Шолохова Екатерина Игоревна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы. Создание представления о боевом искусстве, развитие двигательных способностей и специальных качеств, организация досуга и самореализация детей и подростков посредством овладения основами Каратэ.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- сформировать у учащихся представление о Каратэ как о боевом искусстве;
- сформировать у детей и подростков навыки самообороны.

Развивающие задачи:

- укрепить опорно-двигательный аппарат, развить дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма учащихся;
- развить у учащихся двигательные способности (силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость), обусловленные спецификой Каратэ.

Воспитательные задачи:

- сформировать устойчивый интерес учащихся к систематическим занятиям Каратэ;
- воспитать у детей и подростков трудолюбия и целеустремленность, культивировать дух товарищества и честного соперничества.

Условия реализации программы. Программа рассчитана на 36 учебных недели, по 3 часа в неделю.

Планируемые результаты

В результате занятий по данной программе у учащихся:

- сформируется представление о Каратэ;
- появится устойчивый интерес к занятиям Каратэ;
- укрепится опорно-двигательный аппарат, разовьются дыхательная и сердечно-сосудистая системы;
- сформируются двигательные способности и специальные качества, обусловленные спецификой Каратэ;
- сформируются навыки базовой и боевой техники Каратэ;
- сформируются трудолюбие и целеустремленность.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Тема	Количество часов	Формы контроля
	по плану	по факту			
1.			Инструктаж по ОТ. Теоретические занятия	1	Входной
2.			Теоретические занятия	1	Входной
3.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
4.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
5.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
6.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
7.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
8.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
9.			Общая физическая подготовка	1	Текущий

10.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
11.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
12.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
13.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
14.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
15.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
16.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
17.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
18.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
19.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
20.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
21.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
22.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
23.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
24.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
25.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
26.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
27.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
28.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
29.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
30.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
31.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
32.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
33.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
34.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
35.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
36.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
37.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
38.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
39.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
40.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
41.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
42.			Общая физическая подготовка	1	Текущий
43.			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
44.			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
45.			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
46.			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
47.			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
48.			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
49.			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
50.			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
51.			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
52.			Специальная физическая подготовка	1	Текущий
53.			Изучение техники и тактики	1	Текущий

54.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
55.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
56.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
57.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
58.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
59.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
60.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
61.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
62.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
63.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
64.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
65.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
66.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
67.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
68.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
69.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
70.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
71.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
72.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
73.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
74.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
75.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
76.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
77.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
78.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
79.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
80.			Изучение техники и тактики	1	Текущий
81.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий
82.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий
83.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий
84.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий
85.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий
86.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий
87.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий
88.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий
89.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий
90.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий
91.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий

92.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий
93.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий
94.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий
95.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий
96.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий
97.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий
98.			Специальные подготовительные упражнения	1	Текущий
99.			Спортивные мероприятия	1	Текущий
100.			Спортивные мероприятия	1	Текущий
101.			Спортивные мероприятия	1	Текущий
102.			Спортивные мероприятия	1	Текущий
103.			Спортивные мероприятия	1	Текущий
104.			Спортивные мероприятия	1	Текущий
105.			Спортивные мероприятия	1	Текущий
106.			Спортивные мероприятия	1	Текущий
107.			Итоговое занятие	1	Итоговый
108.			Итоговое занятие	1	Итоговый
			Итого:	**108**	

Содержание программы

Темы 1-2. Инструктаж по ОТ, Теоретические занятия

Теория. Правила поведения спортсменов на тренировках. Профилактика травматизма на тренировках по каратэ киокушинкай. История возникновения. Достижения ведущих спортсменов.

Темы 3-42. Общая физическая подготовка

Практика. Прыжки, бег, упражнения на месте, в движении, упражнения с отягощениями (гантели 1-2 кг, набивные мячи 3-5 кг), упражнения на гимнастических снарядах (турник), акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, на руках), упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса, подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Темы 43-52. Специальная физическая подготовка

Практика. Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями; специальные упражнения для укрепления суставов; специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями; специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры, специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на макиварах, лапах, ракетках , со скакалкой, специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства

дистанции.

Темы 53-80. Изучение техники и тактики

Практика. Изучение технических и тактических действий на 11 – 9 кю: боевая стойка каратиста; обучение и совершенствование техники и тактики на месте и в передвижениях в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями; обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов руками в сочетании с ударами ног, защита на месте от ударов руками и ногами, защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Темы 81-98. Специальные подготовительные упражнения

Практика. Обучение базовым стойкам, ударам, передвижениям на месте и в движении. Подводящие упражнения.

Темы 99-106. Спортивные мероприятия

Практика. Участие в учебно-тренировочных сборах по экзаменационной технике, прохождение аттестаций (сдача квалификационных экзаменов на пояс). Выступление на соревнованиях для новичков и районных соревнования по кумитэ, соревнования по ОФП.

Темы 107-108. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов.

Оценочные и методические материалы

Система контроля результативности обучения

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования группы – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль. Общие физические параметры контролируются постоянно посредством выполнения серий физических и специальных упражнений (отжимания, пресс, приседания, удары руками и ногами и т.д.)

Технические параметры оцениваются в ходе аттестаций на пояса (квалификационных экзаменов). При этом ученики выполняют насыщенную техническими элементами и физическими упражнениями программу требований к соответствующей квалификации.

Боевые параметры оцениваются в ходе учебных боев и соревнований по кумитэ различного уровня.

Итоговый контроль. Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

- развитие двигательных навыков, координации движений;
- развитие силы, скорости, выносливости, гибкости;
- освоение технического арсенала;
- освоение спортивной техники кумитэ.

Формы фиксации

Параметры	1 спортсмен	2 спортсмен	3 спортсмен	…
развитие двигательных навыков, координации движений				
развитие силы, скорости, выносливости, гибкости				
освоение технического арсенала				
освоение спортивной техники кумитэ				

Критерии оценки

Вид испытаний	Критерии оценки
Пресс	«плохо» - неполное поднятие туловища менее 10 раз «хорошо» - долгое поднятие туловища до вертикали 20 раз «отлично» - полное поднятие туловища до вертикали в быстром темпе 30 раз
Сила спины	«плохо» - неполное поднятие туловища менее 15 раз «хорошо» - долгое поднятие туловища до вертикали 30 раз «отлично» - полное поднятие туловища до вертикали в быстром темпе 40 раз
Гибкость	«плохо» - проблематичное выполнение продольного и поперечного шпагатов (более 20 см до пола) «хорошо» - выполнение продольного и поперечного шпагатов (до пола 5-10 см) «отлично» - выполнение продольного и поперечного шпагатов с касанием пола
Взаимодействия	«плохо» - проблематичное выполнение взаимодействий из соревновательной программы «хорошо» -выполнение взаимодействий из соревновательной программы с незначительными ошибками «отлично» - безошибочное выполнение взаимодействий из соревновательной программы
Координация	«плохо» - проблематичное координирование связок элементов «хорошо» - выполнение связок элементов с незначительными проблемами в координации «отлично» - выполнение связок элементов без проблем в области координации

Учебно-методический комплекс

Для педагога:

1. Алексеев А.В. Психологическая подготовка в спорте Преодолей себя! – Ростов-на-Дону, 2006.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – Москва, 2010.
3. Киселев Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена пути и средства достижения. – Москва, 2009.
4. Кузьменко Г.А. Психологические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. –

Москва, 2008.
5. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев. – Москва, 2011.
6. Озолин Н.К. Настольная книга тренера. – Москва, 2002.
7. Степанов С.В., Киокушинкай каратэ-до. Философия, теория, практика. – Екатеринбург, 2003.
8. Степанов С.В., Головихин Е.В. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кекусин каратэ. – Екатеринбург, 2007.
9. Степанов С.В., Головихин Е.В. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств. – Екатеринбург, 2007.
10. Талага Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – Москва, 1998.
11. Танюшкин А.И., Фомин В.М. Учебно-методическое пособие «Технические нормативы Кёкусин IFK». – Москва, 2006.

Для учащихся:

1. Материалы сайта www.superkarate.ru
2. Брюс Ли. Путь опережающего кулака. – Москва, 1996.
3. Коваль С.Н., Холин Ю.Е. Дух воина. – Ростов-на-Дону, 2004.
4. Кук Д.Ч. Сила каратэ. – Москва, 1994.
5. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. – Москва, 2002.
6. Ояма М. Каратэ высшей истины «Kyokushin». – София, 1998.
7. Ояма М. Классическое каратэ. – Москва, 2006.
8. Ояма М. Основы каратэ. – Москва,1992.
9. Ояма М. Путь каратэ Кекусинкай. – Москва, 1992.
10. Ояма М. Философия каратэ. – Москва, 1992.
11. Рояма Х. Моя жизнь – каратэ, часть 1. – Москва, 2003.
12. Рояма Х. Моя жизнь – каратэ, часть 2. – Москва, 2005.
13. Табата К. Секреты тактики. – Москва – Санкт-Петербург, 2006.