ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 363 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ гимназия №363
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 27 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 221
от 27 августа 2026 г.
Директор ГБОУ гимназия № 363
_____Акатова И.Б.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

# «Каратэ»

**Возраст обучающихся:** *9 - 17 лет*

**Срок освоения: 2 года**

Разработчик:
Жихарев Дмитрий Михайлович
педагог дополнительного образования

## *ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА*

Данная программа относится к программам ***физкультурно-спортивной направленности***.
**Адресат программы** – для обучения по программе принимаются обучающиеся с 9 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Актуальность программы** заключается в современных подходах к ее составлению, где учтены передовой интерес к этому виду спорта и его востребованность со стороны детей и их родителей.

Занимаясь каратэ, люди учатся не только и не столько технике нанесения ударов и постановки блоков, тактике и стратегии поединка, а тем более умению разбивать предметы, сколько образу жизни, пытаясь увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире, и, стремясь достичь гармонии с Природой.

Это стремление частично исходит из самой природы человека, частично из традиций школ и стилей, основанных выдающимися мастерами каратэ.

О происхождении каратэ известно только из легенд. Так по одной из них, создателем считается Бодхидхарма, основатель дзен-буддизма, который в 520 г.н.э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь.

В этом монастыре Бодхидхарма обучал своих учеников умению терпеть (выносливости), развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость. Проводимые им тренировки основывались на принципе движений животных с элементами самозащиты и предположительно назывались «18 движений рук архата».

Этими упражнениями укреплялась сила духа и тела, осуществлялась подготовка к испытаниям, каковыми являлись длительные сеансы медитации. Кроме того, эти упражнения служили средством защиты на дорогах за пределами монастыря. В дальнейшем методы физических тренировок Бодхидхармы развивались и совершенствовались и стали известны как боевое искусство монастыря Шаолинь.

Впоследствии это боевое искусство вывезли в Японию, где оно смешалось с местными приемами борьбы жителей островов.

Документально подтвержденных исторических сведений о появлении каратэ в Японии не так уж много. Известно, что в 12 веке, когда самурайские дружины Тайра, разбитые в одном из сражений войсками Минамото, беспорядочно устремились на юг, при этом переправились на Окинаву, где и познакомили местных жителей со своим боевым искусством.

Программный материал структурирован по разделам теоретической, физической, технической подготовки, а также по годам обучения, средствам и формам работы с детьми.

Программой определена система нормативов, упражнений, теоретических знаний и практических умений и навыков. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность своего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов воспитанием морально- волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

Программный материал дает общую направленность тренировочного процесса

– большой удельный вес общей физической подготовки в начале годичного цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

*Педагогическая целесообразность* программы состоит в том, что в процессе обучения у детей развиваются интеллектуальные и двигательные способности, формируются волевые и нравственные качества.

*Отличительной особенностью данной программы* является ее уникальность и априорность – в основе своей она является результатом уже проведенной работы в вечерних секциях для школьников.

Программа составлена с учетом *дидактических принципов*:

- наглядности;
- непрерывности;
- принципа индивидуального подхода;
- принципа сознательности и активности;
- принципа креативности.

Уровень освоения программы – базовый.

Объем и срок освоения программы – 2 года.

**Цель:** создание благоприятных условий для творческого развития и физического воспитания обучающихся посредством обучения детей техническим и тактическим знаниям, умениям, навыкам традиционного каратэ.

**Задачи:**

1. *Обучающие:*

- совершенствовать технический и тактический уровень подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- ознакомить с некоторыми теоретическими сведениями о каратэ; приобщить к участию в соревнованиях как внутри школы, так и за ее приделами на уровне района и города;
- подготовить детей к выполнению норм спортивного разряда, сдачи экзаменов на пояса;
- привить детям знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

2. *Развивающие:*

- обеспечить всесторонней физической подготовкой членов объединения;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

3. *Воспитательные:*

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности);
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

***Планируемые результаты***

**Личностные:**

- Ознакомятся с историей возникновения и развития каратэ;
- Будут знать основные правила соревнований и требования техники безопасности на тренировках по каратэ;
- Приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, трудолюбие.

- Учащиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок;

**Предметные:**

- Учащиеся научатся правильному передвижению в базовых стойках;
- Учащиеся научатся технике ударов руками и ногами;
- Учащиеся научатся различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;
- Учащиеся научатся технике ударов ногами: «маваши-гери », «ура-маваши- гери», «уширо-гери с разворотом» и др.;

**Метапредметные :**

- Учащиеся будут уметь методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
- Учащиеся овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
- Учащиеся будут владеть знаниями правил судейства на соревнованиях по каратэ
- и понимать жесты судей;

**Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Язык реализации – государственный язык РФ – русский.

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся в хорошо убранном проветриваемом спортивном зале.

*Условия набора:*

В группы 1 года обучения принимаются все желающие дети без предварительного отбора (на основании заявлений родителей).

Опыт показывает, что на первом этапе обучения может происходить отсев. Некоторые дети чувствуют, что им трудно добиться в каратэ высоких спортивных результатов, другие не выдерживают режима тренировок, третьи недостаточно трудолюбивы и не готовы к систематическим тренировкам и т.п.

Иногда бывает и так, что каратист занимается год или два, но затем оставляет каратэ. Чаще всего это случается с каратистами, которые отстают в развитии физическом качеств (особенно в скорости, в быстроте реакции, в овладении техническими навыками) и не имеют необходимых для каратистов психических качеств (смелости, решительности и воли к победе).

Искусство педагога заключается в умении определять способности детей на разных этапах, оказывать им всю необходимую помощь и поддержку, чтобы свести к минимуму возможный отсев.

*Режим занятий:*

1 год обучения – 3 раза в неделю по 1 академическому часу (108 часов). 2 год обучения – 3 раза в неделю по 1 академическому часу (108 часов).

*Наполняемость групп:*

1 год обучения – не менее 15 человек. 2 год обучения – не менее 12 человек.

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Спортзал и раздевалки, отвечающие всем необходимым современным гигиеническим требованиям: соответствующее нормативам освещение, вентиляция, душевые комнаты, аптечка. Оборудование и инвентарь для занятий каратэ:

- Татами (16 кв.м.);
- Гимнастический мат -20 шт.
- Гантели различных масс – 20 шт.
- Эспандеры – 20 шт.
- Скакалка гимнастическая – 20 шт.
- Гимнастическая скамейка – 20 шт.
- Лапы на руки – 15 шт.
- Протектор – 1 шт.

Так же занимающиеся приносят на каждое занятие личные принадлежности, к ним относятся:

- Накладки на руки – 2 шт.
- Накладки на ноги – 4 шт.

**Кадровое обеспечение.**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

**Учебный план 1 года обучения**

| *№ п/п* | *Название темы или раздела* | *Количество часов* | | | *Форма контроля* |
|---|---|---|---|---|---|
| | | *Всего* | *Теория* | *Практика* | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | - | |
| 2 | Возникновение и развитие каратэ | 1 | 1 | - | опрос |
| 3 | Специальная техническая подготовка | 60 | 5 | 55 | контроль |
| 4 | Специальная тактическая подготовка | 10 | 1 | 9 | опрос |
| 5 | Общефизическая подготовка | 23 | 1 | 22 | тест |
| 6 | Соревнования | 10 | 1 | 9 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 | Контрольное и итоговое занятие | 2 | 2 | - | Подведение итогов |
| | ***ИТОГО:*** | **108** | **13** | **95** | |

**Учебный план 2 года обучения**

| ***№ п/п*** | ***Название темы или раздела*** | ***Количество часов*** | | | ***Форма контроля*** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ***Всего*** | ***Теория*** | ***Практика*** | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | - | |
| 2. | Правила судейства соревнований по каратэ. Основы гигиены и здорового образа жизни | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 3. | Специальная техническая подготовка | 40 | 4 | 36 | контроль |
| 4. | Специальная тактическая подготовка | 34 | 4 | 30 | опрос |
| 5. | Общефизическая подготовка | 20 | 2 | 18 | тест |
| 6. | Соревнования | 8 | 2 | 6 | |
| 7. | Контрольное и итоговое занятие | 2 | 2 | - | Подведение итогов |
| | ***ИТОГО:*** | **108** | **17** | **91** | |

**Рабочая программа**
**1 года обучения**

***Задачи:***

*Обучающие:*

- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- ознакомить с некоторыми теоретическими сведениями о каратэ; приобщить к участию в соревнованиях как внутри школы, так и за ее приделами на уровне района и города;

*Развивающие:*

- обеспечить всесторонней физической подготовкой членов объединения;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;

- развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

*Воспитательные:*

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

***Планируемые результаты***

*Личностные:*

- Ознакомятся с историей возникновения и развития каратэ;
- Учащиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок;

*Предметные:*

- Учащиеся научатся технике ударов руками и ногами;
- Учащиеся научатся различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;

*Метапредметные* :

- Учащиеся будут уметь методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;

***Календарно - тематическое планирование***

| № | Тема занятий | Кол-во часов | Содержание | дата проведения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | факт | план |
| 1 | Вводный урок | 1 | Техника безопасности и комплектование группы | | |
| 2 | Возникновение и развитие каратэ | 1 | Ознакомление с историей каратэ | | |
| 3 | Жесты судей | 1 | Практическое применение знаний | | |
| 4 | Обучение технике передвижения в стойке дзекуцу дачи | 2 | Отработка навыка передвижения в стойке | | |
| 5 | Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи | 2 | Отработка навыка передвижения в стойке | | |
| 6 | Упражнения на гимнастической стенке | 2 | Укрепление мышц спины и пресса | | |
| 7 | Упражнения с набивными мячами | 1 | Работа в парах | | |
| 8 | Офп, силовая подготовка | 1 | Работа в парах | | |
| 9 | Удары руками по лапам | 2 | Отработка ударов на лапах | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 | Удары руками по лапам | 2 | Индивидуально каждый учащийся следит за техникой удара | | |
| 11 | Прямой удар ногой | 2 | Техника удара | | |
| 12 | Удар справа ногой | 2 | Техника удара | | |
| 13 | Удара слева ногой | 2 | Техника удара | | |
| 14 | Удар рукой справа | 1 | Отработка навыка удара | | |
| 15 | Удар рукой слева | 1 | Следить за техникой удара | | |
| 16 | Блок аге-уке вперед | 1 | Следить за траекторией руки при блоке | | |
| 17 | Блок аге-уке назад | 1 | Следить за траекторией руки при блоке | | |
| 18 | Блок соте-уке вперед | 1 | Следить за техникой блока | | |
| 19 | Блок уче-уке вперед | 1 | Следить за техникой блока | | |
| 20 | Блок сюто-уке вперед | 1 | Следить за техникой блока | | |
| 21 | Тренировочный спарринг | | Один атакуют другой защищается и контратакует | | |
| 22 | Изучение Передвижения в кумитэ | | Передвижение в стойке базовым стэпом | | |
| 23 | Плавное передвижение в стойке киба дачи | | Следить за непрерывностью передвижения | | |
| 24 | Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи | | Следить за непрерывностью передвижения | | |
| 25 | Плавное передвижение в стойке какуцу дачи | | Следить за непрерывностью передвижения | | |
| 26 | Плавное передвижение в стойке некаши-дачи | | Следить за непрерывностью передвижения | | |
| 27 | Переход из стойки кибадачи в стойку дзенкуцу-дачи | | Следить за коленями | | |
| 28 | Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи | 1 | Следить за центром тяжести в стойке | | |
| 29 | Офп, Сфп | 2 | Упражнение на укрепления рук и ног | | |
| 30 | Растяжка | 2 | Шпагат, махи ногами | | |
| 31 | Растяжка в парах | 2 | Шпагаты в парах | | |
| 32 | Игровая тренировка | 1 | Спортивные игры | | |
| 33 | Гохон-кумитэ | 2 | Кумитэ в упрощённых условиях | | |
| 34 | Гохон-кумитэ | 2 | Учимся защищаться | | |
| 35 | Гохон-кумитэ | 2 | Учимся атаковать | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 36 | Гохон кумитэ | 2 | Выполняем задание по команде Хадзи ме | | |
| 37 | Блок гедан барай в стойке дзенку-цу дачи | 2 | Блок гедан-барай выполнять ребром руки | | |
| 38 | Блок уче-уке в стойкекиба - дачи | 2 | В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать. | | |
| 39 | Блок аге-уке в стойке какуцу-дачи | 1 | Следить за техникой движение руки и ног | | |
| 40 | Игровая тренировка | 1 | Игры с мячом | | |
| 41 | Офп | 1 | Упражнения на укрепления спины и живота | | |
| 42 | Сфп | 1 | Упражнения со жгутами. | | |
| 43 | Соревнования по каратэ | 1 | Посещение соревнований по каратэ | | |
| 44 | Показ видео материалов | 1 | Показ фильма про каратэ “Удар Дракона” | | |
| 45 | Работа в парах | 1 | Упражнения в парах | | |
| 46 | Упражнения со скакалкой | 1 | Упражнения со скакалкой в парах, развитее чувства дистанции | | |
| 47 | Отработка защиты | 1 | Работа над устойчивостью во время блока | | |
| 48 | Изучения блоков ударов | 1 | Просмотр видео ,рассказ и показ учителя. | | |
| 49 | Изучения блоков ударов | 1 | Просмотр видео ,рассказ и показ учителя | | |
| 50 | Офп | 1 | Тест | | |
| 51 | Знакомство со стойкой Ура-дзенкуцу дачи | 1 | Обратная стойка | | |
| 52 | Тренировка в соревновательном режиме ударов руками | 1 | Тренировка в режиме соревнований | | |
| 53 | Отработка ударов руками | 3 | Удар рукой кидзами-цки | | |
| 54 | Отработка ударов руками | 3 | Удар рукой гьяку-цки | | |
| 55 | Игровая тренировка | 2 | Игры в парах | | |
| 56 | Передвижение в стойке назад | 2 | Следить за плавностью передвижения | | |
| 57 | Передвижение в стойке назад с блоком аге- уке | 2 | Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги | | |
| 58 | Передвижение в стойке назад с блоком соте уке | 2 | Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги | | |
| 59 | Передвижение в стойке назад с блоком уче уке | 2 | Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 60 | Передвижение в стойке назад с блоком сюто-уке | 2 | Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги | | |
| 61 | Тактическая подготовка | 1 | Опрос, беседа | | |
| | Игровая тренировка | 1 | Командные игры | | |
| 62 | Защита блоком сюто- уке | 2 | Контратаку выполнять в открытую зону | | |
| 63 | Защита блоком аге-уке | 2 | Контратаку выполнять в открытую зону | | |
| 64 | Защита блоком уче-уке | 2 | Контратаку выполнять в открытую зону | | |
| 65 | Защита блоком соте-уке | 2 | Контратаку выполнять в открытую зону | | |
| 66 | Откработка удара ногой | 2 | Удар ногой маваши-гери джодан | | |
| 67 | Посещение соревнований | 3 | Соревнование по каратэ “СПБ OPEN 2018” | | |
| 68 | Игровая тренировка | 1 | | | |
| 69 | Работа в парах | 4 | Упражнения в парах | | |
| 70 | Контрольно-итоговое занятие | 1 | Подведение итогов | | |
| | Итого | 108 часа | | | |

**Рабочая программа 2 года обучения**

***Задачи:***

*Обучающие:*

- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- ознакомить с некоторыми теоретическими сведениями о каратэ; приобщить к участию в соревнованиях как внутри школы, так и за ее приделами на уровне района и города;

*Развивающие:*

- обеспечить всесторонней физической подготовкой членов объединения;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

*Воспитательные:*

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

***Планируемые результаты***

*Личностные:*

- Ознакомятся с историей возникновения и развития каратэ;

• Учащиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок;

*Предметные:*

• Учащиеся научатся технике ударов руками и ногами;

• Учащиеся научатся различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;

*Метапредметные* :

• Учащиеся будут уметь методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;

• Учащиеся овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;

• Учащиеся будут владеть знаниями правил судейства на соревнованиях по каратэ и понимать жесты судей;

**Календарно-тематическое планирование**

| № | Тема занятий | Кол-во часов | Содержание | дата проведения | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | факт | план |
| 1 | Вводный урок | 1 | Техника безопасности и комплектование группы | | |
| 2 | Жесты судей | 1 | Практическое применение знаний | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Обучение технике передвижения в стойке дзекуцу дачи | 1 | Отработка навыка передвижения в стойке | | |
| 4 | Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи | 1 | Отработка навыка передвижения в стойке | | |
| 5 | Упражнения на гимнастической стенке | 1 | Укрепление мышц спины и пресса | | |
| 6 | Упражнения с набивными мячами | 1 | Работа в парах | | |
| 7 | ОФП, силовая подготовка | 1 | Работа в парах | | |
| 8 | Удары руками по лапам | 1 | Отработка ударов на лапах | | |
| 9 | Удары руками по лапам | 1 | Индивидуально каждый учащийся следит за техникой удара | | |
| 10 | Прямой удар ногой | 1 | Техника удара | | |
| 11 | Удар справа ногой | 1 | Техника удара | | |
| 12 | Удара слева ногой | 1 | Техника удара | | |
| 13 | Удар рукой справа | 1 | Отработка навыка удара | | |
| 14 | Удар рукой слева | 1 | Следить за техникой удара | | |
| 15 | Блок аге-уке вперед | 1 | Следить за траекторией руки при блоке | | |
| 16 | Блок аге-уке назад | 1 | Следить за траекторией руки при блоке | | |
| 17 | Блок соте-уке назад | 1 | Следить за техникой блока | | |
| 18 | Блок уче-уке вперед | 1 | Следить за техникой блока | | |
| 19 | Блок сюто-уке вперед | 1 | Следить за техникой блока | | |
| 20 | Совершенствовать плавное передвижение в стойке киба дачи | 1 | Следить за непрерывностью передвижения | | |
| 21 | Совершенствовать плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи | 1 | Следить за непрерывностью передвижения | | |
| 22 | Совершенствовать плавное передвижение в стойке какуцу дачи | 1 | Следить за непрерывностью передвижения | | |
| 23 | Совершенствовать плавное передвижение в стойке некаши-дачи | 1 | Следить за непрерывностью передвижения | | |
| 24 | Совершенствовать переход из стойки киба-дачи в стойку дзенкуцу-дачи | 1 | Следить за коленями | | |
| 25 | Совершенствовать переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи | 1 | Следить за центром тяжести в стойке | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 26 | ОФП | 1 | Упражнение на укрепления рук и ног | | |
| 27 | Растяжка | 1 | Шпагат, махи ногами | | |
| 28 | Растяжка в парах | 1 | Шпагаты в парах | | |
| 29 | Игровая тренировка | 1 | Спортивные игры | | |
| 30 | Гохон-кумитэ | 1 | Кумитэ в упращенных условиях | | |
| 31 | Кихон-кумитэ | 1 | Учимся защищаться | | |
| 32 | Кихон-кумитэ | 1 | Учимся атаковать | | |
| 33 | Кихон-кумитэ | 1 | Выполняем задание по команде Хадзи ме | | |
| 34 | Освоение блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи | 1 | Блок гедан-барай выполнять ребром руки | | |
| 35 | Освоение блока уче-уке в стойке киба- дачи | 1 | В стойке колени не сводить ,пятки от пола не отрывать. | | |
| 36 | Освоение блока аге-уке в стойке какуцу-дачи | 1 | Следить за техникой движение руки и ног | | |
| 37 | Игровая тренировка | 1 | Игры с мячом | | |
| 38 | ОФП | 1 | Упражнения на укрепления спины и живота | | |
| 40 | СФП | 1 | Упражнения со жгутами. | | |
| 41 | Соревнования по каратэ | 1 | Посещение соревнований по каратэ | | |
| 42 | Показ видео материалов | 1 | Показ фильма про каратэ “Удар Дракона” | | |
| 43 | Работа в парах | 1 | Упражнения в парах | | |
| 44 | Упражнения со скакалкой | 1 | Упражнения со скакалкой в парах ,развитее чувства дистанции | | |
| 45 | Освоение навыка защиты | 1 | Работа над устойчивостью во время блока | | |
| 46 | Совершенствование блоков и ударов | 1 | Просмотр видео ,рассказ и показ учителя. | | |
| 47 | Изучения блоков ударов | 1 | Просмотр видео, рассказ и показ учителя | | |
| 48 | ОФП | 1 | Тест | | |
| 49 | Освоение стойки Урадзенкуцу дачи | 1 | Обратная стойка | | |
| 50 | Тренировка в соревновательном режиме | 1 | Тренировка в режиме соревнований | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 51 | Освоение навыка ударов руками | 1 | Удар рукой кидзами-цки | | |
| 52 | Совершенствовать удары руками | 1 | Удар рукой гьяку-цки | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 53 | Игровая тренировка | 1 | Игры в парах | | |
| 54 | Совершенствовать передвижение в стойке назад | 1 | Следить за плавностью передвижения | | |
| 55 | Совершенствовать передвижение в стойке назад с блоком аге- уке | 1 | Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги | | |
| 56 | Совершенствовать передвижение в стойке назад с блоком соте уке | 1 | Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги | | |
| 57 | Совершенствовать передвижение в стойке назад с блоком уче уке | 1 | Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги | | |
| 58 | Совершенствовать передвижение в стойке назад с блоком сюто-уке | 1 | Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги | | |
| 59 | Тактическая подготовка | 1 | Опрос, беседа | | |
| 60 | Игровая тренировка | 1 | Командные игры | | |
| 61 | Освоение защиты блоком сюто- уке | 1 | Контратаку выполнять в открытую зону | | |
| 62 | Освоение защиты блоком аге-уке | 1 | Контратаку выполнять в открытую зону | | |
| 63 | Освоение защиты блоком уче-уке | 1 | Контратаку выполнять в открытую зону | | |
| 64 | Освоение защиты блоком соте-уке | 1 | Контратаку выполнять в открытую зону | | |
| 65 | Освоение удара ногой майгери джодан | 1 | Удар ногой маваши-гери джодан | | |
| 66 | Освоение удара ногой май-гери чудан | 1 | Удар ногой | | |
| 67 | Совершенствование передвижения в положении рено-барай | 1 | Удар ногой | | |
| 68 | Игровая тренировка | 1 | Упражнения в парах | | |
| 69 | ОФП и растяжка | 1 | Подведение итогов | | |
| 70 | ОФП и растяжка | 1 | Упражнения на укрепления спины и живота | | |
| 71 | ОФП и растяжка | 1 | Упражнения на укрепления спины и живота | | |
| 72 | ОФП и растяжка | 1 | Упражнения на укрепления спины и живота | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 73 | Тренировка в соревновательном режиме | 2 | | | |
| 74 | Отработка ударов на лапах | 1 | Следить за техникой удара | | |
| 75 | Отработка ударов на лапах | 1 | Следить за техникой удара | | |
| 76 | Проведение учебных спаррингов | 2 | Спарринг | | |
| 77 | Упражнения на растяжку | 1 | Растяжка | | |
| 78 | Совершенствование маха правой и левой ногой | 1 | Удар ногой | | |
| 79 | Техническое совершенствование в защите | 1 | Удар ногой | | |
| 80 | Техническое совершенствование в атаке | 2 | Спарринг | | |
| 81 | Освоение степов | 1 | Степ | | |
| 82 | Игровая тренировка | 2 | Спарринг | | |
| 83 | Проведение спаррингов | 2 | Спарринг | | |
| 84 | Освоение степов | 1 | | | |
| 85 | Совершенствование ударов руками и ногами в передвижении | 2 | Спарринг | | |
| 86 | Упражнения на растяжку | 1 | Упражнения | | |
| 87 | ОФП и растяжка | 1 | Удар ногой | | |
| 88 | ОФП и растяжка | 1 | Удар ногой | | |
| 89 | Удары ногами по лапам | 1 | Следить за техникой удара | | |
| 90 | Удары ногами по лапам | 1 | Следить за техникой удара | | |
| 91 | Тренировочные спарринги | 1 | Упражнения в парах | | |
| 92 | Тренировка в соревновательном режиме | 2 | Упражнения в парах | | |
| 93 | Упражнения в парах | 2 | Упражнения в парах | | |
| 94 | Проведения тестов на ОФП | 1 | наблюдение | | |
| 95 | Отработка ката | 1 | Упражнения в парах | | |
| 96 | Упражнения в парах | 1 | Упражнения в парах | | |
| 97 | Игровая тренировка | 1 | Упражнения в парах | | |
| 98 | Просмотр видео материалов с соревнований | 1 | Видеоматериал | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 99 | Разбор правил по проведению соревнований по каратэ | 1 | Упражнения в парах | | |
| 100 | Посещение соревнований | 2 | Соревнования | | |
| 101 | Работа в парах | 1 | Упражнения в парах | | |
| 102 | Контрольно-итоговое занятие | 1 | Тестирование | | |
| | Итого | 108 часов | | | |

**Оценочные материалы**

Педагогический контроль и оценка подготовленности каратистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- входной
- текущий
- промежуточный
- итоговый

Входной контроль в начале года формирует понимание уровня физической подготовки учащихся.

С помощью промежуточного контроля (декабрь и май) определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль во время всего учебного года даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Итоговый контроль проводится в конце 2 года обучения.

В качестве контроля и оценки подготовленности спортсменов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями; - уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных

Программой;

- показатели участия в соревнованиях.

**Формы аттестации.**

Умения и навыки проверяются во время участия детей в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), занимающиеся выполняют контрольные нормативы.

***1 год обучения***

*a)* *Критерии общефизической подготовки:*

- бег 100 м – 14,5 с;
- бег 800 м – 2 мин 50 с.;
- прыжки в длину с разбега – 4,00 м;
- подтягивания на перекладине 8 раз;
- отжимания в упоре лежа – 10 раз.

*b)* *Критерии технической подготовки:* воспитанники после первого полугода обучения сдают вводный экзамен на 10 кю включающий в себя:

*Кихон:*

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Вперед тоже самое
2. Вперед аге-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
3. Вперед сото-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
4. Вперед учи-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке. Поворот. Вперед тоже самое, шизентай.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан. Поворот. Вперед тоже самое.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Тоже самое.
8. Шизен- тай.Чоку-тски-чудан (5раз).

Воспитанники в конце 1 года обучения сдают технический экзамен на белый пояс 9 кю (белый пояс) включающий в себя:

*Кихон:*

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Вперед ои-тски-джодан.
2. Вперед аге-уке. Аге-уке назад.
3. Вперед сото-уке. Соте-уке назад.
4. Вперед учи-уке. Уче – уке назад.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке. Сюто-уке назад.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан .Поворот.Мае-гери чудан.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Йоко-гери-кекоми.Шизентай.
8. Чоку-тски-чудан 5 раз.
9. Зенкуцу-дачи. Блок гедан-барай 2 раза левой рукой, смена стойки, 2 раза правой рукой. Шизентай.

*Кумитэ:*

Гохон-Кумитэ джодан, чудан.

***2 год обучения***

*a)* *Критерии общефизической подготовки:*

- бег 100 м – 14 с;
- бег 800 м – 2 мин 40 с;
- челночный бег (66,4 м) – 6 с;
- прыжки в длину с разбега –3,40 м;
- подтягивания на перекладине 10 раз;
- отжимания в упоре лежа –15 раз.

*b)* *Критерии технической подготовки:*

воспитанники в конце первого полугодия второго года обучения сдают технический экзамен на 8 кю (желтый пояс) включающий в себя:

*Кихон:*

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Самбон-тски.
2. Вперед аге-уке + гьяку-тски вперед. Аге-уке + гьяку-тски назад.
3. Вперед сото-уке + гьяку-тски. Соте-уке + гьяку-тски назад.
4. Вперед учи-уке + гьяку-тски. Уче – уке + гьяку-тски назад.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке в какутсу- дачи + нукитэ в зенкуцу дачи, назад тоже самое.Шизентай.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан .Поворот.Мае-гери чудан.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Йоко-гери-кекоми. Шизентай.
8. Зенкуцу-дачи. Блок гедан-барай + гьяку-тски 2 раза левой рукой, смена стойки, 2 раза правой рукой. Шизентай.
9. Уширо-аши-мае-гери- дзедан: 2 раза правой ногой , смена стойки, 2 раза левой ногой. Шизентай.

*Кумитэ:*

Гохон-Кумитэ джодан,чудан.

*Ката:* хейан-шодан.

Воспитанники в конце второго полугодия второго года обучения сдают технический экзамен на 7 кю (оранжевый пояс) включающий в себя:

*Кихон:*

a) Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Чудан нихон-тски.
b) Вперед аге-уке + гьяку-тски вперед.Поворот; аге-уке + нихон-тски.
c) Вперед сото-уке + гьяку-тски. Поворот; сото-уке + нихон-тски.
d) Вперед учи-уке + гьяку-тски. Поворот; уче-уке + нихон-тски.
e) Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке в какутсу - дачи + нукитэ в зенкуцу дачи, назад тоже самое. Шизентай.
f) Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан .Поворот.Мае-гери чудан.
g) Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге + йоко-гери-кекоми другой ногой с поворотом на 180 градусов. Поворот; вперед тоже самое. Шизентай.
h) Хэйсоку-дачи. Йоко-гери-кекоми: 2 раза правой ногой, 2 раза левой ногой.
i) Японский счет от 1 до 10.

*Кумитэ:* самбон-кумитэ

*Ката:* Хэйан-Нидан.

**Методическое обеспечение образовательной программы**

| № | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ | Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный, положение о соревнованиях по каратэ. |
| **2** | Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ | Таблицы, схемы, карточки, малый Спортинвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося , силовые тренажеры | Тестирование, наблюдение |
| **3** | Специальная физическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективногрупповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. | Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортинвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши) | учебные бои, наблюдение |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **4** | Технико-тактическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои. | Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция. | учебные бои, соревнование |

**Информационные источники**

Для педагога:


1. Боевое каратэ: Секреты мастерства Автор: Суханов В.Г. Издательство: Вече Год издания: 2000;
2. Каратэ-до: Сетокан: Справочное пособие / С. Биджиев. – СПб.: Алмаз, 1994;
3. Лучшее КАРАТЭ. М.Накаяма. Н – И Центр ”Ладомир” М. 2001;
4. Миямото Мусаси “Книга пяти колец” - Санкт-Петербург, "Евразия" 1999;
5. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.1992.


Для детей и родителей:


1. Книга самурая. Сокрытое в листве. — М.: Изд-во Эксмо, 2004;
2. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований /Альбрехт Пфлюгер. — Пер. с нем. Е. Гупало. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002;
3. Лучшее каратэ. Том 1. Полный обзор Автор: Масатоши Накаяма Издательство: Ладомир Год издания: 1997

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 363 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ гимназия №363
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 27 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 221
от 27 августа 2026 г.
Директор ГБОУ гимназия № 363
_____АкатоваИ.Б.

**Календарный учебный график**

реализации дополнительной общеразвивающей программы
**«Каратэ» на 2026 – 2027 учебный год**
Возраст учащихся: 9-17 лет
Срок реализации: 2 года

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий (в неделю) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 год | 1.09.2026 | 26.05.2027 | 34 | 108 часа | 3 раза в неделю по 1 часу |
| 2 год | 1.09.2026 | 26.05.2027 | 34 | 108 часов | 3 раза в неделю по 1 часу |