

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

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБОУ гимназия №363

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол №1 от 26.08.2025



УТВЕРЖДЕНА»

Приказ № 251 от 26.08.2025

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, пытаюсь 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 годового 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 пределами 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 физических 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 пределами 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 дзекцу 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 кибэ 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 кибэдачи 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, развитие 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	Отработка удара ногой	2	Удар ногой мавашигери 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 пределами 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 кибя 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 кибя-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 упрощенных 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 кибя- 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 ,развитие 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 мавашигери джодан		
66	Освоение удара ногой майгери 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

а) 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.

б) Критерии технической подготовки: воспитанники после первого полугодия 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

а) 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.

б) 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 26.08.2025



«УТВЕРЖДЕНА»

Приказ № 251 от 26.08.2025

Директор ГБОУ гимназия №363

Акатова И.Б.

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Каратэ» на 2025 – 2026 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	2.09.2025	22.05.2026	34	108 часа	3 раза в неделю по 1 часу
2 год	2.09.2025	22.05.2026	34	108 часов	3 раза в неделю по 1 часу