

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7» г.Альметьевска Республики
Татарстан

«Утверждаю»:

Директор школы

А.И.Тимербаева

Приказ № от 31.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Каратэ

Тренер: Корнилов Владимир Сергеевич

2022-2023 г.

Программа обучения Каратэ.,

Программа занятий **Каратэ** является программой дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности.

Цель программы:

Формирование физически здоровой, психологически устойчивой, обладающей решительным характером нравственной личности, на основе изучения каратэ Кёкусинкай как дисциплины, оказывающей исключительное воздействие на физическую, психическую и эмоциональную сферу развития индивидуума. Поставленная цель достигается решением задач, вытекающих из предназначения дополнительного образования и системы подготовки в каратэ Кёкусинкай.

Особенностью настоящей программы является учет и опора на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки каратэ Кёкусинкай.

Для освоения программы «Каратэ» необходимо 96 часов.

Программа рассчитана на занятия с детьми и подростками в возрасте 7 – 17 лет.

Виды и формы обучения

Формы обучения: групповая.

Виды обучения: лекции, практические.

Продолжительность занятий: Количество занятий 3 раза в неделю. Продолжительность занятия 1 час.

План группы каратэ

Рассчитан на занятия обучающегося в составе группы в количестве трех раз в неделю по 1 часу.

Общим показателем реализации настоящей Программы является создание коллектива единомышленников, поддержание преемственности поколений учеников, активное участие всех групп в спортивной и культурно-досуговой жизни клуба. Каждый ученик независимо от возраста или стажа занятий в клубе должен стремиться сделать свой вклад в развитие клуба. В силу природных данных у каждого ученика своя «олимпийская вершина», но

каждый ученик, придя в клуб через некоторое время должен стать чуть выше, преодолеть свой страх, лень, другие отрицательные черты характера.

Программа рассчитана на весь школьный период жизни ребенка. Выполнение ее должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных результатов, представленных в Программе (пояса, разряды) не является самоцелью, это лишь значимые для подростков ориентиры на пути их личностного развития

Программа на неделю

Рассчитана на занятия обучающегося в составе группы в количестве трех раз в неделю по 1 часу.

Основные темы занятий по Каратэ, обучению и воспитанию учеников (без учёта классической техники Ката - для экзаменов на пояса)

Вторник

Теория.

1. Правила «Этикета» (вежливости) и поведения в Додзё (зале).
2. Клятва бойцов Кёкусинкай и их ответственность.
3. Техника безопасности на занятиях Каратэ.

Изучение основных стоек:

1. Учебная стойка отдыха, ожидания и готовности «Фудо дачи».
2. Стойка «Йой дачи».
3. Стойка «Санчин дачи».
4. Боевая стойка «Кумитэ дачи».

Четверг

Теория

1. Каратэ – это здоровый образ жизни.
2. История развития Каратэ.
3. История жизни основателя Кёкусинкай Масутацу Оямы.

Повторение изученных стоек

Техника из учебной стойки «Санчин дачи».

1. Основные удары руками.
2. Запрещённые удары руками.
3. Основные удары ногами.
4. Запрещённые удары ногами.
5. Основные удары руками и ногами.
6. Запрещённые удары руками и ногами.
7. Основные блоки руками и ногами.
8. Основные блоки и контратака руками.
9. Основные блоки и запрещённые удары руками.
10. Основные блоки и контратака ногами.
11. Основные блоки и запрещённые удары ногами.
12. Основные блоки и контратака руками и ногами.
13. Основные блоки и запрещённые контрудары руками и ногами.

Суббота

Теория

1. Словарь японских терминов.

2. Правила соревнований по Каратэ (судейство).

3. Перспективы для учеников Школы Каратэ, в том числе и для занимающихся классической техникой Каратэ Кёкусинкай

Повторение изученных стоек

Техника из боевой стойки «Кумитэ дачи».

1. Основные удары руками.

2. Запрещённые удары руками.

3. Основные удары ногами.

4. Запрещённые удары ногами.

5. Основные удары руками и ногами.

6. Запрещённые удары руками и ногами.

7. Основные блоки руками и ногами.

8. Основные блоки и контратака руками.

9. Основные блоки и запрещённые удары руками.

10. Основные блоки и контратака ногами.

11. Основные блоки и запрещённые удары ногами.

12. Основные блоки и контратака руками и ногами.

13. Основные блоки и запрещённые контрудары руками и ногами.

Календарно-тематический план

№п/п	Разделы	теория	практика
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	4	--
2.	Правила этикета: - Правила «Этикета» (вежливости) и поведения в спортзале. - ответственность за применение техники изученной на занятиях. - Клятва бойцов Кёкусинкай и их ответственность	3	--
3.	Изучение основных стоек: - Учебная стойка отдыха, ожидания и готовности «Фудо дачи». - Стойка «Йой дачи». - Боевая стойка «Кумитэ дачи». - Стойка “Дзенкуцу дачи” - Стойка “Кокуцу дачи” - Стойка “Киба дачи” - Стойка “Хэйсоку дачи” - Стойка “Мисуби дачи” - Стойка “Хейко дачи”	--	31
4.	Блоки и удары: - Основные удары руками. - Запрещённые удары руками. - Основные блоки и контратака руками . - Основные удары ногами.	-	31
5.	Здоровый образ жизни.	5	
6.	Причины травматизма.	5	
7.	Общая физическая подготовка.	-	20
	Итого	99	

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Факт	Содержание	Примечание
Вводное занятие. Правила техники безопасности(4 ч.)				
1.	1.09		Правила техники безопасности на занятиях.	
2.	3.09		Правила техники безопасности на соревнованиях.	
3.	6.09		Правила пользования спортивным инвентарем.	
4.	8.09		Правила при работе в парах.	
Правила этикета (3ч.)				
5.	10.09		- Правила «Этикета» (вежливости) и поведения в спортзале.	
6.	13.09		- ответственность за применение техники изученной на занятиях.	
7.	15.09		-Клятва бойцов Кёкусинкай и их ответственность	
Изучение основных стоек(31 ч.)				
8.	17.09		Учебная стойка отдыха, ожидания и готовности.	
9.	20.09		Стойка «Йой дачи».	
10.	22.09		Стойка «Санчин дачи».	
11.	24.09		Боевая стойка .	
12.	27.09		Повторение изученных стоек	
13.	29.09		Техника из учебной стойки «Санчин дачи».	

14.	1.10		Повторение изученных стоек	
15.	4.10		Техника из боевой стойки «Кумитэ дачи».	
16.	6.10		Перемещение из учебной стойки «Санчин дачи».	
17.	8.10		Перемещение из боевой стойки «Кумитэ дачи».	
18.	11.10		Стойка «зенкуцу дачи»	
19.	13.10		Стойка «Кокуцу дачи»	
20.	15.10		- Стойка “Киба дачи”	
21.	18.10		- Стойка “Хэйсоку дачи”	
22.	20.10		- Стойка “Мисуби дачи”	
23.	22.10		- Стойка “Хейко дачи”	
24.	25.10		-Стойка “Учи -хачидзи дачи”	
25.	27.10		Перемещение из стойки “Зенкуцу дачи”	
26.	29.10		Перемещение из стойки “Кокуцу дачи”	
27.	1.11		Перемещение из стойки “Киба дачи”	
28.	3.11		Повтор изученных стоек.	

29.	5.11		Применение стоек в ката.	
30.	8.11		Переход из стойки “кумитэ дачи” в стойку “Дзенкуцу дачи”	
31.	10.11		Переход из сттойки “дзенкуцу дачи” в стойку “кокуцу дачи”	
32.	12.11		Повтор изученных стоек.	
33.	15.11		Перемещение и переход в стойки.	
34.	17.11		Повтор перемещений из учебных стоек.	
35.	19.11		Применение стойки “дзенкуцу дачи” в ката.	
36.	22.11		Применение стойки “кокуцу дачи” в ката.	
37.	24.11		Применение стойки “мисуби дачи” в ката.	
38.	26.11		Применение стойки “кумитэ дачи” в бою.	
Блоки и удары (31 ч.)				
39.	29.11		Основные удары руками.	
40.	1.12		Запрещённые удары руками	
41.	3.12		Основные удары ногами.	
42.	6.12		Запрещённые удары ногами.	
43.	8.12		Основные удары руками и ногами.	
44.	10.12		Запрещённые удары руками и ногами.	

45.	13.12		Основные блоки руками и ногами.	
46.	15.12		Основные блоки и контратака руками.	
47.	17.12		Основные блоки и запрещённые удары руками.	
48.	20.12		Основные блоки и контратака ногами.	
49.	22.12		Основные блоки и запрещённые удары ногами.	
50.	24.12		Основные блоки и контратака руками и ногами	
51.	10.01		Основные блоки и запрещённые контрудары руками и ногами.	
52.	12.01		Повтор изученных ударов и блоков.	
53.	22.01		Отработка ударов в парах.	
54.	14.01		Отработка ударов на лапах.	
55.	17.01		Изучение ударов из стойки “дзенкуцу дачи”	
56.	19.01.		Изучение ударов из стойки “санчин дачи”	
57.	29.01		Изучение ударов из стойки “киба дачи”	
58.	21.01		Изучение ударов из стойки “кокутцу дачи”	
59.	24.01		Отработка ударов ногами	
60.	26.01		Отработка ударов руками	

61.	28.01		Изучение блоков против ударов ногами	
62.	2.02		Применение блоков от ударов руками и применение контратаки.	
63.	4.02		Изучение блока “Джодан укэ”	
64.	7.02		Изучение блока “Сотэ укэ”	
65.	9.02		Изучение блока “Учи укэ”	
66.	11.02		Изучение блока “Гедан барай”	
67.	14.02		Удары ногами с разворота	
68.	16.02		Повтор изученных блоков	
69.	18.02		Повтор изученных ударов	
Здоровый образ жизни. (5 ч.)				
70.	21.02		Здоровый образ жизни.	
71.	25.02		Лекция о вреде курения	
72.	2.03		Применение допинга спортсменами	
73.	4.03		Лекция о вреде алкоголя	
74.	7.03		“Вредная еда и напитки”	
Причины травматизма. (5 ч.)				

75.	9.03		Причины травматизма.	
76.	11.03		Нарушение правил поведения в спортивном зале	
77.	14.03		Нарушение регулярности тренировок	
78.	16.03		Пренебрежение защитой	
79.	18.03		Внимательность и хорошее поведение на занятиях	
Общая физическая подготовка. (20 ч.)				
80.	21.03		Развитие выносливости. Беговые упражнения.	
81.	4.04		Развитие скорости.	
82.	6.04		Развитие силы.	
83.	8.04		Упражнения для развития силы ног.	
84.	11.04		Упражнения для развития силы рук.	
85.	13.04		Упражнения для пресса.	
86.	15.04		«Набивка» пресса.	
87.	18.04		«Набивка» ног.	
88.	20.04		Подтягивание на турнике.	
89.	22.04		Общее повышение уровня физических возможностей организма.	

90.	25.04		Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.	
91.	2.05		Упражнения на шведской стенке.	
92.	4.05		Упражнения на координационной лестнице	
93.	6.05		Развитие силы и выносливости с применением игры “Эстафеты”	
94.	9.05		Упражнения в парах.	
95.	11.05		Отжимания в парах.	
96.	13.05		Спортивные и подвижные игры	
97.	16.05		Упражнения с отягощениями	
98.	18.05		Развитие гибкости спортсменов.	
99.	20.05		Развитие ловкости.	