

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 182
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2019



УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 400 от 29.08.2019
Директор ГБОУ СОШ № 182
В. В. Адамович

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Киокушинкай каратэ»

Год обучения 3
Группа № 1
Возраст учащихся 7-15

Разработчик:
Коруц Константин Александрович,
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019

Особенности организации образовательного процесса

На третьем году обучения совершенствование техники и тактике каратэ, стабильное участие в соревнованиях.

Задачи: повышение качества технико-тактических действий в поединках (учебных, соревновательных); психологический самоконтроль во время предсоревновательного периода; укрепление здоровья; спортивная селекция.

Планируемые результаты

После прохождения третьего этапа обучения (3 года учебно-тренировочного режима) предполагаются следующие результаты:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта каратэ;
- повышение уровня квалификации: теоретических и практических знаний;
- повышение теоретических и практических знаний по организации и проведению занятий и соревнований;
- повышение качества нравственных качеств; -укрепление здоровья спортсменов.

Содержание программы

1. Введение

Теория: Беседа о правилах безопасного поведения на занятиях. Беседа о задачах, стоящих перед учащимися в предстоящем году. Основы мер технике безопасности в зале, дома и на улице.

2. Теоретическая подготовка

Теория: Основы терминологии. Методика обучения и тренировки в традиционном каратэ-до. Соревновательные программы в каратэ-до. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ.

Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Самоконтроль и самоорганизация. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни.

Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях.

Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма. Основы этикета в дод-зе, и вне дод-зе.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Углубленное изучение основ легкой атлетике. Правил спортивных игр. Основных видов плавания.

Практика.

Развитие быстроты: бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, проплывание коротких отрезков дистанции -10м, 25 м. - подтягивания на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с.

Развитие силы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м., с помощью ног, 4 м, без помощи ног, сгибание рук в упоре лежа.

Развитие ловкости: бег челночный; кувырки; подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами; упражнения в парах - с захватом, наклоны,

приседания, падения; эстафеты игры с элементами противоборства; боковые перевороты, сальто, рондат.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: проплывание 50 м, 100 м, 200 м., броски набивного мяча вперед, назад; бег кроссовый 800-1000м, туризм пеший.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Углубленное изучение технике ударов руками и ногами, наглядные пособия, стенды. Особенности работы в парах.

Практика.

Развитие скоростно-силовых качеств:

Выполнение серии ударов руками в максимальном темпе за короткий промежуток времени, отдых до около полного восстановления, за тем повтор серии, проведение 5-6 комплексов с работой и отдыхом.

В поединке с одностороннем сопротивлением (полным сопротивлением) противника в конце каждой минуты 10 с. выполнение ранее изученной серии в стандартной ситуации, за тем отдых до около полного восстановления, повтор задания 6 раз, отдых 5 минут, повторение комплекса 3-4 раза.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации или при передвижении партнера выполнение приемов в течение 90 с. в максимальном темпе, отдых 3 мин., за тем повторение 5-6 раз, отдых между комплексами 10 мин., количество повторения комплексов 2-3 раза.

Развитие специальной выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним или полным сопротивлением длительностью до 15 мин

5. Техника

Теория: Ознакомление с новыми названиями ударов, блоков, стоек каратэ и правильности произношении. *Практика.*

Стойки

Йой-дачи, фудо-дачи, учи хатиджи-дачи, дзенкуцу-дачи, мусуби-дачи, санчин-дачи, кокуцу-дачи, киба-дачи, неко аши-дачи, цуруаши-дачи, дзю камаэтэ, мороаши-дачи. Работа рук на месте и в движении

Блоки руками: сейкен джодан уке, сейкен мае гедан барай, сейкен чудан учи уке, сейкен чудан сото уке, моротэ учи уке, чудан учи уке/ гедан барай, маваши гедан барай, шуто маваши уке, сейкен джуджи уке (гедан, джодан), шотэй уке (джодан, чудан, гедан).

Удары руками: моротэ цуки (3 ур.), сейкен ои цуки (3 ур.), сейкен аго цуки, сйкен гяку цуки (3 ур.), шита цуки, дзюн цуки (3 ур.), татэ цуки (3 ур.), тэтцуи коми ками учи, тэтцуи ороши ганмэн учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи еко учи (3 ур.), уракен шомен ганмен учи, уракен саю ганмен учи, уракен хизо учи, уракен ороши ганмен учи, уракен маваши учи,нихон нукитэ дждоан, ехон нукитэ чудан, шотэй учи (3 ур.), джодан хиджи атэ.

Работа ног на месте и в движении.

Удары ногами: хидза гери, кин гери, мае гери чудан чусоку, мае гери джодан, кансэцу гери, еко гери чудан, маваши гери гедан (чусоку, хайсоку), маваши гери чудан (хайсоку, чусоку), уширо гери чудан.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях, ренраку.

Ката: Кихон ката на 10 кю, 9 кю, 8кю, 7кю, 6кю, 5 кю.

Кумитэ: Санбон кумитэ, Дзю кумитэ.

6. Тактика

Теория: Разбор стандартных ситуаций в бою, в разные промежутки, с разными партнерами на практике.

Просмотр видео фильмов, спортсменов высокого класса во время проведения спаррингов и показа ката.

Практика.

Тактика проведения технико-тактических действий:

Изучение и совершенствование однонаправленных и разнонаправленных комбинация, эффективное использование их в поединке. Тактика ведения поединка:

Эпизоды и паузы, в поединке. Длительность активных эпизодов оборонительных действий пауз от начала поединка до окончания. Модели поединка с учетом содержания технико-тактических действий. Пауза как время, «отведенное» для анализа и корректировки тактического замысла.

Тактика участия в соревнованиях:

Определение цели, средства и методы для ее достижения, реализация выработанного курса действия и его

коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнования.

7. Соревновательная подготовка

Теория: Подготовка спортсмена к соревнованиям на пике формы, режим дня, спортивное питание.

Психологическая подготовка.

Практика.

Технико-тактические приемы в учебном спарринге, достижение поставленной цели с разными партнерами, в разных модификациях боя. Тактика ведения боя в в разные отрезки поединка, с достижением оценки «вадзари».

8. Инструкторская практика

Практика: Правила проведения разных частей занятия. Решение поставленных целей на каждом этапе занятия. Формы построения занятия.

9. Психологическая подготовка

Теория: Формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Воспитание спортивного трудолюбия, способность преодолевать специфические нагрузки, систематическое выполнение тренировочных занятий. На конкретных примерах убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Преодоление чувства страха перед соперником, воспитывать волю, преодолевать усталость и боль.

10. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика: Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольных нормативам.

11. Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов. Награждения. Рекомендации

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			план	факт	примечания
1.	Вводное занятие. ТБ. Задачи, стоящие в предстоящем году. Основы мер техники безопасности в зале, дома и на улице.	2			
2.	Теория. Основы терминологии. Методика обучения и тренировки в традиционном каратэ-до.	2			
3.	ОФП. Техника на 10 кю в стоке и в перемещении. Растяжка.	2			
4.	ОФП. Ката на 10 кю. Растяжка в парах.	2			
5.	ОФП. Техника на 9 кю в стойке и в перемещении.	2			
6.	ОФП. Ката на 9 кю.	2			
7.	ОФП. Кихон ката на 10 и 9 кю.	2			
8.	ОФП. СФП. Спортивная подготовка. Подготовка спортсмена к соревнованиям на пике формы, режим дня, спортивное питание. Психологическая подготовка. Перемещения в стойке камаэтэ-дэчи (подшаги, отшаги, разножки, шаги).	2			
9.	ОФП. СФП. Перемещение в стойке камаэтэ-дэчи с уходом в сторону по «кресту». Отработка в парах. Отработка с атакой. Отработка на макеварах. Растяжка.	2			
10.	ОФП. СФП. Отработка связок: оицуки + хидза гери; мае гери, ои-, гяку- цуки + маваши гери (3 ур.). Отработка в парах на макеварах. Бой с тенью.	2			
11.	ОФП. СФП. Блоки руками и ногами, уходы. Отработка в парах на расстоянии и вблизи. Спарринг без касания.	2			
12.	ОФП. СФП. Развитие скоростных качеств. Отработка связки ударов руками в максимальном темпе, 5-6 комплексов работа и отдых. Набивка.	2			
13.	ОФП. СФП. В парах: отработка уходов в сторону по «кресту» с атакой и контратакой. Набивка с перемещением по «кресту».	2			
14.	ОФП. СФП. В парах: отработка уходов в сторону по «кресту» с нанесением ударов руками (ои-, гяку-, шита-, маваши- цуки) и ногами (мае-, хидза-, маваши-гери 3 ур.) с попеременной атакой и блоками (сотоуке и соно-уке). Учебный спарринг.	2			

15.	ОФП. СФП. Бой с тенью. Совершенствование технике перемещений (отшаги, подшаги, разножки, шаги). Развитие специальной выносливости (спарринг 5 мин. каждые последние 10 с. ускорение, 2-3 серии.)	2			
16.	Первенство Армейского спортивного клуба «Бусидо»	4			
17.	ОФП. Сдача контрольных нормативов.	2			
18.	ОФП. Углубленное изучение технике ударов руками: шита-цуки из стойки киба-дачи; тате-цуки 3 ур. из стойки дзенкуцу-дачи на 8 кю.	2			
19.	ОФП. Углубленное изучение технике: ударов руками дзун-цуки 3 ур. из стойки мае киба-дачи; ударов ногами маегери чудан из стойки дзенкуцу-дачи на 8 кю.	2			
20.	ОФП. Углубленное изучение технике Техника на 8 кю.	2			
21.	ОФП. Техника на 8 кю из стойки санчин-дачи на месте кихон-ката.	2			
22.	ОФП. Углубленное изучение ката: тайкиоку соно-сан.	2			
23.	ОФП. Совершенствование изученного ката: тайкиоку соно-сан. Кондиция на 8 кю.	2			
24.	ОФП. Углубленное изучение технике: ударов руками (тэтцуи ороши ганмен-учи, тэтцуи коми-ками-учи, тэтцуи хизо-учи) из стойки дзенкуцу-дачи; технике стоек (мае киба-дачи, дзекуцу-дачи, камаэтэдачи, кокуцу-дачи) на 7 кю.	2			
25.	ОФП. Углубленное изучение технике: ударов руками тэтцуи еко-учи 3 ур. из стойки мае киба-дачи; блоков руками маваша гедан-барай, шуто маваша-укэ стойки кокуцу-дачи на 7 кю.	2			
26.	ОФП. Углубленное изучение технике махов ногами (мае чусоку-, тэйсоку сото маваша-, хайсоку учи маваша-, сокуто еко-кеаге) на 7 кю из стойки дзенкуцу-дачи.	2			
27.	ОФП. Техника на 7 кю из стойки санчин-дачи на месте кихон-ката.	2			
28.	ОФП. Углубленное изучение ката: пинан соно-ичи.	2			
29.	ОФП. Совершенствование изученного ката: пинан соно-ичи. Кондиция на 7 кю.	2			
30.	Квалификационные экзамены на пояс.	4			
31.	ОФП. СФП. Тактика. Разбор стандартных ситуаций в бою, в разные промежутки, с разными партнерами на практике. Просмотр видеофильмов, спортсменов высокого класса во время проведения спаррингов и показа ката.	2			

32.	Разминка. ОФП. СФП. Соревновательная подготовка. Тактика. Разбор стандартной ситуации первых секунд боя. В парах, разведка боем, с разными партнерами. Различные типы ведения боя.	2			
33.	ОФП. СФП. Соревновательная подготовка. Тактика. Особенности длинной, средней и ближней дистанции. Отработка ударов, связок и перемещений в ближнем бою.	2			
34.	ОФП. СФП. Соревновательная подготовка. Тактика. Особенности длинной, средней и ближней дистанции. Отработка ударов, связок и перемещений на средней дистанции.	2			
35.	ОФП. СФП. Соревновательная подготовка. Тактика. Особенности длинной, средней и ближней дистанции. Отработка ударов, связок и перемещений на длинной дистанции.	2			
36.	ОФП. СФП. Соревновательная подготовка. Тактика. Особенности владения территорией татами, перемещения по периметру. Разбор усилий на всем промежутке боя.	2			
37.	ОФП. СФП. Соревновательная подготовка. Тактика. Отработка перемещений в парах, вблизи, на разрыв дистанции, уходы по «кресту». Отработка владения боем в роли второго номера, основные особенности плюсы и минусы.	2			
38.	ОФП. СФП. Соревновательная подготовка. Тактика. Учебный спарринг с задачей окончания боя с оценкой: «вазари» и «иппон».	2			
39.	Кубок Санкт-Петербурга среди детей, юношей, девушек, мужчин и женщин. Кумитэ и ката.	4			
40.	Разминка. ОФП. Техника. Новые названия ударов, блоков, стоек каратэ и правильности произношении. Техника ударов руками: уракен шомен ганмен-, уракен саю ганмен-, уракен хизо-, уракен ороши ганмен-учи из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 6 кю.	2			
41.	ОФП. Техника. Техника ударов руками: уракен маваши- учи; нихон нукитэ джодан, ехон нукитэ чудан из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 6 кю.	2			
42.	ОФП. Техника: блоков руками сэйкен джуджи-уке (гедан, джодан); ударов ногами кансэцу гери, еко гери чудан, маваши гери гедан (хайсоку, чусоку) из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 6 кю.	2			

43.	ОФП. Углубленное изучение техники ударов руками: уракен шомен ганмен-, уракен саю ганмен-, уракен хизо-, уракен ороши ганмен-учи, уракен маваши- учи; нихон нукитэ джодан, ехон нукитэ чудан из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 6 кю.	2			
44.	Разминка. ОФП. Углубленное изучение техники: блоков руками сэйкен джуджи-уке (гедан, джодан); ударов ногами кансэцу гери, еко гери чудан, маваши гери гедан (хайсоку, чусоку) из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 6 кю.	2			
45.	ОФП. Техника на 6 кю из стойки санчин-дачи на месте кихон-ката.	2			
46.	ОФП. Начальное изучение ката: пинан соно-ни.	2			
47.	ОФП. Углубленное изучение ката пинан соно-ни:	2			
48.	ОФП. Совершенствование изученного ката: пинан соно-ни. Кондиция на 6 кю.	2			
49.	Квалификационные экзамены на кю и дан.	4			
50.	ОФП. Кихон ката на 10, 9, 8, 7, 6 кю.	2			
51.	ОФП. Подведение итогов за полугодие.	2			
52.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа о задачах, стоящих перед учащимися в предстоящем году. Основы мер техники безопасности в зале, дома и на улице.	2			
53.	ОФП. Углубленное изучение ката на 10 и 9 кю.	2			
54.	ОФП. Углубленное изучение ката на 8 кю.	2			
55.	ОФП. Углубленное изучение ката на 7 кю.	2			
56.	ОФП. Углубленное изучение ката на 6 кю.	2			
57.	Психологическая подготовка. Формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Воспитание спортивного трудолюбия, способность преодолевать специфические нагрузки, систематическое выполнение тренировочных занятий.	2			
58.	ОФП. Соревновательная подготовка. Углубленное изучение ката на 10 и 9 кю. Соревнования среди претендентов на участие в соревнованиях.	2			
59.	ОФП. Соревновательная подготовка. Углубленное изучение ката на 8 и 7 кю. Соревнования среди претендентов на участие в соревнованиях	2			

60.	ОФП. Соревновательная подготовка. Углубленное изучение ката на 6 кю. Соревнования среди претендентов на участие в соревнованиях.	2			
61.	Первенство и Чемпионат Санкт-Петербурга по ката.	4			
62.	ОФП. СФП. Углубленное изучение технике ударов руками (ои-, гяку-, шита-, маваши-цуки) на воздухе, на макеварах в парах.	2			
63.	ОФП. СФП. Углубленное изучение технике ударов руками (ои-, гяку-, шита-, маваши-цуки) в перемещении с уходами, блоками и контратакой.	2			
64.	ОФП. СФП. Углубленное изучение технике ударов руками (ои-, гяку-, шита-, маваши-цуки) со сменой стоек: отшагами , разножками, шагами, отработкой на воздухе и в парах	2			
65.	ОФП. СФП. Углубленное изучение технике ударов ногами (мае-, хидза-, маваши-гери) в перемещении с уходами, блоками и контратакой.	2			
66.	ОФП. СФП. Углубленное изучение технике ударов ногами (мае-, хидза-, маваши-гери) со сменой стоек: отшагами , разножками, шагами, отработкой на воздухе и в парах.	2			
67.	ОФП. СФП. Углубленное изучение технике ударов руками и ногами – связок: на воздухе, на макеварах в парах; в перемещении с уходами, блоками и контратакой; со сменой стоек: отшагами, разножками, шагами, отработкой на воздухе и в парах.	2			
68.	ОФП. СФП. Углубленное изучение технике ударов руками и ногами – связок: на воздухе, на макеварах в парах; в перемещении с уходами, блоками и контратакой; со сменой стоек: отшагами , разножками, шагами, отработкой на воздухе и в парах.	2			
69.	ОФП. Психологическая подготовка. На конкретных примерах убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Преодоление чувства страха перед соперником, воспитывать волю, преодолевать усталость и боль. Набивка.	2			
70.	ОФП. СФП. Учебный спарринг с задачей окончания боя с оценкой: «вазари» и «иппон».	2			
71.	ОФП. Углубленное изучение технике и ката на 10 и 9 кю.	2			
72.	ОФП. Углубленное изучение технике и ката на 8 и 7 кю	2			

73.	ОФП. Углубленное изучение техники и ката на 6 кю.	2			
74.	ОФП. Кондиция каждого претендента на 10, 9, 8, 7, 6 кю.	2			
75.	ОФП. Углубленное изучение технике на выбранный кю.	2			
76.	ОФП. Контрольный просмотр, проверка терминологии перед квалификационными экзаменами.	2			
77.	Квалификационные экзамены на кю.	4			
78.	ОФП. СФП. Особенности длинной, средней и ближней дистанции. Отработка ударов, связок и перемещений в ближнем бою.	2			
79.	ОФП. СФП. Особенности длинной, средней и ближней дистанции. Отработка ударов, связок и перемещений на средней дистанции.	2			
80.	ОФП. СФП. Особенности длинной, средней и ближней дистанции. Отработка ударов, связок и перемещений на длинной дистанции.	2			
81.	ОФП. СФП. Ведение боя согласно избранной тактике, с разными партнерами и тактикой ведения боя.	2			
82.	ОФП. СФП. Разбор стандартной ситуации первых секунд боя. Разбор ошибок учеников во время боя.	2			
83.	ОФП. СФП. Углубленное изучение технике ударов руками и ногами связок, на макеварах в трудных условиях (сопротивление партнера, усталость, утяжелители, эспандеры).	2			
84.	ОФП. СФП. Углубленное изучение технике связок, выполнение во время боя по определенному сигналу, каждому из бойцов. Отработка владения боем в роли первого и второго номера.	2			
85.	ОФП. СФП. Учебный спарринг с задачей окончания боя с оценкой: «вазари» и «иппон».	2			
86.	ОФП. Техника. Обучение технике блоков руками: шотэй-уке 3 ур. из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 5 кю.	2			
88.	ОФП. Углубленное изучение технике: ударов руками шотэй-учи 3 ур., джодан хиджи-атэ; блоков руками шотэйуке 3 ур. из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 5 кю.	2			

89.	ОФП. Углубленное изучение техники ударов ногами: маваша гери чудан (хайсоку, чусоку), уширо гери чудан из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцудачи (в движении) на 5 кю.	2			
90.	ОФП. Техника на 5 кю из стойки санчин-дачи на месте кихон-ката.	2			
91.	ОФП. Начальное изучение ката: пинан соно-сан.	2			
92.	ОФП. Совершенствование изученного ката: пинан соно-сан. Кондиция на 6 кю.	2			
93.	ОФП. Кихон ката на 10, 9, 8, 7, 6, 5кю.	2			
94.	ОФП. Углубленное изучение техники и ката на 10 и 9 кю.	2			
95.	ОФП. Углубленное изучение техники и ката на 8 и 7 кю	2			
96.	ОФП. Углубленное изучение техники и ката на 6 кю.	2			
97.	ОФП. Углубленное изучение техники и ката на 5 кю.	2			
98.	ОФП. Кондиция каждого претендента на 10, 9, 8, 7, 6, 5 кю.	2			
99.	ОФП. Углубленное изучение техники ведения боя. Выполнение уходов по «кресту» с контратакой, сменой стойки уходом, блоком. Развитие специальной выносливости (спарринг 8 мин. каждые последние 10 с. ускорение, 2-3 серии.),	2			
100.	ОФП. Контрольный просмотр, проверка терминологии перед квалификационными экзаменами.	2			
101.	Учебно-тренировочный семинар «Весенняя школа», квалификационные экзамены с 10 по 1 кю.	2			
102.	Подведение итогов.	2			
	Итого:	216			