

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»**

426053, г. Ижевск, Ворошилова дом 57, тел./факс +7 (3412)46-51-43, e-mail: shkola7izh@yandex.ru

ПРИНЯТО
педагогическим советом
от 28.08.2023 г. протокол № 1

РАССМОТРЕНО
школьной методической комиссией
учителей начальных классов
от 28.08.2023г. протокол №1
Руководитель  /Соколова М.А./

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБОУ СОШ № 7
от 28.08.2023 г. № 158
 /В.А.Шахин/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по платным образовательным услугам
«Каратэ»
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
преподаватель каратэ
высшей квалификационной категории
Дмитриев О.Б.

Ижевск, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (далее – Программа) «Каратэ-до».

Формы обучения:

Форма организации обучения – очная.

Формы учебной деятельности - теоретические и практические занятия. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения, а также принципах наглядности и прочности усвоения знаний.

Форма организации текущей работы обучаемых групп – групповая.

Режим работы. Занятия проводятся в группе 3 раза в неделю по 1 часу. Итого в год 96ч.

Цель программы – пропаганда здорового образа жизни, усиление двигательной активности детей, освоение обучающимися базовой техники каратэ-до, формирование у детей навыков безопасного поведения на улице.

Задачи:

Личностные

- развивать навыки коллективной творческой деятельности;
- формировать культуру общения и поведения в социуме;
- развитие ответственного ценностного отношения к собственной жизни.

Метапредметные

- воспитывать чувство ответственности;
- формировать у школьников активную жизненную позицию.

Образовательные (предметные)

- обучить базовой технике каратэ-до начального уровня;
- развивать у обучающихся умений выполнять технику каратэ в паре с партнером;
- обучить способам оказания самопомощи и первой медицинской помощи.

Планируемые результаты

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Личностные

- навыки коллективной творческой деятельности;
- культура общения и поведения в социуме;
- ответственное ценностное отношение к собственной жизни.

Метапредметные

- чувство ответственности, культура безопасного поведения на улицах;
- умения и навыки пропагандистской работы;
- активная жизненная позиция.

Образовательные (предметные)

- освоить базовую технику каратэ-до;
- уметь выполнять технику каратэ-до в паре с партнером;
- изучить способы оказания самопомощи и первой медицинской помощи.

Формы контроля

Оценка эффективности усвоения программного материала происходит на итоговых занятиях.

Проверка знаний и умений в течение учебного года проводится в форме тестирования, участия в соревнованиях.

Учебно-тематический план

Разряд	Название тем	Количество часов
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1
Разряд 10 «кю»	Ученический разряд	
	Техника удара рукой на месте Сёку дзуки	1
	Техника удара рукой на месте Ура дзуки	1
	Техника защиты Агэ укэ (стойка: хатитдза дати)	1
	Техника защиты Гедан барэй укэ (хатитдза дати)	1
	Техника защиты Сото удэ укэ (стойка: хатитдза дати)	1
	Техника защиты Учи удэ укэ стойка: хатитдза дати)	1
	Боевые стойки: Дзенкутцу Дати и Киба Дати. Передвижение в стойках.	1
	Технический комплекс Тайкиёку Сёдан	1
	Техника удара ногой Мае гери кеаге	1
	Техника удара ногой Ёко гери кеаге	1
	Комплекс ОФП на ученический разряд 10 кю	1
	Отработка технического комплекса Тайкиёку Сёдан	1
	Отработка программы на разряд в целом	1
15 занятий	Повторение программы на разряд в целом	1
Разряд 9 «кю»	Ученический разряд	
	Передвижение скольжением: Синтай аси	11
	Передвижение подшагом Цуги аси и выпад Ёри аси	1
	Техники удара рукой в движении: Ой дзуки и Ура дзуки. Дзенкутцу дати, Синтай аси.	1
	Техника защиты в движении Агэ укэ, Сото укэ Дзенкутцу дати, Синтай аси.	1
	Техника защиты в движении Гедан барэй укэ, Учи удэ укэ Киба дати, Синтай аси.	1
	Техника удара рукой в движении: Атоси тэтцуи учи. Дзенкутцу дати, Синтай аси.	1
	Комбинация: удар ногой/удар рукой Мае гери/Ой дзуки	1
	Комбинация: удар ногой/блок рукой Ёко гери/Гедан барэй укэ	1
	Комплекс ОФП на ученический разряд 9 кю	1
	Отработка программы на разряд в целом	1
	Повторение программы на разряд в целом	1
	Подготовка к соревнованиям комплексу Тайкиёку Сёдан	1
	Подготовка к соревнованиям комплексу Тайкиёку Сёдан	1
	Подготовка к соревнованиям комплексу Тайкиёку Сёдан	1
30 занятий	Подготовка к соревнованиям комплексу Тайкиёку Сёдан	1
Разряд 8 «кю»	Ученический разряд	
	Техника бокового удара рукой в движении: Уракен учи.	1
	Техника бокового удара рукой с подшагом: Ёко тэтцуи учи.	1

	Техника удара разноименной рукой на месте: Гяку дзуки.	1
	Освоение короткой стойки Неко аси дати	1
	Освоение стойки Кокутцу дати	1
	Передвижение в стойке Неко аси дати	1
	Передвижение в стойке Кокутцу дати	1
	Техника передвижений в стороны	1
	Техника передвижения с разворотами Тай сабаке	1
	Техника защиты (рубящий блок) Атоси укэ	1
	Техника защиты (блок-накладка) Асае укэ	1
	Техника защиты двумя руками Моротэ укэ	1
	Техника защиты (рука-меч) Шуто укэ	1
	Прямой удар ногой, пяткой Мае гери кокатэ	1
45 занятий	Техника удара коленом Хидза гери	1
	Повторение техник прямого и бокового ударов ногой	1
	Техника защиты на месте (рука-меч) Шуто укэ	1
	Комбинаторика: блок-контратака Агэ укэ, гяку дзуки	1
	Комбинаторика: блок-контратака Гедан барэй укэ, гяку дзуки	1
	Комбинаторика: блок-контратака Сото укэ, гяку дзуки	1
	Комбинаторика: блок-контратака Учи удэ укэ, гяку дзуки	1
	Комбинаторика: блок-контратака Шуто укэ, гяку дзуки	1
	КИК. Разучивание связки в парах №1: Агэ укэ, гяку дзуки	1
	Отработка связки в парах №1: Агэ укэ, гяку дзуки	1
	КИК. Разучивание связки в парах №2: Сото укэ, ёко гери	1
	Отработка связки в парах №2: Сото укэ, ёко гери	1
	КИК. Разучивание связки в парах №3: Учи удэ укэ, гяку дзуки	1
	Отработка связки в парах №3: Учи удэ укэ, гяку дзуки	1
	КИК. Разучивание связки в парах №4: Шуто укэ, мае аси гери	1
	Отработка связки в парах №4: Шуто укэ, мае аси гери	1
60 занятий	КИК. Разучивание связки в парах №5: Гедан барэй укэ, гяку дзуки	1
	Отработка связки в парах №5: Гедан барэй укэ, гяку дзуки	1
	Разучивание технического комплекса Хейан Сёдан	1
	Отработка технического комплекса Хейан Сёдан	1
	Комплекс ОФП на ученический разряд 8 кю	1
	Отработка комплекса ОФП на ученический разряд 8 кю	1
	Отработка программы на разряд 8 кю в целом	1
	Повторение программы на разряд 8 кю в целом	1
	Подготовка к соревнованиям по комплексу Хейан Сёдан	1
	Подготовка к соревнованиям по комплексу Хейан Сёдан	1
	Подготовка к соревнованиям по Кихон Иппон Кумитэ 8 кю	1
	Соревнования по Ката Хейан Сёдан и по Кихон Иппон Кумитэ 8 кю	1
	Аттестация на ученический разряд «8 кю»	1
Разряд 7 «кю»	Ученический разряд	
	Техники удара рукой в движении: Кидзами дзуки. Дзенкутцу дати, движение с подшагом.	1

	Техники удара рукой в движении: Гяку дзуки. Дзенкутцу дати, движение с подшагом.	1
75 занятий	Комбинаторика из блоков: Учи удэ укэ, Сото укэ.	1
	Комбинаторика из блоков: Учи удэ укэ, Учи удэ укэ.	1
	Комбинаторика из блоков: Учи удэ укэ, Гедан барэй укэ.	1
	Комбинаторика из блоков: Агэ укэ, Гедан барэй укэ.	1
	Комбинаторика: блок-контратака Гедан барэй укэ, Уракен учи.	1
	Техника двойной защиты: Ямэ моротэ укэ	1
	Техника удара ногой: Йоко фумикери гери	1
	Техника кругового удара ногой: Маваши гери	1
	Работа у станка: постановка техники ног.	1
	Развитие гибкости, упражнения на растягивание	1
	Комбинаторика (связка 1): Санбон дзуки (три прямых удара руками)	1
	Отработка связки 1 на 7 кю	1
	Комбинаторика (связка 2): Яма моротэ укэ, Кидзами дзуки	1
	Отработка связки 2 на 7 кю	1
	Комбинаторика (связка 3): Маваши гери, Гедан барэй укэ, Гяку дзуки	1
90 занятий	Отработка связки 3 на 7 кю	1
	Комбинаторика (связка 4): Мае гери, Ой дзуки, Гяку дзуки	1
	Отработка связки 4 на 7 кю	1
	Отработка комплекса (Ката): Хейан Нидан	1
	Отработка комплекса ОФП на ученический разряд 7 кю	1
	Отработка упражнений в парах	1
96 занятий	Аттестация на ученический разряд «7 кю»	1
Итого: 96 занятий (96 часов) в одной группе		