

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 505 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ гимназия № 505)**

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ гимназии № 505
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 № 315 - од

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Каратэ»
Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Глухов А.Е.

Санкт-Петербург, 2026

Пояснительная записка

Основные характеристики программы.

Направленность. физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения восточных единоборств как вида спорта.

Новизна программы заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;
- в строгом соответствии системы тренировки со специфическими требованиями вида спорта каратэ;
- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма занимающегося;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- расширение нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма занимающегося.

В основе программы лежит специальная программа квалификационных экзаменов с 10 кю (первого ученического разряда) по 1 дан (первый мастерский разряд), которая утверждена и применяется в Японской ассоциации каратэ (JSKA).

Отличительные особенности Программы:

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 7-16 лет. Для обучения по программе обязателен медицинский допуск.

Уровень освоения – Общекультурный

Срок и объем реализации программы: Объем и сроки определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Данная программа рассчитана на 1 учебный год и реализуется за 96 учебных часов, с периодичностью 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Целью программы является: Физическое воспитание, формирование

физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки занимающихся, освоение техники каратэ.

Задачи программы:

Обучающие:

- Приобретение учащимися знаний о единоборствах в целом, их отличительных особенностях, истории развития.
- Приобретение учащимися знаний о способах самозащиты и первой помощи в экстремальных ситуациях.
- Приобретение учащимися технических и тактических знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- Укрепление здоровья.
- Развитие и совершенствование физических качеств - координации движений, ловкости, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости.
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности обучающегося.

Планируемые результаты:

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к каратэ.

После окончания обучения, учащиеся овладеют:

Предметные результаты:

знать:

- этикет Каратэ
- История развития восточных единоборств
- о влиянии физических упражнений на организм человека

уметь:

- выполнять перемещения и стойки
- выполнять защитные технические действия в базовых стойках
- выполнять атакующие технические действия в базовых стойках
- выполнять технический комплекс ката 1.
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения разными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее – РФ) русском.

Форма обучения

Форма обучения - очная.

Очное обучение предполагает изучение материала непосредственно в учебном заведении.

Контроль со стороны и здоровая конкуренция в коллективе стимулируют к более усердной работе.

Условия набора в коллектив

Для обучения набираются все желающие 7-16 лет на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка), желающие заниматься баскетболом, не имеющие ограничений по здоровью.

Условия формирования групп

Группы обучения разновозрастные. Прием в группы осуществляется на свободной основе.

Количество детей в группе:

группа 1-го года обучения – 10 детей;

Форма и режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал
- Татами
- Шведская стенка
- Мячи волейбольные, баскетбольные, набивные
- Скамейки гимнастические
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Защитная амуниция
- Резиновые жгуты
- Лапы, Макивары
- Видеоматериалы, ноутбук, планшет
- Карточки

Кадровое обеспечение: реализация программы осуществляется педагогическими работниками, имеющими высшее или среднее педагогическое образование, владеющие основами образовательной деятельности по представленной рабочей программе в соответствии с указанным направлением, умеющие видеть индивидуальные возможности и способности воспитанников, направляя их к реализации этих возможностей

Учебный план общеразвивающей программы «Каратэ»

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретические занятия	3	1	-	Тестирование
	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	
	История развития восточных единоборств. Этикет восточных единоборств	1	1		
	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		
2	Физическая подготовка	10		10	
3	Техническая подготовка	76	-	76	Тестирование
4	Тактическая подготовка	2	1	1	
	Судейство и соревнования	4	-	2	Тестирование
	Выполнение контрольных нормативов и соревнования	4	-	2	Тестирование
3	Итоговое занятие	1	-		Тестирование
	Итого:	96	5	91	

**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение гимназия № 505
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ гимназия № 505)**

УТВЕРЖДЕН
приказом директора ГБОУ
гимназии № 505
от 31.08.2026 № 315-од

Календарный учебный график
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Каратэ»

Год обучения	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2026-2027 Группа №1	01.10.2026	29.05.2027	32	96	96	3 раза в неделю по 1 часу

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме работы творческих групп и сборных творческих групп.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 505 Красносельского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ гимназии № 505
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 № 315-од

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Каратэ»

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Глухов А.Е.

Санкт-Петербург, 2026

Целью программы является: физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки занимающихся.

Задачи Программы:

Обучающие задачи:

- приобретение учащимися знаний о единоборствах в целом, их отличительных особенностях, истории развития.
- приобретение учащимися знаний о способах самозащиты и первой помощи в экстремальных ситуациях.
- приобретение учащимися технических и тактических знаний, умений и навыков.

Оздоровительные задачи:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные задачи:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формировать нормативное поведение, дисциплинированность;
- ответственное отношение к деятельности

Планируемые результаты:

Предметные:

знать:

- этикет Каратэ
- историю развития каратэ
- тактические правила ведения боя

уметь:

- выполнять перемещения и стойки
- выполнять защитные технические действия в базовых стойках
- выполнять атакующие технические действия в базовых стойках
- выполнять технический комплекс ката 1.
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения разными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные: формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.
- самостоятельность в работе над собой (отработка движений, умение вести себя в общественных местах)
- заинтересованное отношение к образовательному процессу.
- воспитать целеустремленность, аккуратность и ответственность
- стремление к повышению своего культурного уровня (посещение театров и музеев).

Личностные:

- сформировать стремления к самосовершенствованию.
- сформированность таких качеств как трудолюбие, аккуратность, ответственность.
- приучить к дисциплине, доброжелательному отношению к товарищам
- развитие положительных личностных качеств, учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Содержание учебного плана 1-го года обучения.**Раздел 1. Вводное занятие.****1.1. Инструктаж по технике безопасности.**

Теория: Знакомство с местом занятий, оборудованием в спортивном зале. Проведение инструктажа по технике безопасности. Цель изучения каратэ. Этикет каратэ. История развития каратэ.

Теория: Влияние спорта, в частности каратэ на здоровье человека. Разрушительное воздействие алкоголя и никотина на здоровье человека. Здоровый образ жизни: питание, сон, отказ от вредных привычек. Нагрузки и тренировки.

Раздел 2: Физическая подготовка.**2.1. Развитие скоростно-силовых способностей.**

Теория: Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей
Упражнения на разогрев всех групп мышц перед основной частью занятия.

Практика: Выполнение упражнений на разогрев мышц шеи, плечевого, локтевого пояса, мышц туловища, тазобедренного сустава, кистей рук, голени, стоп. Отработка упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.

2.2. Развитие гибкости.

Теория. Виды гибкости. Факторы, которые необходимо учитывать при построении тренировок. Методы многократного и статического растягивания.

Практика: Подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями. Статические упражнения для тренировки общей гибкости. Комплекс упражнений для растяжки ног.

2.3. Развитие координационных способностей.

Теория: Координация. Как развивать координационные способности. Для чего нужна координация движений в каратэ.

Практика: Подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями. Упражнения на развитие координации. Увеличение скорости реакции.

2.4. Развитие силовой выносливости.

Теория: Силовая выносливость. Факторы, влияющие на силовую выносливость. Значение силовой выносливости при занятиях каратэ.

Практика: Подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями. Упражнения на развитие реактивной силы в цикле растяжения-укорочения с максимальной интенсивностью. Силовые упражнения со средним напряжением.

Раздел 3: Техническая подготовка.

3.1. Кихон (Основы техники каратэ).

Теория: Кихон как форма тренировки для изучения и отработки техники без реального партнера.

Практика: Кихон с различными видами перемещений, в различных стойках и комбинациях, по различным направлениям и траекториям движения.

3.2. Атакующая техника (удары)

Теория: Техника ударов. Удары руками: ой-цуки, гьяку-цуки, Удары ногами: мая-гери, еко-гери, мавашу-гери, ура мавашу-гери.

Практика: отработка ударов руками: ой-цуки, гьяку-цуки; ногами: мая-гери, еко-гери, мавашу-гери, ура мавашу-гери,

3.3. Техника защиты (блоки).

Теория: Техника защиты. Виды блоков. Основы успешного блока.

Практика: Верхний блок — агэ-укэ; нижний блок — гедан-бараи; Блоки среднего уровня- сото уке, учи уке. блок ребром ладони — шуто-укэ;

3.4. Техника связок. (комплекс упражнений)

Теория: Разновидности целостных технико-тактических действий. Устный зачет.

Практика: Оработка связок защита-нападение. Выполнение удара рукой с передвижением вперед в стойке на раз «ити», выполнение удара ногой на два «ни» с передвижением в стойке и выполнение защитного блока на три «сан».

3.5. Ката (технические комплексы)

Теория: Техника атаки и обороны. Создатель Ката Хейан1 Технические комплексы боя с несколькими противниками. Связки из 2-3 действий. Выполнение комплексов под счет и на время. Устный зачет.

Практика: ката Хэйан 1. Оработка комплексов боя с несколькими противниками в связке из 2-3 действий.

3.6. Кумитэ (спортивные поединки)

Теория: Практическое использование основных приемов, изученных в ката. Спарринг. Устный зачет.

Практика: спарринги. Выполнение комплексов под счет и на время.

3.7. Упражнения на снарядах: боксерские лапы, груши.

Теория: Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лёжа. Подъем ног к перекладине. Устный зачет. Практика: отработка упражнений на снарядах: Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре на лёжа. Подъем ног к перекладине.

Раздел 4: Тактическая подготовка.

4.1. Понятие «Тактика в спортивном поединке».

Теория: Стратегия и тактика боя в каратэ. Основные задачи в тактической подготовке. Тактические «игры».

4.2. Практическое применение выбора стратегии в процессе спортивного

поединка. Теория: Наступательная тактика, тактика контратаки, оборонительная тактика, разносторонняя тактика. Выбор наиболее результативной тактики ведения боя. Практика: Применение выбранной стратегии с спарринге.

Гимнастика (практика).

Знакомство и использование на занятиях упражнений на развитие гибкости.
Знакомство и использование упражнений на растяжку мышц;

Игры, эстафеты (практика).

Использование на занятиях по СПФ игр с элементами единоборств:

- с элементами отбора мяча (развитие ловкости),
- с элементами бросков мяча, как по воздуху, так и по полу (развитие точности),
- с элементами передачи мяча и получение результата (развитие скорости).

Раздел 5: Соревновательная подготовка.

5.1. Практическая организация мест соревнований.

Практика: Организация места проведения соревнований по каратэ.

5.2. Практическое ознакомление с разделами соревнований.

Теория: Краткий обзор предстоящих разделов соревнований

Практика: практическая подготовка по разделам к предстоящим соревнованиям.

5.3. Судейская практика.

Практика: Судейство на соревнованиях по каратэ.

Раздел 6: Итоговое занятие.

6.1. Контрольное занятие.

Теория: Проверка знаний и умений учащегося по программе. Практика: Сдача нормативов на получение пояса.

6.2. Подведение итогов, награждение. Теория: Подведение итогов за учебный год.

Практика: Награждение дипломами, подтверждающими повышение ученического разряда

Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Карате» на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Тема / содержание занятия	Количество часов	Примечание
1	Вводное занятие. План работы. Правила поведения и ТБ на занятиях по каратэ, охрана труда. Гигиенические требования к занимающимся. Ознакомление с разминкой.	1	Теория, практика
2	История развития восточных единоборств. Этикет восточных единоборств. Подвижные Игры..	1	Теория, практика
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Развитие гибкости и растяжки.		Теория, Практика

4	Формирование кулака. Прямой удар рукой. Подвижные игры.	1	Практика
5	Ознакомление с базовой стойкой «зенкуца дачи» (ЗД) Подвижные игры.	1	Практика
6	Отработка стойки ЗД. Устойчивость. Работа в парах. Эстафеты.	1	Практика
7	Отработка формирования кулака, прямого удара рукой, стойки ЗД. Подвижные игры.	1	Практика
8	Ознакомление с основами перемещения в стойке ЗД. Развитие гибкости и растяжки.	1	Практика
9	Ознакомление с понятием «блок»-защита. Ознакомление с восходящим блоком Аге-уке (АУ) Эстафеты	1	Практика
10	Отработка блока АУ, работа бёдер при защите. Развитие гибкости и растяжки.	1	Практика
11	Отработка блока АУ в перемещении в стойке ЗД вперёд. Подвижные игры.	1	Практика
12	Отработка блока АУ в перемещении в стойке ЗД Назад. Подвижные игры.	1	Практика
13	Развитие скоростно-силовых качеств, Эстафеты.	1	Практика
14	Ознакомление с прямым ударом ногой мае-гери (МГ) Упражнения на развитие прыгучести, силы, координации. Игры.	1	Практика
15	Перемещение в стойке ЗД, отработка устойчивости. Прямой удар ногой МГ. Игры.	1	Практика
16	Отработка МГ у шведской стенки, в парах. Понятие «реверс». Эстафеты.	1	Практика
17	Формирование стопы при ударе ногой МГ. Перемещение в стойке ЗД с ударом МГ. Игры.	1	Практика
18	Перемещение в стойке ЗД с ударом МГ. Эстафеты.	1	Практика
19	Ознакомление с нижним блоком Гедан-барай (ГБ). МГ. Игры	1	Практика
20	Отработка нижнего блока ГБ в стойка ЗД. Развитие координации.	1	Практика
21	Выход в стойку ЗД с блоком ГБ. Согласованность работы рук и ног. Эстафеты.	1	Практика
22	Отработка блока ГБ в перемещении в стойке ЗД вперёд. Подвижные игры.	1	Практика
23	Отработка блока ГБ в перемещении в стойке ЗД Назад. Развитие координации.	1	Практика
24	Перемещение в ЗД назад. Подвижные игры.	1	Практика

25	Ознакомление с блоком среднего уровня- сото кукэ (СУ).Развитие координации	1	Практика
26	Обработка согласованной работы рук и ног при выходе в стойку с блоком СУ.	1	Практика
27	Отработка блока СУ в перемещении в стойке ЗД вперёд. Подвижные игры.	1	Практика
28	Отработка блока СУ в перемещении в стойке ЗД Назад. Подвижные игры.	1	Практика
29	Ознакомление с блоком среднего уровня УЧИ УКЕ (УУ).Эстафеты.	1	Практика
30	Отработка блока УУ. Развитие прыгучести и мышц пресса. Скакалки.	1	Практика
31	Отработка согласованной работы рук и ног при выходе в стойку с блоком УУ.	1	Практика
32	Перемещение в ЗД с блоком УУ.Подвижные игры.	1	Практика
33	Отработка блока уУ в перемещении в стойке ЗД вперёд. Подвижные игры.	1	Практика
34	Отработка блока УУ в перемещении в стойке ЗД Назад. Подвижные игры.	1	Практика
35	Ознакомление разворотом в стойке ЗД =Маватэ Подвижные игры.	1	Практика
36	Отработка пройденного- перемещение в ЗД с прямым ударом рукой, МГ, блоками АУ, СУ, УУ, ГБ. игры	1	Практика
37	Подготовка к квалификационному экзамену. Отработка и закрепление пройденного. Эстафеты. Сдача зачёта по ОФП.	1	Практика
38	Подведение итогов полугодия. Квалификационный экзамен.	1	Практика
39	Беседа №2 Повторный инструктаж по охране труда и ТБ. Подвижные игры.	1	Теория, практика
40	Ознакомление со стойкой и положением рук при работе в спортивном кумитэ.	1	Практика
41	Ознакомление с ударом задней рукой (Г.Ц.), работа бёдер и плеч. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практика
42	Отработка удара задней рукой в перемещении	1	Практика
43	Отработка удара задней рукой в перемещении, с подскоком. Работа у шведской стенки.Игры.	1	Практика
44	Развитие прыгучести и мышц пресса. Скакалки.Удар задней рукой в динамике. Соревновательный метод.	1	Практика
45	Понятие «Дистанция» Подвижные игры.	1	Практика

46	Отработка удара задней рукой на лапах. Развитие координации.	1	Практика
47	Ознакомление с ударом ногой МАВАШИ ГЕРИ. Эстафеты	1	Практика
48	Развитие гибкости и растяжки, Отработка Маваша гери у шведской стенки. Игры.	1	Практика
49	Развитие гибкости и растяжки, Отработка Маваша гери и Г.Ц.	1	Практика
50	Отработка хлёста при М.Г. в парах. На лапах. Эстафеты.	1	Практика
51	Развитие гибкости и растяжки. Отработка М.Г.	1	Практика
52	Развитие скоростно-силовых качеств, эстафеты.Отработка устойчивости, используя гимнастические палки.	1	Практика
53	Ознакомление с обратным ударом ногой УРА- МАВАШИ ГЕРИ. Игры.	1	Практика
54	Отработка Ура-Маваша гери у шведской стенки. Развитие прыгучести и растяжки.	1	Практика
55	Работа бёдер при ударах задней рукой и ногой. Растяжка.	1	Практика
56	Отработка входа в атаку с Ударом задней рукой. В парах на лапах.Игры.	1	Практика
57	Отработка ура-маваши в парах, через гимнастические скамейки. Игры.	1	Практика
58	Развитие скоростно-силовых качеств, эстафеты.Отработка устойчивости, используя гимнастические палки.	1	Практика
59	Ознакомление с базовой стойкой КИБА ДАЧИ. Основы перемещения.	1	Практика
60	Отработка перемещения в стойке Киба дачи.	1	Практика
61	Ознакомление с ударом ногой ЙОКО-ГЕРИ кеаге, Отработка у шведской стенки. Игры.	1	Практика
62	Отработка й-г на макиварах.. Эстафеты.	1	Практика
63	Отработка базовой техники. Кихон.Перевешение в стойках КД с ударов Йоко гери.Подвижные игры.	1	Практика
64	Отработка базовой техники. Кихон.Перевешение в стойках ЗД, КД, Подвижные игры.	1	Практика
65	Развитие скоростно-силовых качеств, работа с жгутами.Перемещение в ЗД.	1	Практика
66	Ознакомление с ударом передней рукой кадзами цеки К.Ц.), работа бёдер и плеч. Игры.	1	Практика
67	Отработка удара задней рукой в перемещении	1	Практика

68	Отработка удара задней рукой в перемещении, с подскоком. Работа у шведской стенки.Игры.	1	Практика
69	Развитие прыгучести и мышц пресса. Скакалки.Удар передней рукой в динамике. Соревновательный метод.	1	Практика
70	Ознакомление с тактикой в спортивном кумитэ.	1	Практика
71	Ознакомление с тактикой в спортивном кумитэ. Работа первым номером.	1	Практика
72	Ознакомление с тактикой в спортивном кумитэ. Работа вторым номером.	1	Практика
73	Ознакомление с КАТА. Развитие гибкости и растяжки.	1	Практика
74	КАТА 1. Основы выполнения, бункай (расшифровка движений)	1	Практика
75	КАТА1 Отработка первой связки. Игры.	1	Практика
76	КАТА1 Отработка второй связки. Игры.	1	Практика
77	КАТА1 Отработка третьей связки. Игры.	1	Практика
78	Ознакомление с стойкой КОКУЦА-ДАЧИ (Кц-Д) Эстафеты.	1	Практика
79	Отработка перемещения в стойке Кц-Д вперёд и назад. Игры.	1	Практика
80	Ознакомление с секущим ударом сюто-уче. Ката 1. 4 связка. Эстафеты	1	Практика
81	Перемещения в стойке Кц-Д с секущим ударом сюто-уче. Подвижные игры.	1	Практика
82	Ката1. Ознакомление и отработка связок с СЮТО-УЧЕ. Бункай и направление перемещений. Подвижные игры.	1	Практика
83	Отработка Ката1. Ключевые развороты. Эстафеты.	1	Практика
84	Отработка базовой техники – кихон. Перемещение в базовых стойках. Подвижные игры	1	Практика
85	Отработка Ката1. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД.. Эстафеты	1	Практика
86	Развитие скоростно-силовых качеств, работа с жгутами.Перемещение в 3Д.	1	Практика
87	Отработка Ката1. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД.. Эстафеты	1	Практика
88	. Отработка кихон. Ознакомление с базовым кихон-кумитэ. эстафеты	1	Практика
89	Отработка кихон-гохон кумитэ атака рукой в верхний уровень – защита блоком агу уке.	1	Практика
90	Отработка кихон-гохон кумитэ кумитэ атака рукой в средний уровень – защита блоком сото уке.	1	Практика
91	Отработка базовой техники. Отработка кихон-гохон кумитэ Соревновательный метод.	1	Практика

92	. Отработка базовой техники. Отработка кихон-гохон кумитэ Соревновательный метод	1	Практика
93	Подготовка в аттестации. Кихон. Ката 1, кумитэ. Подвижные игры.	1	Практика
94	Сдача зачёта по ОФП, Отработка кихон-ката-кумитэ	1	Практика
95	Квалификационный экзамен	1	Практика
96	Подведение итогов учебного года, подвижные игры.	1	Практика
	Всего часов	96	

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УР

Таболина О.А.

«31» августа 2026 года

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим советом

ГБОУ гимназии № 505

Санкт-Петербурга

(протокол от «31» августа 2026 №1)

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 505 Красносельского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ гимназии № 505
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 № 315 - од.

**Рабочая программа воспитания
дополнительной общеразвивающей программы
«Каратэ»
на 2026-2027 учебный год
педагога Глухова А.Е.**

Основные направления воспитательной работы на учебный год:

- содействовать воспитанию доброжелательности по отношению к окружающим, чувство товарищества;
- содействовать воспитанию чувства ответственности за свою работу;
- содействовать формированию социальной активности и гражданской позиции;
- способствовать воспитанию личностных качеств воспитанников;
- содействовать воспитанию информационной культуры современного человека;
- содействовать воспитанию культуры общения и поведения в социуме;
- содействовать воспитанию навыков сотрудничества в решении разнообразных проблем.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Беседа: «Техника безопасности на занятиях»	сентябрь		
2.	Профилактическая беседа на тему: «Здоровый образ жизни залог успеха»	октябрь		
3.	Тематическое занятие: «На пути к успеху в спортивной карьере»	ноябрь		
4.	Профилактическая беседа на тему: «Как спорт влияет на организм»	декабрь		
5.	Тематическое занятие: «От простого к сложному»	апрель		
6.	Турнир по баскетболу с родителями	май		

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Родительское собрание: Условия и режим работы. Планы мероприятий на 1 полугодие	сентябрь		
2.	Информирование о деятельности: «Ярмарка вакансий» - презентация спортивного объединения	сентябрь		
3.	Индивидуальное консультирование родителей	в течение года		
4.	Родительское собрание: Итоги работы 1 полугодия Планы мероприятий на 2 полугодие	январь		
5.	Совместное выездное мероприятие	март		
6.	Открытое занятие для родителей	май		
7.	Информирование общественности о деятельности объединения	В течение года		

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УР
Таболина О.А.
«31» августа 2026 года

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 505
Санкт-Петербурга
(протокол от «31» августа 2026 №1)

Оценочные и методические материалы **Формы и методы обучающего процесса**

Обучение детей происходит в форме групповых занятий. Теоретический материал усваивается в процессе объяснения элементов тренировочных упражнений, разбора правильной силовой нагрузки на группы мышц. Существующая последовательность исполнения элементов тренировочных упражнений способствует усвоению профессиональной терминологии.

Приобретение практических навыков напрямую связаны с трудоспособностью детей и их физической выносливостью, что непременно учитывается при проведении занятий.

Построение занятий предполагается на основе педагогических технологий активизации деятельности учащихся путем создания проблемных ситуаций, разноуровневого и развивающего обучения, индивидуальных и групповых способов обучения.

Форма оценки результативности

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

Фронтальной, индивидуально - самостоятельная работа с мячом (другим инвентарем) обучающихся с оказанием учителем помощи, учащимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности учеников и содействуя выработки навыков самостоятельной работы.

Групповой - когда учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимодействия в команде во время игры, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном игровом моменте. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания.

Методика и организация учебно-воспитательного процесса

Методика и организация учебно-воспитательного процесса проводится с учетом психофизических и возрастных особенностей развития ребенка.

Основными принципами обучения являются – от простого к сложному, системность, последовательность, доступность.

Обучение строится на взаимодействии видов деятельности – подражательной, познавательной, коммуникативной, ценностно-ориентированной, творческой.

Занятие должно проходить в атмосфере конструктивного взаимодействия, должен присутствовать постоянный анализ собственной деятельности, учащиеся постоянно должны получать консультации преподавателя.

Занятия должны строиться с учетом индивидуальных физических особенностей развития каждого ученика.

Различная начальная подготовленность участников кружка требует четкого дифференцированного подхода к итогам их работы. Поэтому успешная деятельность начинающих заслуживает одобрения так же, как и успехи учащихся уже имеющих навыков.

Диагностика образовательного процесса

Оценочные материалы — перечень диагностических методик и материалов, позволяющих определить уровень освоения учащимися программы, достижения детей, а также система контроля результативности обучения с указанием форм и

средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, их периодичности;

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится: входной и итоговый контроль.

Входной контроль — оценка стартового уровня образовательных возможностей, учащихся при поступлении в объединение

Итоговый контроль — оценка уровня и качества освоения учащимися Программы по завершению учебного года или всего периода обучения по Программе.

Для оценки умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Информационные источники Список литературы для педагога

1. Каратэ. Учебник для институтов физической культуры.
Под общей ред. Дегтярева ИЛ, - М, «Физкультура и спорт», 1979
2. Каратэ-до. С.В. Биджиев 1994
3. Двейрина О.А. развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие/СПБГАФК им П.Ф.Лесгафта.2000 - 47с.
4. Электронная поддержка курса: lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka

Список литературы для учащихся

1. Тарас А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Традиционные и современные боевые единоборства,- Мн., Харвест, 1996 ,- 640 С.
2. Чумаков Е.М., Сто уроков каратэ,- М.: «Фаир-Пресс», 1988 - 400 с.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование темы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Теоретические занятия	Традиционная внеаудиторные,	беседа, объяснение, показ, взаимоконтроль	Презентация, обучающие плакаты	Компьютер, проектор	- самоанализ; - взаимоанализ - опрос
2	Практические занятия Общие- физические упражнения. Специально-физические упражнения. Учебные игры	Фронтальная, индивидуально - самостоятельная работа	объяснение, показ, практическая отработка,	спортивные снаряды	спортивное оборудование, лапы, жгуты	- самоанализ; - задания по ходу занятия; - контрольные занятия
3	Судейство и соревнования Выполнение контрольных нормативов и соревнования	Групповая индивидуально - самостоятельная работа	практическая отработка, объяснение,	спортивные снаряды	спортивное оборудование	- самоанализ; -взаимоанализ - контрольные занятия
4	Итоговое занятие	Групповая	практическая отработка,	спортивные снаряды	Судейское табло	- контрольные занятия

Карта результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

«Каратэ» (название программы)

Год обучения № группы Фамилия, имя обучающег ося	Показатели результативности освоения обучающимися программы (конкретные знания, умения, навыки, указанные в программе)						Итоги освоения программы в баллах	Уровень освоения программы
	Теоретическая подготовка	Техника перемещений и стойки	Техника защитных и атакующих технических действий	Отжимания	Гибкость и растяжка	дисциплиниро ванность, трудолюбие и упорство в до стижении поставленных целей		

Баллы проставляются по пятибалльной (или иной) шкале по каждому показателю, затем суммируется и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Итоги освоения программы в баллах». Уровень освоения программы выявляется по следующей шкале: 1 – начальный (до 3,5 баллов), 2 – средний (3,6 – 4,5), 3 – высокий (4,6 – 5,0).

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УР

Таболина О.А.

«31» августа 2026 года

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим советом

ГБОУ гимназии № 505

Санкт-Петербурга

(протокол от «31» августа 2026 №1)