

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 1288  
(ГБОУ ШКОЛА № 1288)

Хорошевское шоссе, д.3, Москва, 123007

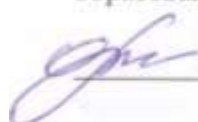
Телефон: (495) 941-29-22, (495) 945-72-95, факс: (495) 941-29-22

E-mail: 1288@edu.mos.ru

ОКПО 14174287, ОГРН 1127747146361, ИНН/КПП 7714890087/771401001

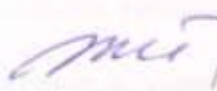
«Рассмотрено»

Методист по  
дополнительному  
образованию

 /Одаренко Л.В./

«Согласовано»

Заместитель директора  
ГБОУ Школа № 1288

 /Титаренко Е.Б./

«Утверждаю»

Директор  
ГБОУ Школа № 1288

 /Мартынова Е.В./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Направленность: физкультурно-спортивная (общая физическая подготовка с элементами «Каратэ»).

Название: «Каратэ-до».

Уровень: ознакомительный.

Срок реализации: 2 года.

Возраст учащихся: 3-7 лет.

Программу составил (а)  
педагог дополнительного образования  
Воронцова Мария Валерьевна

г. Москва

## 1. Пояснительная записка

Данная программа нацелена на проведение занятий в системе дополнительного образования по общефизической подготовке с элементами каратэ.

### **Цель обучения:**

- формирование у детей активной жизненной позиции, устойчивой потребности в систематических занятиях спортом, бережному отношению к своему здоровью.

### **Задачи обучения:**

Образовательные:

- познакомить детей с практикой ежедневных физических занятий и гигиены;
- обучить детей элементам общефизической подготовки;
- обучить детей элементарной методике выполнения упражнений.

Развивающие:

- укрепление здоровья, формирование «запаса здоровья»;
- развитие: координации, гибкости, силы, ловкости.

Воспитательные:

- развитие, воспитание и укрепление таких способностей как: самостоятельность, организованность, внимательность, сосредоточенность;
- формирование и развитие спортивных умений и навыков.

**Возраст занимающихся:** 3-6 лет

**Сроки реализации программы:** 2 года.

Этапы обучения

Количество учебных часов на 1 год - 64, в неделю 2 занятия.

Количество учебных часов на 2 год - 64, в неделю 2 занятия.

Начальный:

- 1 этап сентябрь - декабрь: 90% - упражнения общефизической подготовки(ОФП), 10% - элементы каратэ;
- 2 этап январь — май: 85% - ОФП, 15% - элементы каратэ.

## Тематическое планирование

<u>№</u>	<u>Тема курса</u>	<u>Кол-во занятий</u>		
		<u>Теор.</u>	<u>Практ.</u>	<u>Всего</u>
<b>МОДУЛЬ 1. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА КИХОН, КАТА(1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)</b>				
1.	Техника кихон на месте	0	8	8
2.	Техника кихон с шагом	0	8	8
3.	Техника кихон с вращением	0	8	8
4.	Техника кихон комбинации с выпадом	0	8	8
5.	Ката такейоку-шодан	0	8	8
6.	Ката хейан-шодан	0	8	8
7.	Ката хейан-нидан	0	8	8
8.	Ката хейан-сандан	0	8	8
<b>ИТОГО ЗАНЯТИЙ ПО ПЕРВОМУ ГОДУ ОБУЧЕНИЯ</b>				<b>64</b>
<b>МОДУЛЬ 2. КУМИТЭ, КАТА (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)</b>				
9.	Базовая техника кумиэ, удары	0	8	8
10.	Базовая техника кумитэ блок-удары руками	0	8	8
11.	Базовая техника кумитэ блок-удары руками и ногами	0	8	8

12.	Передвижение в кумитэ вперед-назад	0	8	8
13.	Уходы от ударов в кумитэ	0	8	8
14.	Подсечки в кумитэ	0	8	8
15.	Захваты и броски в кумитэ	0	8	8
16.	Ката хейан-ёндан	0	4	4
17.	Ката хейан-годан	0	4	4
<b>ИТОГО ЗАНЯТИЙ ПО ПЕРВОМУ ГОДУ ОБУЧЕНИЯ</b>				<b>64</b>
<b>ИТОГО ПО КУРСУ</b>				<b>128</b>

### 3. Содержание программы

#### Первый год обучения с детьми 3-4 года «ОФП, ритмика, гимнастика с элементами каратэ»

Разделы: ОФП:

- дыхание (виды дыхания: глубокое, ритмичное, поверхностное; дыхание и движение);
- бег (высоко поднимая колени, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед, в стороны, приставными шагами, на носках, на ребрах стопы, на пятках, чередования бега с движениями: приседаниями, выпрыгиваниями, прыжками, ударами руками и пр.);
- Разминка (повороты, наклоны, прогибы, вращения во всех суставах, сочленениях позвоночника и конечностей);
- упражнения на реакцию (зрительная, тактильная, аудиальная)
- упражнения на координацию (выпрыгивания, мост, вращения);
- упражнения на гибкость (шпагат, наклоны, прогибы, вращения, махи);
- упражнения на силу (отжимания от пола, выпрыгивания, качание пресса, упр. в висе, упор присев - упор лежа, прыжки на двух ногах, ходьба на руках);

КАРАТЭ: кихон, ката

Кихон

1. ШИЗЕН-ТАЙ и СОНОБА-ЦУКИ Ступни параллельно на ширине плеч, прямой удар рукой, кулаком(СЕЙКЕН) без шага)
2. ШИЗЕН-ТАЙ и ЧУДАН-ОИЦУКИ в ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ (Удар из ШИЗЕН-ТАЙ рукой в среднюю секцию с выпадом вперед в ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ одноименная рука и нога (левая - левая или правая - правая) ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ(Передняя стойка, одна нога впереди, согнута в колене, проекция колена на пальцы(на ней - 60% веса тела), другая сзади(40%), длина стойки - 2 ширины плеч, ширина - одна ширина плеч)
3. ШИЗЕН-ТАЙ и ЧУДАН-ГЯКУЦУКИ в ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.( Реверсивный удар из ШИЗЕН-ТАЙ рукой в среднюю секцию с выпадом вперед в ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ разноименная рука и нога (левая - правая или правая - левая).
4. ШИЗЕН-ТАЙ и ГЕДАН-БАРАЙ в ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ(Нижний блок из ШИЗЕН-ТАЙ рукой с выпадом вперед одноименная рука и нога (левая - левая или правая - правая).
5. ШИЗЕН-ТАЙ и АГЕ-УКЕ в ЗЕНКУЦУ-ДАЧЦ Верхний блок из ШИЗЕН-ТАЙ рукой с выпадом назад одноименная рука и нога (левая - левая или правая - правая), позиция верхней руки перед выполнением очередного блока ШУТО(открытая рука - нож).
6. ШИЗЕН-ТАЙ и ЧУДАН-СОТО-УКЕ в ЗЕНКУЦУ-ДАЧЦ Боковой блок снаружи во внутрь средняя секция из ШИЗЕН-ТАЙ рукой с выпадом вперед одноименная рука и нога (левая - левая или правая - правая).
7. ХЕЙСОКУ-ДАЧИ с ГЕДАН-КАМАЕ и МАЕ-ГЕРИ в ЗЕНКУЦУ-ДАЧЦИз стойки ступни вместе, позиция ГЕДАН-КАМАЕ( руки в стороны под углом 45 градусов), удар вперед ногой - КОШИ (подушечкой под пальцами) с постановкой в стойку ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ и возвращение назад

## Ката(формальные комплексы)

ТАКИ-ЕКО-ШОДАН, ТАКИ-ЕКО-НИДАН

### Ожидаемые результаты на этапе НП:

- улучшение состояния здоровья занимающихся;
- стабильность состава занимающихся;
- повышение уровня концентрации внимания;
- получение динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- повышения уровня освоения базовой техники каратэ, навыков гигиены и самоконтроля.

### **Содержание программы 2 года обучения с детьми 5-6 лет «Каратэ»**

#### Разделы: ОФП:

- дыхание(виды дыхания: глубокое, ритмичное, поверхностное; дыхание и движение);
- бег(высоко поднимая колени, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед, в стороны, приставными шагами, бег назад, вращаясь вокруг собственной оси, на ребрах стопы, на пятках, чередования бега с движениями: приседаниями, выпрыгиваниями, прыжками, ударами руками и пр.);
- разминка(повороты, наклоны, прогибы, вращения во всех суставах, сочленениях позвоночника и конечностей);
- упражнения на координацию(перекаты, выпрыгивания, мост, вращения);
- упражнения на гибкость(шпагат, наклоны, прогибы, вращения, махи);
- упражнения на силу(отжимания от пола, выпрыгивания, качание прессы, подтягивания, упор присев - упор лежа, прыжки на одной, на двух ногах, ходьба гусиным шагом, ходьба на руках).

#### КАРАТЭ: кихон, кумитэ, ката

##### Кихон

1. Из ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ГЕДАН-БАРАИ движение вперед с ЧУДАН-ОИЦУКИ.
2. Движение назад с ГЕДАН-БАРАИ.
3. Движение вперед с АГЕ-УКЕ.
4. Движение назад с ЧУДАН-СОТО-УКЕ.
5. Из КОКУЦУ-ДАЧИ движение вперед с ШУТО-УКЕ.
6. Движение назад с АГЕ-УКЕ + ГЪЯКУ-ЦУКИ.
7. Движение вперед с ЧУДАН-СОТО-УКЕ + ГЪЯКУ-ЦУКИ.
8. Движение назад с ЧУДАН-УЧИ-УКЕ + ГЪЯКУ-ЦУКИ.
9. Поворот назад в ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ и движение вперед с МАЕ-ГЕРИ.
10. Из КИБА-ДАЧИ движение в сторону с ЙОКО-ГЕРИ-КЕЙАГЕ, с подходом.
11. Из ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ движение вперед с ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ.

##### Дополнительно:

1. пп 1-8 движение как вперед, так и назад
2. ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ГЕДАН-БАРАИ движение вперед, назад с ЧУДАН-ГЪЯКУ-ЦУКИ
3. ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ГЕДАН-БАРАИ движение вперед, с ЧУДАН-УЧЕ-УКЕ+МАЕ-ГЕРИ+ЧУДАН-ГЪЯКУ-ЦУКИ
4. ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ГЕДАН-БАРАИ движение вперед, с ЧУДАН-МОРОТЕ-УКЕ
5. КИБА-ДАЧИ кулаки на поясе движение вперед с ФУМИКОМИ+УРАКЕН-УЧИ

##### Кумитэ

##### ГОХОН-КУМИТЭ

1. Защита АГЕ-УКЕ во время атаки ДЗЕДАН-ОИЦУКИ.
2. Защита СОТО-УКЕ во время атаки ЧУДАН-ОИЦУКИ

### 3. Защита ГЕДАН-БАРАИ во время атаки МАЯ-ГЕРИ

#### Ката

ХЕЙАН ШОДАН, ХЕЙАН-НИДАН

#### Ожидаемые результаты на УТ этапе:

улучшение состояния здоровья занимающихся;  
повышение уровня физического развития;  
рост динамики уровня подготовленности;  
адаптация и освоение объемов тренировочных нагрузок  
\*

#### 5, Методическое обеспечение

Формы и методы:

- групповые занятия;
- показ;
- самостоятельная работа;
- контрольные проверки;
- соревнования;
- экзамены.

#### 4. Методическое обеспечение программы

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Программа составлена на основе:

- методических рекомендаций по обучению виду спорта «стилевое каратэ» Конфедерации каратэ России 2010;
- методических рекомендаций по КАРАТЭ для ДЮКФП и спортшкол различного тива(автор Литвинов С.А.)2011.

Дидактический материал и техническое оснащение занятий:

- методическая видеокассета по изучению каратэ Клуба «Гармония»;
- протекторы на руки, ноги, зубы;
- лапы и мешки для отработки ударов;
- пластмассовые палки для отработки ударов и блоков.

Формы подведения итогов:

- контрольные проверки;
- соревнования;
- экзамены.

## Поурочное планирование

<b>МОДУЛЬ 1. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА КИХОН, КАТА(1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)</b>	
<b>Тема 1 Техника кихон на месте</b>	
2 занятия	Кихон на месте, удары руками
2 занятия	Кихон на месте, удары ногами
2 занятия	Кихон на месте, блоки
2 занятия	Кихон на месте, комбинации ударов и блоков
<b>Тема 2 Техника кихон с шагом</b>	
2 занятия	Кихон с шагом, удары руками
2 занятия	Кихон с шагом, удары ногами
2 занятия	Кихон с шагом, блоки
2 занятия	Кихон с шагом, комбинации ударов и блоков
<b>Тема 3 Техника кихон с вращением</b>	
2 занятия	Кихон с поворотом влево, вправо, блоки
2 занятия	Кихон с разворотом, блоки
2 занятия	Кихон с поворотом влево, вправо, нанесение ударов руками
2 занятия	Кихон с разворотом, нанесение ударов руками
<b>Тема 4 Техника кихон комбинации с выпадом</b>	
2 занятия	Кихон с блоками аге-уке, сото-уке
2 занятия	Кихон с блоками учи-уке, гедан-барай-уке
2 занятия	Кихон с ударом рукой
2 занятия	Кихон с прямым ударом ногой
<b>Тема 5 Ката такейоку-шодан</b>	
2 занятия	Изучение схемы ката такейоку-шодан
2 занятия	Изучение разворотов в ката такейоку-шодан
2 занятия	Изучение блоков в ката такейоку-шодан
2 занятия	Изучение ударов в ката такейоку-шодан
<b>Тема 6 Ката хейан-шодан</b>	
2 занятия	Изучение схемы ката хейан-шодан
2 занятия	Изучение разворотов в ката хейан-шодан
2 занятия	Изучение блоков в ката хейан-шодан
2 занятия	Изучение ударов в ката хейан-шодан
<b>Тема 7 Ката хейан-нидан</b>	
2 занятия	Изучение схемы ката хейан-нидан
2 занятия	Изучение разворотов в ката хейан-нидан
2 занятия	Изучение блоков в ката хейан-нидан
2 занятия	Изучение ударов в ката хейан-нидан
<b>Тема 8 Ката хейан-сандан</b>	
2 занятия	Изучение схемы ката хейан-сандан
2 занятия	Изучение разворотов в ката хейан-сандан
2 занятия	Изучение блоков и ударов в ката хейан-сандан
2 занятия	Ката хейан-сандан, итоговая полугодовая аттестация
<b>МОДУЛЬ 2. КУМИТЭ, КАТА (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)</b>	
<b>Тема 9 Базовая техника кумиэ, удары</b>	

1 занятие	Одиночные удары руками с выпадом
1 занятие	Одиночные удары руками с подшагом
2 занятия	Комбинации ударов руками с выпадом
2 занятия	Комбинации ударов руками в подшагом
1 занятие	Одиночные удары мае-гери ногами с выпадом
1 занятие	Одиночные удары мае-гери ногами с подшагом
<b>Тема 10 Базвая техника кумитэ блок-удары руками</b>	
2 занятия	Отработка технички блок-удар рукой по макиварам
2 занятия	Отработка технички блок-удар рукой с партнером
2 занятия	Отработка комбинаций блок-удар рукой по макиварам
2 занятия	Отработка комбинаций блок-удар рукой с партнером
<b>Тема 11 Базвая техника кумитэ блок-удары руками и ногами</b>	
2 занятия	Отработка технички блок-удар ногой по макиварам
2 занятия	Отработка технички блок-удар ногой с партнером
2 занятия	Отработка комбинаций блок-удар ногой по макиварам
2 занятия	Отработка комбинаций блок-удар ногой с партнером
<b>Тема 12 Передвижение в кумитэ вперед-назад</b>	
2 занятия	Одиночные выпады с ударом рукой
2 занятия	Двойной выпад с ударами урой
2 занятия	Одиночный уход назад, контратака
2 занятия	Двойной уход назад, контратака
<b>Тема 13 Уходы от ударов в кумитэ</b>	
2 занятия	Техника ухода в сторону, контратака рукой
2 занятия	Техника ухода в сторону, контратака ногой
2 занятия	Встреча ударом рукой противника при атаке, с уклонением от удара
2 занятия	Встреча ударом ногой противника при атаке
<b>Тема 14 Подсечки в кумитэ</b>	
2 занятия	Техника подсекания передней ногой
2 занятия	Техника подсекания предней ногой, атака
2 занятия	Техника подсекания задней ногой
2 занятия	Техника подсекания задней ногой, атака
<b>Тема 15 Захваты и броски в кумитэ</b>	
2 занятия	Базовые элементы борьбы
2 занятия	Страховка при падении
2 занятия	Бросок, добивание (техника)
2 занятия	Бросок, добивание в кумитэ по заданию
<b>Тема 16 Ката хейан-ёндан</b>	
1 занятие	Изучение схемы ката хейан-ёндан
1 занятие	Изучение разворотов в ката хейан-ёндан
1 занятие	Изучение блоков в ката хейан-ёндан
1 занятие	Изучение ударов в ката хейан-ёндан
<b>Тема 17 Ката хейан-годан</b>	
1 занятие	Изучение схемы ката хейан-годан
1 занятие	Изучение разворотов в ката хейан-годан
1 занятие	Изучение блоков в ката хейан-годан
1 занятие	Итоговая аттестация на пояса