

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 578  
Приморского района Санкт-Петербурга**

«СОГЛАСОВАНА»

Заместитель директора по УВР

ГБОУ школы № 578

Приморского района

Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Н.А.Шорохова

30 августа 2022 г.

«РАССМОТРЕНА и  
ПРИНЯТА»

Педагогическим Советом

ГБОУ школы № 578

Приморского района

Санкт-Петербурга

(протокол от 31.08.2022 г. №15)

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом ГБОУ  
школы578Приморского района  
Санкт-Петербурга от  
31.08.2022 № 215-Д

-

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности

### «КАРАТЭ»

на 2022-2023 учебный год

Возраст учащихся от 7 до 13 лет

Срок реализации программы: 1год

Разработчик программы:  
Михайлова Н.А  
Педагог дополнительного образования

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «КАРАТЭ» физкультурно-спортивной направленности.

**Срок реализации** – 1 год.

**Условия набора:** возраст – 7 лет; заявление от законного представителя, тестирование.

**Цель программы:** Социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе посредством знакомства с многообразием физической культуры и спорта, участие в социально-значимой деятельности. Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством систематических занятий борьбы КАРАТЭ.

### **Задачи**

#### **обучающие:**

- формирования знаний из области физической культуры и спорта;
- обучение разнообразным техническим элементам в борьбе КАРАТЭ;
- обучение основам техники падения на татами;
- обучение основам техники бросков в парах.

#### **развивающие:**

- обучение основным двигательным качествам (выносливости, быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости);
- формирование и совершенствование двигательных качеств.

#### **воспитательные:**

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных качеств занимающихся;

### **Планируемые результаты**

#### **Будут знать:**

- овладение знаниями об укреплении здоровья;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- приобретение определенных положительных морально-волевых, нравственных качеств;

#### **Будут уметь:**

- Проводить специальную разминку для борцов, самостраховка, укрепление мышц и связок;
- Улучшать физическое развитие: - обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков;
- Освоят приемы тактики в борьбе ;
- Приобретут навыки общения в коллективе;
- Овладеют навыками самостоятельно работать на тренировках;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, гибкости и подвижности общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- улучшат иммунную систему организма;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

## **Содержание программы**

### **1. Физическая культура и спорт в России (1 час)**

Рост материального благосостояния и культуры людей - основа массового развития физической культуры и спорта в России. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила данного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

### **2. Сведения о строении и функциях человека (2 часа)**

*Теоретические занятия:*

Основное понятие о строении организма человека, взаимодействие всех органов и систем.

*Практические занятия:*

Взаимодействие и работоспособность мышц и подвижность суставов. Наглядный обзор мышц человека.

### **3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль (4 часа)**

*Теоретические занятия:*

Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим питания спортсмена.

*Практические занятия:*

Понятие о тренировке и ее составляющей. Травмы во время тренировочного процесса (растяжения, гематомы, переломы, разрывы мышц и связок. Кровотечение, оказание первой помощи.

### **4. Правила организации и проведения соревнований (4 часа)**

*Теоретические занятия:*

Правила проведения соревнований. Состав судейской бригады. Обязанности судей. Календарь соревнований на текущий год.

*Практические занятия:*

Виды соревнований, и подготовка к ним. Режим тренировок перед соревнованиями.

### **5. Оборудование и инвентарь (1 час)**

Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по борьбе КАРАТЭ.

### **6. Общая и специальная физическая подготовка (20 часов)**

Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

## **7. Основы техники борьбы КАРАТЭ (52 часов)**

*Теоретические занятия:*

Средства и методы технической и тактической подготовки.

*Практические занятия:*

Закладываются основы техники борьбы КАРАТЭ. Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.