

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Зеленогорский дом детского творчества
Курортного района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА

Педагогическим советом

« 30 » *ав* 20 *18* г.

Протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБУ ДО ЗДТ

Курортного района СПб

А.Е. Цантелеева

« 30 » *ав* 20 *18* г.



Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Центр развития Шисоку-каратэ»
на 2018-2019 учебный год
для групп четвертого года обучения

Разработчик:
Константинов Алексей Леонидович,
педагог дополнительного образования

В течении пятого года обучения учащиеся получают полный объём техники «Шисоку-каратэ». Изучат удары в падении, сложные техники подсечек, научатся использовать все изученные техники в спаррингах.

Задачи:

Обучающие: изучение всех оставшихся техник

Развивающие: развитие координации путём использования техники ударов в падении

Воспитательные: воспитание бережного отношения к окружающим

Содержание:

Тема № 1. Вводное занятие

Теория

Обсуждение планируемых мероприятий на учебный год.

Тема № 2. Элементы страховки.

Теория

Изучение элементов страховки.

Практика

Повторение элементов страховки, умения группироваться во время падения, правильно реагировать на толчки и рывки за кимоно с целью максимально обезопасить ученика от травм и падений.

Тема № 3. Растяжка

Теория

Изучение упражнений на растяжку ног и всего тела.

Практика

Выполнение упражнений на растяжку ног и всего тела.

Тема № 4. Упражнения на гибкость и подвижность суставов

Теория

Изучение упражнений на гибкость и подвижность суставов.

Практика

Выполнение упражнений на гибкость и подвижность суставов с целью научить ученика контролировать и управлять своим телом.

Тема № 5. Базовые стойки

Теория

Изучение и повторение базовых стоек.

Практика

Выполнение базовых стоек для достижения в бою максимальной устойчивости и возможности правильно реагировать в ходе боя.

Тема № 6. Отработка защиты

Теория

Изучение и повторение блоков руками и ногами от различных ударов.

Практика

Отработка защиты: блоки руками, ногами. Приобретение навыка максимальной самозащиты от получения травмы во время атак противника.

Тема № 7. Силовые упражнения

Теория

Изучение, повторение и усложнение упражнений на скорость, выносливость и реакцию.
Практика.
Для укрепления мышц и связок тела выполнение силовых упражнений на скорость, а также упражнений на выносливость и реакцию.

Тема № 8. Удары из базовых стоек

Теория

Изучение и повторение базовых ударов.

Практика

Отработка ударов в прыжке на боксерских мешках и макеварах.

Тема № 9. Спаринговая техника

Теория

Изучение спаринговой техники

Практика

Умение наносить в бою отработанные удары, защищаться от атак противника, чувствовать дистанцию во время боя, легко уходить с линии атаки и выводить противника из равновесия, используя захваты и подсечки.

Тема № 10. Комбинации ударов

Практика

Работа над комбинацией ударов и блоков в перемещении в боевой стойке

Тема № 11. Итоговое занятие

Практика

Экзамен.

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты: освоение ударов в падении

Метапредметные результаты: коррекция своих действий в соответствии с изменяющейся ситуацией

Личностные результаты: умение принимать сложные решения

Календарно-тематическое планирование

Группа № 1 пятого года обучения

№ п/п	Дата	№ темы	Содержание занятий	Количество часов			Примечание
				Всего	Теория	Практика	
1	04.09.18	1	Инструктаж	2	2		
2	06.09.18	1	Повторение изученной техники	2		2	
3	08.09.18	2	Использование элементов страховки	2		2	
4	11.09.18	3	Растяжка мышц тела	2		2	
5	13.09.18	4	Увеличение гибкости суставов	2	2		
6	15.09.18	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
7	18.09.18	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
8	20.09.18	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
9	22.09.18	3	Растяжка мышц тела	2		2	
10	25.09.18	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2	2		
11	27.09.18	9	Применение техник каратэ в поединке	2		2	
12	29.09.18	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
Итого в сентябре				24	6	18	
13	02.10.18	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
14	04.10.18	6	Техника защиты с использованием блоков	2	2		
15	06.10.18	3	Растяжка мышц тела	2		2	
16	09.10.18	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
17	11.10.18	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
18	13.10.18	9	Применение техник каратэ в поединке	2		2	
19	16.10.18	2	Использование элементов страховки	2		2	
20	18.10.18	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2	2		
21	20.10.18	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
22	23.10.18	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	

23	25.10.18	3	Растяжка мышц тела	2		2	
24	27.10.18	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
25	30.10.18	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
Итого в октябре				26	4	22	
26	01.11.18	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
27	03.11.18	3	Растяжка мышц тела	2		2	
28	06.11.18	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
29	08.11.18	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
30	10.11.18	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
31	13.11.18	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
32	15.11.18	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
33	17.11.18	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
34	20.11.18	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
35	22.11.18	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
36	24.11.18	9	Применение техник каратэ в поединке	2		2	
37	27.11.18	2	Использование элементов страховки	2		2	
38	29.11.18	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
Итого в ноябре				26	0	26	
39	01.12.18	3	Растяжка мышц тела	2			
40	04.12.18	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
41	06.12.18	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
42	08.12.18	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
43	11.12.18	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
44	13.12.18	3	Растяжка мышц тела	2		2	
45	15.12.18	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	

46	18.12.18	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
47	20.12.18	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
48	22.12.18	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
49	25.12.18	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
50	27.12.18	3	Растяжка мышц тела	2		2	
51	29.12.18	9	Применение техник каратэ в поединке	2		2	
Итого в декабре				26	0	26	
52	10.01.19	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
53	12.01.19	3	Растяжка мышц тела	2		2	
54	15.01.19	5	Отработка техники в базовых стойках	2			
55	17.01.19	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
56	19.01.19	2	Использование элементов страховки	2		2	
57	22.01.19	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
58	24.01.19	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
59	26.01.19	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
60	29.01.19	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
61	31.01.19	9	Применение техник каратэ в поединке	2		2	
Итого в январе				20	0	20	
62	02.02.19	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
63	05.02.19	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
64	07.02.19	3	Растяжка мышц тела	2		2	
65	09.02.19	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
66	12.02.19	9	Применение техник каратэ в поединке	2		2	
67	14.02.19	3	Растяжка мышц тела	2		2	
68	16.02.19	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	

69	19.02.19	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
70	21.02.19	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
71	26.02.19	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
72	28.02.19	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
Итого в феврале				22	0	22	
73	02.03.19	9	Применение техник каратэ в поединке	2		2	
74	05.03.19	5	Отработка техники в базовых стойках	2			
75	07.03.19	3	Растяжка мышц тела	2		2	
76	09.03.19	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
77	12.03.19	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
78	14.03.19	2	Использование элементов страховки	2		2	
79	16.03.19	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
80	19.03.19	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
81	21.03.19	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
82	23.03.19	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
83	26.03.19	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
84	28.03.19	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
85	30.03.19	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
Всего в марте				26	0	26	
86	02.04.19	2	Использование элементов страховки	2		2	
87	04.04.19	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
88	06.04.19	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
89	09.04.19	3	Растяжка мышц тела	2		2	
90	11.04.19	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
91	13.04.19	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	

92	16.04.19	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
93	18.04.19	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
94	20.04.19	3	Растяжка мышц тела	2		2	
95	23.04.19	9	Применение техник каратэ в поединке	2		2	
96	25.04.19	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
97	27.04.19	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
98	30.04.19	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
Всего в апреле				26	0	26	
99	02.05.19	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
100	04.05.19	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
101	07.05.19	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
102	11.05.19	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
103	14.05.19	3	Растяжка мышц тела	2		2	
104	16.05.19	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
105	18.05.19	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
106	21.05.19	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
107	23.05.19	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
108	25.05.19	11	Заключительное занятие. Показательные выступления.	2		2	
Всего в мае				20	0	20	
Итого в год				216	10	206	

Группа № 2 пятого года обучения

№ п/п	Дата	№ темы	Содержание занятий	Количество часов			Примечание
				Всего	Теория	Практика	
1	04.09.18	1	Инструктаж	2	2		
2	06.09.18	1	Повторение изученной техники	2		2	
3	08.09.18	2	Использование элементов страховки	2		2	
4	11.09.18	3	Растяжка мышц тела	2		2	
5	13.09.18	4	Увеличение гибкости суставов	2	2		
6	15.09.18	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
7	18.09.18	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
8	20.09.18	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
9	22.09.18	3	Растяжка мышц тела	2		2	
10	25.09.18	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2	2		
11	27.09.18	9	Применение техник каратэ в поединке	2		2	
12	29.09.18	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
Итого в сентябре				24	6	18	
13	02.10.18	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
14	04.10.18	6	Техника защиты с использованием блоков	2	2		
15	06.10.18	3	Растяжка мышц тела	2		2	
16	09.10.18	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
17	11.10.18	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
18	13.10.18	9	Применение техник каратэ в поединке	2		2	
19	16.10.18	2	Использование элементов страховки	2		2	
20	18.10.18	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2	2		
21	20.10.18	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
22	23.10.18	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
23	25.10.18	3	Растяжка мышц тела	2		2	

24	27.10.18	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
25	30.10.18	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
Итого в октябре				26	4	22	
26	01.11.18	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
27	03.11.18	3	Растяжка мышц тела	2		2	
28	06.11.18	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
29	08.11.18	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
30	10.11.18	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
31	13.11.18	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
32	15.11.18	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
33	17.11.18	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
34	20.11.18	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
35	22.11.18	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
36	24.11.18	9	Применение техник каратэ в поединке	2		2	
37	27.11.18	2	Использование элементов страховки	2		2	
38	29.11.18	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
Итого в ноябре				26	0	26	
39	01.12.18	3	Растяжка мышц тела	2			
40	04.12.18	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
41	06.12.18	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
42	08.12.18	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
43	11.12.18	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
44	13.12.18	3	Растяжка мышц тела	2		2	
45	15.12.18	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
46	18.12.18	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	

47	20.12.18	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
48	22.12.18	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
49	25.12.18	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
50	27.12.18	3	Растяжка мышц тела	2		2	
51	29.12.18	9	Применение техник каратэ в поединке	2		2	
Итого в декабре				26	0	26	
52	10.01.19	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
53	12.01.19	3	Растяжка мышц тела	2		2	
54	15.01.19	5	Отработка техники в базовых стойках	2			
55	17.01.19	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
56	19.01.19	2	Использование элементов страховки	2		2	
57	22.01.19	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
58	24.01.19	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
59	26.01.19	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
60	29.01.19	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
61	31.01.19	9	Применение техник каратэ в поединке	2		2	
Итого в январе				20	0	20	
62	02.02.19	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
63	05.02.19	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
64	07.02.19	3	Растяжка мышц тела	2		2	
65	09.02.19	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
66	12.02.19	9	Применение техник каратэ в поединке	2		2	
67	14.02.19	3	Растяжка мышц тела	2		2	
68	16.02.19	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
69	19.02.19	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	

70	21.02.19	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
71	26.02.19	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
72	28.02.19	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
Итого в феврале				22	0	22	
73	02.03.19	9	Применение техник каратэ в поединке	2		2	
74	05.03.19	5	Отработка техники в базовых стойках	2			
75	07.03.19	3	Растяжка мышц тела	2		2	
76	09.03.19	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
77	12.03.19	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
78	14.03.19	2	Использование элементов страховки	2		2	
79	16.03.19	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
80	19.03.19	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
81	21.03.19	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
82	23.03.19	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
83	26.03.19	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
84	28.03.19	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
85	30.03.19	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
Всего в марте				26	0	26	
86	02.04.19	2	Использование элементов страховки	2		2	
87	04.04.19	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
88	06.04.19	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
89	09.04.19	3	Растяжка мышц тела	2		2	
90	11.04.19	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
91	13.04.19	6	Техника защиты с использованием блоков	2		2	
92	16.04.19	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	

93	18.04.19	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
94	20.04.19	3	Растяжка мышц тела	2		2	
95	23.04.19	9	Применение техник каратэ в поединке	2		2	
96	25.04.19	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
97	27.04.19	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
98	30.04.19	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
Всего в апреле				26	0	26	
99	02.05.19	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
100	04.05.19	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
101	07.05.19	7	Физическая подготовка с использованием силовых упражнений	2		2	
102	11.05.19	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
103	14.05.19	3	Растяжка мышц тела	2		2	
104	16.05.19	4	Увеличение гибкости суставов	2		2	
105	18.05.19	5	Отработка техники в базовых стойках	2		2	
106	21.05.19	8	Тренировка ударов руками и ногами из базовых стоек	2		2	
107	23.05.19	10	Комбинирование ударов руками и ногами	2		2	
108	25.05.19	11	Заключительное занятие. Показательные выступления.	2		2	
Всего в мае				20	0	20	
Итого в год				216	10	206	