

## ПРИНЯТО

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ лицея № 226  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 24.08.2023

## УТВЕРЖДАЮ

Приказ №56/1 от 31.08.2023  
Директор ГБОУ лицей № 226  
Т.В. Семенова



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

### КАРАТЭ И КОБУДО

Возраст 7-13 лет  
2 занятия в неделю  
68 часов в год

Разработал:  
Петров И.И.

Санкт-Петербург  
2023 год

## Пояснительная записка

Д

о  
п  
о  
л  
н  
и  
т  
е  
л  
ь  
н  
а  
я

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Закона Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 г. №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге";
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепции развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

о  
б  
щ  
е  
о

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** – базовый.

**Актуальность программы:**

Реализация программы позволяет не только удовлетворить сформировавшиеся потребности населения, но и создать условия для развития личности ребенка, обеспечить его эмоциональное благополучие, приобщить к общечеловеческим ценностям, создать условия для творческой самореализации, обучить толерантному поведению, уважению, терпению и усидчивости. Образовательная программа создает условия для проявления индивидуальных возможностей каждого ребенка, его творческого самовыражения в избранном виде деятельности.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

т  
е

**Адресат программы:**

Программа будет интересна мальчикам и девочкам в возрасте 7-17 лет, желающим развивать свои спортивные способности и улучшать свои физические кондиции, осваивать технику каратэ и кудо. Наличие специальных знаний и умений не обязательно, но наличие хороших физических качеств и основная физкультурная группа здоровья учитывается при зачислении ребенка.

В основе программы лежат классические методы обучения детей. В программе используется много игровых тренировок с использованием легкоатлетических упражнений. В процессе обучения дети младшего возраста легко осваивают упражнения для развития гибкости, быстроты, выносливости; учатся правильно выполнять удары, блоки стойки, передвижения; получают навыки самостоятельной работы. У них также вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Регулярные занятия по программе помогают гармоничному развитию детей. \_\_

р  
а  
з  
в  
и  
в  
а  
ю  
щ  
а  
я

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

### **Цель:**

- создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности;
- расширения двигательных возможностей;
- компенсации дефицита двигательной активности детей.
- освоение техники каратэ и кобудо.
- формирование здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой,
- освоение базовых навыков выполнения техники каратэ и кобудо,
- формирование умений и навыков в движениях,

#### **Развивающие:**

- разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).
- развитие специфических качеств, необходимых для занятий каратэ и кобудо
- раскрытие способностей каждого ребенка, побуждение к самостоятельной физической активности.
- укрепление здоровья и гармоническое развитие детей.

#### **Воспитательные:**

- воспитание трудолюбия, усидчивости, терпения,
- формирование правильной осанки,
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности, смелости и взаимопомощи,
- формирование общей культуры - воспитание уважительного отношения к трудовой деятельности, соблюдению элементарных правил культуры труда в коллективе,
- социализация ребенка в обществе.

### **Условия реализации программы**

#### Условия набора и формирования групп:

Программа предусматривает возможность индивидуального подхода к реализации освоения необходимых знаний и умений, а также введение дополнительных тем при быстром и качественном усвоении материала.

#### Материально-техническое обеспечение:

Для занятий необходимо помещение, отвечающее требованиям:

- Спортзал с освещением по госту,
- Раздевалки для мальчиков и девочек,

Перечень необходимого инвентаря для работы одного учащегося на каждый год обучения (Основной вариант):

- шести,
- перчатки боксерские,
- лапы,
- капы,
- футы,
- форма для занятий (каратэ-ги),

#### Особенности организации образовательного процесса:

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

Учебные занятия предполагают проведение теоретической и практической части. Распределение учебного времени между частями зависит от цели и задачи конкретного задания. Теоретическая часть включает в себя технику безопасности на занятиях, объяснение теоретических основ каратэ и кобудо. Практическая часть включает выполнение учащимися техники каратэ и кобудо на месте, в передвижении, в парах.

*Методы обучения:*

1. Словесный – рассказ, беседа, диалог, обсуждение.
2. Наглядный – демонстрация упражнений и движений,
3. Практический – упражнение выполняемое самостоятельно или с помощью педагога,

*Формы обучения:*

Формы организации деятельности:

- индивидуальная,
- групповая,
- индивидуально-групповая,
- работа малыми группами (круговая тренировка).

Формы проведения занятий:

- учебное занятие,
- самостоятельная работа на занятиях и дома,
- соревнования,
- подвижные и спортивные игры

*Образовательные технологии:*

- Разноуровневое обучение;
- Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- Информационно-коммуникационные технологии;
- Здоровьесберегающие технологии;

*Списочный состав* формируется в соответствии с технологическим регламентом, на основе норм, особенностей реализации программы

1 год обучения – не менее 5 человек

**Планируемые результаты:**

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- Важность занятий физическими упражнениями.
- Уметь составлять режим дня.
- Правила техники безопасности при занятиях каратэ и кобудо.
- Правильно выполнять разминку перед занятиями спортом.
- Организовывать личный досуг.

Метапредметные:

Освоение программы направлено на:

- формирование здорового образа жизни;
- формирование эстетического вкуса и ценностных ориентиров;
- организации личного и коллективного досуга;
- самостоятельного занятия физкультурой и спортом.

Личностные:

Занятия в коллективе направлены на

- проявить спортивные навыки и инициативу в работе.
- работать индивидуально, в малой группе и участвовать в коллективной работе;
- взаимодействовать с другими учащимися вне зависимости от национальности, интеллектуальных и творческих способностей;

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

- не проявлять агрессии и терпеливо выслушивать мнение других участников группы;
- проявлять желание к участию в соревнованиях и играх, стремление к победе.

Формируемые компетенции:

- Компетентность в сфере самостоятельной познавательной деятельности (усвоение способов приобретения знаний из различных источников информации);
- Предметно-деятельностная компетенция (по профилю программы);
- Творческая компетенция;
- Компетентность в коммуникативной сфере (приобретение опыта позитивного взаимодействия, навыков конструктивного общения);
- Компетентность в сфере культурно-досуговой деятельности (выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность);
- Компетентность в бытовой сфере (выбор здорового образа жизни, позитивного отношения к семье, домашнему быту).

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы:

1. Диагностические карты, листы оценивания, таблицы
2. Наглядный материал (фотографии, видеофильмы)
3. Кинограммы выполнения технических действий
4. Видеозаписи:
  - а) выполнения прямого удара рукой;
  - б) выполнения прямого удара ногой;

## Литература

1. Бишоп М. Окинавское каратэ / М. Бишоп. - М.: Фаир-пресс, 2001. - 304 с.
2. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников.- Воронеж, 1999. - 116 с.
3. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физич. культуры: В 2-х т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т. 1. - 304 с.

## Информационные ресурсы

1. <http://ruswkf.ru> – Федерация Каратэ России
2. <http://karatewkc.ru/> - Федерация Каратэ WKC России
3. <http://kobu-do.ru> - Общероссийский Союз Общественных Объединений “Федерация Кобудо России”
4. <http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
5. <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования
6. [www.proshkolu.ru](http://www.proshkolu.ru)

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование. Тестирование. Опрос
2.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов, самооценка обучающихся.
3.	Общая физическая подготовка	10	-	10	
4.	Специальная физическая подготовка	6	-	6	
5.	Техническая подготовка в каратэ	21	-	21	Педагогическое наблюдение.
6.	Техническая подготовка в кобудо	21	-	21	Педагогическое наблюдение.
7.	Итоговое занятие	2	2	-	Выставка, праздничные мероприятия
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	07.09.2023	25.05.2024	34	68	2 раза в неделю по 1 часу.



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

---

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

## Содержание курса

### Раздел 1. Вводное занятие.

Знакомство группы. Краткие сведения о каратэ и кобудо, история каратэ и кобудо.

### Раздел 2. Теоретическая подготовка

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к форме для занятий. Инвентарь для занятий. Требования техники безопасности на занятиях.

### Раздел 3. Общая и специальная подготовка

Содержание занятий направлено на гармоническое развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, выносливости, силы рук и ног.

В практический материал входит:

- упражнения для разминки:

- Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений, упражнения на развитие силы, прыгучести, быстроты, гибкости:

Специальная физическая подготовка.

Этот раздел включает выполнение специальных физических упражнений в большем объеме. При этом обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям для развития координации, быстроты, прыгучести, гибкости и других физических качеств.

### Раздел 4. Базовая техника каратэ и кобудо.

Этот раздел включает освоение техники каратэ на месте (стойки, удары руками, удары ногами, блоки), техники каратэ в передвижении (стойки, передвижения, удары руками, удары ногами, блоки), комплексов упражнений в каратэ (ката), работы в парах, освоение техники кобудо на месте (стойки, тычковые удары, секущие удары, блоки), техники кобудо в передвижении (стойки, передвижения, тычковые удары, секущие удары, блоки), комплексов упражнений в кобудо (ката).

### Раздел 5. Сдача норм или тестирование

Обязательным условием является выполнение технических нормативов. Выполнение технических нормативов проводится в начале, в середине года и в конце года.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### **Особенности 1-го года обучения:**

Курс предполагает знакомство с основами каратэ и кобудо.

### **Задачи программы 1-го года обучения:**

#### Обучающие:

- знакомство с основами каратэ и кобудо
- формирование двигательных умений и навыков,
- формирование умений и навыков в каратэ и кобудо.

#### Развивающие:

- развитие внимательности, способности наблюдать,
  - развитие быстроты, координации,
  - развитие выносливости.

#### Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, усидчивости, терпения,
  - формирование потребности в сотворчестве,
  - воспитание доброжелательности,
  - воспитание уважительного отношения к трудовой деятельности, соблюдению элементарных правил культуры труда в коллективе.

### **Ожидаемые результаты 1-го года обучения:**

*По окончании 1 года обучения, учащиеся будут:*

#### Уметь:

- Уметь самостоятельно проводить разминку.
- Уметь выполнять базовую технику каратэ и кобудо.

#### Знать:

- Технику безопасности при занятиях каратэ и кобудо.

#### Иметь навыки:

- проявить двигательные навыки и инициативу в работе.
- работать индивидуально, в малой группе и участвовать в коллективной работе;
- взаимодействовать с другими учащимися вне зависимости от национальности, интеллектуальных и творческих способностей;
- научиться не проявлять агрессии и терпеливо выслушивать мнение других участников группы.

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
РАБОТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ «Каратэ и кобудо» 1 год обучения  
на 2022-2023 учебный год**

**Календарно-тематическое планирование работы секции «Каратэ и кобудо»**

№ п/п	№ занятия	Дата	Тема занятия	Основные элементы содержания	Практика	Формы контроля	ИКТ-поддержка	Планируемые результаты обучения
1	1		Вводное занятие	Знакомство группы. Краткие сведения о каратэ и кобудо. История каратэ и кобудо.		Беседа. Опрос	Показ фильма о каратэ и кобудо.	Знать краткую историю каратэ и кобудо.
2	2		Инструктаж техники безопасности.	Инструктаж техники безопасности.		Педагогическое наблюдение		Знать правила техники безопасности при занятиях каратэ и кобудо.
3	3		Разучивание боевой стойки. Техника ударов руками.	Стойка камайтэ дачи. Базовая постановка удара.		Педагогическое наблюдение		Уметь выполнять боевую стойку
4	4		Техника ударов ногами. Силовые упражнения	Базовая постановка удара ногами.ОФП		Педагогическое наблюдение		Осваивать технику ударов ногами.
5	5		Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	Стойка фудо дачи. Перемещение в камайтэ дачи.		Педагогическое наблюдение		Освоить технику стойки ожидания, уметь различать стойки ожидания и боевую
6	6		Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники рук.		Педагогическое наблюдение		Уметь демонстрировать правильное выполнение техники рук.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

7	7		Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники ног.		Педагогическое наблюдение	Показ кинограммы	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники ударов ног.
8	8		Отработка ударов по лапам.	Постановка техники удара на лапах.		Педагогическое наблюдение		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
9	9		Разучивание блока Джодан - укэ. Работа на мешках.	Защитная техника Джодан укэ. Постановка ударов на мешках.		Педагогическое наблюдение		Уметь демонстрировать защитную технику. Полчить навыки по самостоятельному выполнению упражнений
10	10		Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	Защитная техника Сото укэ. Постановка ударов на лапах.		Педагогическое наблюдение		Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

11	11		Разучивание блока Учи - Укэ. Работа по грушам.	Защитная техника Учи укэ. Постановка ударов на Груше.		Педагогическое наблюдение		Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
12	12		Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	Камайтэ дачи с защитной техникой. Отработка в парах		Педагогическое наблюдение		Демонстрировать правильное выполнение защитной техники в передвижении.
13	13		Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	Постановка удара на лапах. Знакомство с техникой ведения боя.		Педагогическое наблюдение		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений . Осваивать технику ведения боя.
14	14		Техника ударов ногами. Силовые упражнения	Базовая постановка удара ногами.ОФП		Педагогическое наблюдение		Осваивать технику ударов ногами.
15	15		Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	Стойка фудо дачи. Перемещение в камайтэ дачи.		Педагогическое наблюдение		Освоить технику стойки ожидания, уметь различать стойки ожидания и боевую
16	16		Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка		Педагогическое наблюдение		Уметь демонстрировать правильное выполнение техники

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

				техники рук.				рук.
17	17		Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники ног.		Педагогическое наблюдение	Показ кинограммы	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники ударов ног.
18	18		Отработка ударов по лапам.	Постановка техники удара на лапах.		Педагогическое наблюдение		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
19	19		Разучивание блока Джодан -укэ. Работа на мешках.	Защитная техника Джодан укэ. Постановка ударов на мешках.		Педагогическое наблюдение		Уметь демонстрировать защитную технику. Полчить навыки по самостоятельному выполнению упражнений
20	20		Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	Защитная техника Сото укэ. Постановка ударов на лапах.		Педагогическое наблюдение		Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
21	21		Разучивание блока Учи -Укэ. Работа по грушам.	Защитная техника Учи укэ. Постановка ударов на Груше.		Педагогическое наблюдение		Демонстрировать защитную технику. О

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

								сваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
22	22		Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	Камайтэ дачи с защитной техникой. Отработка в парах		Педагогическое наблюдение		Демонстрировать правильное выполнение защитной техники в передвижении.
23	23		Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	Постановка удара на лапах. Знакомство с техникой ведения боя.		Педагогическое наблюдение		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений . Осваивать технику ведения боя.
24	24		Техника ударов ногами. Силовые упражнения	Базовая постановка удара ногами.ОФП		Педагогическое наблюдение		Осваивать технику ударов ногами.
25	25		Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	Стойка фудо дачи. Перемещение в камайтэ дачи.		Педагогическое наблюдение		Освоить технику стойки ожидания, уметь различать стойки ожидания и боевую
26	26		Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники рук.		Педагогическое наблюдение		Уметь демонстрировать правильное выполнение техники рук.
27	27		Перемещение в боевой стойке	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка		Педагогическое	Показ кинограммы	Уметь демонстрировать правильное



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

			с ударами ног. Терминология каратэ	техники ног.		наблюдение		выполнение техники ударов ног.
28	28		Отработка ударов по лапам.	Постановка техники удара на лапах.		Педагогическ ое наблюдение		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
29	29		Разучивание блока Джодан - укэ. Работа на мешках.	Защитная техника Джодан укэ. Постановка ударов на мешках.		Педагогическ ое наблюдение		Уметь демонстрировать защитную технику. Полчить навыки по самостоятельному выполнению упражнений
30	30		Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	Защитная техника Сото укэ. Постановка ударов на лапах.		Педагогическ ое наблюдение		Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
31	31		Разучивание блока Учи - Укэ. Работа по грушам.	Защитная техника Учи укэ. Постановка ударов на Груше.		Педагогическ ое наблюдение		Демонстрировать защитную технику. О сваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

32	32		Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	Камайтэ дачи с защитной техникой. Отработка в парах		Педагогическое наблюдение		Демонстрировать правильное выполнение защитной техники в передвижении.
33	33		Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	Постановка удара на лапах. Знакомство с техникой ведения боя.		Педагогическое наблюдение		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений . Осваивать технику ведения боя.
34	34		Техника ударов ногами. Силовые упражнения	Базовая постановка удара ногами.ОФП		Педагогическое наблюдение		Осваивать технику ударов ногами.
35	35		Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	Стойка фудо дачи. Перемещение в камайтэ дачи.		Педагогическое наблюдение		Освоить технику стойки ожидания, уметь различать стойки ожидания и боевую
36	36		Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники рук.		Педагогическое наблюдение		Уметь демонстрировать правильное выполнение техники рук.
37	37		Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники ног.		Педагогическое наблюдение	Показ кинограммы	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники ударов ног.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

38	38		Отработка ударов по лапам.	Постановка техники удара на лапах.		Педагогическое наблюдение		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений.
39	39		Разучивание блока Джодан-укэ. Работа на мешках.	Защитная техника Джодан укэ. Постановка ударов на мешках.		Педагогическое наблюдение		Уметь демонстрировать защитную технику. Полчить навыки по самостоятельному выполнению упражнений
40	40		Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	Защитная техника Сото укэ. Постановка ударов на лапах.		Педагогическое наблюдение		Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
41	41		Разучивание блока Учи -Укэ.Работа по грушам.	Защитная техника Учи укэ. Постановка ударов на Груше.		Педагогическое наблюдение		Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
42	42		Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	Камайтэ дачи с защитной техникой. Отработка в парах		Педагогическое наблюдение		Демонстрировать правильное выполнение защитной техники

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

								в передвижении.
43	43		Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	Постановка удара на лапах. Знакомство с техникой ведения боя.		Педагогическое наблюдение		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений . Осваивать технику ведения боя.
44	44		Техника ударов ногами. Силовые упражнения	Базовая постановка удара ногами.ОФП		Педагогическое наблюдение		Осваивать технику ударов ногами.
45	45		Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	Стойка фудо дачи. Перемещение в камайтэ дачи.		Педагогическое наблюдение		Освоить технику стойки ожидания, уметь различать стойки ожидания и боевую
46	46		Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники рук.		Педагогическое наблюдение		Уметь демонстрировать правильное выполнение техники рук.
47	47		Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники ног.		Педагогическое наблюдение	Показ кинограммы	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники ударов ног.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

48	48		Отработка ударов по лапам.	Постановка техники удара на лапах.		Педагогическое наблюдение		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
49	49		Разучивание блока Джодан-укэ. Работа на мешках.	Защитная техника Джодан укэ. Постановка ударов на мешках.		Педагогическое наблюдение		Уметь демонстрировать защитную технику. Полчить навыки по самостоятельному выполнению упражнений
50	50		Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	Защитная техника Сото укэ. Постановка ударов на лапах.		Педагогическое наблюдение		Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
51	51		Разучивание блока Учи -Укэ. Работа по грушам.	Защитная техника Учи укэ. Постановка ударов на Груше.		Педагогическое наблюдение		Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

52	52		Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	Камайтэ дачи с защитной техникой. Отработка в парах		Педагогическое наблюдение		Демонстрировать правильное выполнение защитной техники в передвижении.
53	53		Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	Постановка удара на лапах. Знакомство с техникой ведения боя.		Педагогическое наблюдение		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений . Осваивать технику ведения боя.
54	54		Техника ударов ногами. Силовые упражнения	Базовая постановка удара ногами.ОФП		Педагогическое наблюдение		Осваивать технику ударов ногами.
55	55		Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	Стойка фудо дачи. Перемещение в камайтэ дачи.		Педагогическое наблюдение		Освоить технику стойки ожидания, уметь различать стойки ожидания и боевую
56	56		Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники рук.		Педагогическое наблюдение		Уметь демонстрировать правильное выполнение техники рук.
57	57		Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники ног.		Педагогическое наблюдение	Показ кинограммы	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники ударов ног.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

58	58		Отработка ударов по лапам.	Постановка техники удара на лапах.		Педагогическое наблюдение		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений.
59	59		Разучивание блока Джодан-укэ. Работа на мешках.	Защитная техника Джодан укэ. Постановка ударов на мешках.		Педагогическое наблюдение		Уметь демонстрировать защитную технику. Полчить навыки по самостоятельному выполнению упражнений
60	60		Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	Защитная техника Сото укэ. Постановка ударов на лапах.		Педагогическое наблюдение		Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
61-62	61-62		Контрольная тренировка.	Выполнение всей ранее изученной техники		тестирование		Показать максимальные результаты.
63-68	63-68		Игровое занятие.	Игра «Догонялки». ОРУ.. Упр-я на растяжку. Соревнования				Развитие координации.