

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная
школа № 233 с углубленным изучением иностранных языков
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

РАССМОТРЕНО

Заседание МО
протокол
№ 1 от 30.08.2022

**РЕКОМЕНДОВАНО
К
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 233
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «30» августа 2022

СОГЛАСОВАНО

Руководителем
ОДОД
ГБОУ средней
школы
№ 233
Фукс В.А.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБОУ
средней школы № 233
Попова Н.С.
Приказ № 10/6
от 01.09.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога дополнительного образования

Губайдулин Игорь Михайлович

Общеобразовательная общеразвивающая программа: **Основы физической самозащиты
с элементами каратэ**

Срок реализации программы: **4 года**

Количество часов по программе: **216/ 216/216/216 часов**

Год обучения детей по программе (в текущем году): **первый**

Группа № **1.2**

Возраст детей, обучающихся в текущем году: **7-18 лет**

Режим занятий: **3 раза в неделю по 2 часа**

2022 – 2023 учебный год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

Цель программы: Развитие навыков самозащиты, создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Задача на год: усвоение системы знаний по теории каратэ, овладение техническими и тактическими действиями в каратэ, приобретение и совершенствование навыков самообороны по системе Киокусинкай для самозащиты себя, близких и родных, обучение навыкам спортивного мастерства, обучение судейству по виду спорта Киокусинкай

Ожидаемые результаты в конце курса обучения: По итогам 2 года обучения воспитанники должны иметь 7 кю – голубой пояс

Форма итоговой аттестации: Аттестации на пояса (квалификационные экзамены)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ПЕДАГОГА ГУБАЙДУЛИНА ИГОРЯ МИХАЙЛОВИЧА
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ САМОЗАЩИТЫ
ГРУППА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ 2022-2023 УЧ. ГОДА**

№	Неделя учебного года	Тема занятия	Кол-во часов
1	1-10 сентября	Комплектования групп	
2	3 неделя	Теория: Правила поведения в спортивном зале Теория: Краткий обзор развития и истории единоборств и за рубежом	2
3	3 неделя	Теория: Физическая культура и спорт Теория: Гигиена, питание и режим для спортсменов	2
4	3 неделя	Теория: Общая физическая подготовка	2
5	4 неделя	Теория: Краткие сведения о строении и функций организма человека	2
6	4 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
7	4 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
8	5 неделя	Практика: Специальная физическая подготовка	2
9	5 неделя	Теория: Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	2
10	5 неделя	Теория: Оборудование, инвентарь и уход за ним Теория: Специальная физическая подготовка	2
11	6 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
12	6 неделя	Практика: Специальная физическая подготовка	2
13	6 неделя	Теория: Изучение техники и тактики Практика: Изучение техники и тактики	2
14	7 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
15	7 неделя	Практика: Специальная физическая подготовка	2
16	7 неделя	Теория: Изучение техники и тактики Практика: Изучение техники и тактики	2
17	8 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
18	8 неделя	Теория: Специальные подготовительные упражнения Практика: Специальные подготовительные упражнения	2
19	8 неделя	Практика: Специальная физическая подготовка	2
20	9 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
21	9 неделя	Теория: Общая физическая подготовка	2
22	9 неделя	Теория: Специальные подготовительные упражнения Практика: Специальные подготовительные упражнения	2
23	10 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
24	10 неделя	Подготовка к соревнованиям	2
25	10 неделя	Открытый урок для родителей	2
26	11 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
27	11 неделя	Теория: Изучение техники и тактики Практика: Изучение техники и тактики	2

28	11 неделя	Теория: Специальные подготовительные упражнения Практика: Специальные подготовительные упражнения	2
29	12 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
30	12 неделя	Теория: Изучение техники и тактики Практика: Изучение техники и тактики	2
31	12 неделя	Практика: Специальная физическая подготовка	2
32	13 неделя	Теория: Специальная физическая подготовка	2
33	13 неделя	Теория: Изучение техники и тактики Практика: Изучение техники и тактики	2
34	13 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
35	14 неделя	Теория: Специальные подготовительные упражнения Практика: Специальные подготовительные упражнения	2
36	14 неделя	Практика: Специальная физическая подготовка	2
37	14 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
38	15 неделя	Теория: Изучение техники и тактики Практика: Изучение техники и тактики	2
39	15 неделя	Теория: Специальные подготовительные упражнения Практика: Специальные подготовительные упражнения	2
40	15 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
41	16 неделя	Практика: Специальная физическая подготовка	2
42	16 неделя	Теория: Изучение техники и тактики Практика: Изучение техники и тактики	2
43	16 неделя	Теория: Специальные подготовительные упражнения Практика: Специальные подготовительные упражнения	2
44	17 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
45	17 неделя	Теория: Специальные подготовительные упражнения Практика: Специальные подготовительные упражнения	2
46	17 неделя	Теория: Изучение техники и тактики Практика: Изучение техники и тактики	2
47	18 неделя	Практика: Специальные подготовительные упражнения	2
48	18 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
49	18 неделя	Аттестация на пояса по контрольно-экзаменационным нормативам	2
50	19 неделя	Теория: Изучение техники и тактики Практика: Изучение техники и тактики	2
51	19 неделя	Практика: Специальные подготовительные упражнения	2
52	19 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
53	20 неделя	Теория: Специальные подготовительные упражнения Практика: Специальные подготовительные упражнения	2
54	20 неделя	Изучение техники и тактики Практика: Изучение техники и тактики	2
55	20 неделя	Теория: Изучение техники и тактики Практика: Изучение техники и тактики	2
56	21 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
57	21 неделя	Теория: Специальные подготовительные упражнения Практика: Специальные подготовительные упражнения	2
58	21 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
59	22 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
60	22 неделя	Практика: Изучение техники и тактики	2
61	22 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2

62	23 неделя	Подготовка к соревнованиям	2
63	23 неделя	Теория: Общая физическая подготовка	2
64	23 неделя	Теория: Изучение техники и тактики Практика: Изучение техники и тактики	2
65	24 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
66	24 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
67	24 неделя	Практика: Изучение техники и тактики	2
68	25 неделя	Практика: Специальная физическая подготовка	2
69	25 неделя	Теория: Изучение техники и тактики	2
70	25 неделя	Специальные подготовительные упражнения	2
71	26 неделя	Подготовка к соревнованиям	2
72	26 неделя	Специальные подготовительные упражнения	2
73	26 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
74	27 неделя	Специальные подготовительные упражнения	2
75	27 неделя	Практика: Изучение техники и тактики	2
76	27 неделя	Специальные подготовительные упражнения	2
77	28 неделя	Практика: Специальная физическая подготовка	2
78	28 неделя	Специальные подготовительные упражнения	2
79	28 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
80	29 неделя	Практика: Специальные подготовительные упражнения	2
81	29 неделя	Показательные выступления	2
82	29 неделя	Практика: Специальные подготовительные упражнения	2
83	30 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	2
84	30 неделя	Специальные подготовительные упражнения	2
85	30 неделя	Практика: Специальная физическая подготовка	2
86	31 неделя	Теория: Специальные подготовительные упражнения	2
87	31 неделя	Практика: Изучение техники и тактики	2
88	31 неделя	Специальные подготовительные упражнения	2
89	32 неделя	Теория: Общая физическая подготовка	2
90	32 неделя	Практика: Изучение техники и тактики	2
91	32 неделя	Теория: Специальные подготовительные упражнения	2
92	33 неделя	Практика: Специальная физическая подготовка	2
93	33 неделя	Специальные подготовительные упражнения	2
94	33 неделя	Практика: Изучение техники и тактики	2
95	34 неделя	Специальные подготовительные упражнения	2
96	34 неделя	Подготовка к соревнованиям	2
97	34 неделя	Специальные подготовительные упражнения	2
98	35 неделя	Специальные подготовительные упражнения	2
99	35 неделя	Теория: Специальная физическая подготовка Практика: Специальная физическая подготовка	2
100	35 неделя	Специальные подготовительные упражнения	2
101	36 неделя	Практика: Изучение техники и тактики	2
102	36 неделя	Специальные подготовительные упражнения	2
103	36 неделя	Учебные соревнования	2
104	37 неделя	Специальные подготовительные упражнения	2

105	37 неделя	Практика: Изучение техники и тактики	2
106	37 неделя	Специальные подготовительные упражнения	2
107	38 неделя	Практика: Общая физическая подготовка	
108	38 неделя	Аттестация на пояса по контрольно-экзаменационным нормативам	2
109	38 неделя	Итоговое занятие	2
		ИТОГО	216

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Основы физической самозащиты» на 2022-2023 учебный год.
Педагога Губайдулина Игоря Михайловича**

Год обучения, номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2.1.	12.09.2022	31.05.2023	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа