

Комитет образования администрации города Тамбова

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
от 29.08.2022 № 1

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «ДЮСШ №1»
от «31» августа 2022 № 317



Подписан: Головкин Александр Александрович
DN: C=RU, OU=директор, O="МАУ ДО ""
ДЮСШ №1"", CN=Головкин Александр
Александрович,
E=toy_dod_soduswor_1@mail.ru Основание: я
подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
Дата: 2022-10-12 11:01:59

«КАРАТЭ:
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2022/2023 учебный год для группы базового уровня
сложности 2 года обучения
Срок реализации – 1 год

Тамбов, 2022

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Каратэ» для группы базового уровня сложности 2 года обучения (далее Программа) составлена в соответствии с ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Дополнительной предпрофессиональной программой «Каратэ».

Направленность программы	физкультурно-спортивная
Основная цель программы	физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами вида спорта укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Основные задачи реализации программы	на базовом уровне сложности: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья; –повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	8 лет
Объём тренировочной нагрузки	6/276
Наполняемость группы	12-20 человек
Организация тренировочного процесса	основные формы осуществления тренировочного процесса: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль. Продолжительность одного занятия не должна превышать: на базовом этапе 2 – 2 академических часов. Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование уровня ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами.
Планируемые результаты освоения программы	- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом - укрепление здоровья, разностороннее физическое

	<p>развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <ul style="list-style-type: none">- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками
--	---

**План-график
распределения учебных часов группы базового уровня сложности 2 года обучения**

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
Обязательные предметные области													
Теоретическая подготовка	4	4	2	3	1	3	3	4	2	1	1	0	28
Общая физическая подготовка	6	6	5	6	4	5	5	6	4	6	4	0	57
Вид спорта	5	6	5	6	3	5	5	5	4	6	5	0	55
Вариативные предметные области													
Различные вида спорта и подвижные игры	3	3	2	3	1	3	3	3	1	4	2	0	28
Специальные навыки (техничко-тактическая и психологическая подготовка)	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	0	0	28
Спортивное и специальное оборудование	3	4	3	3	1	3	3	3	1	2	2	0	28
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
Практические занятия													
Тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)	1 раз в год												
Иные виды практических занятий	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
Физкультурные и спортивные мероприятия	согласно календарю												
Самостоятельная работа	0	0	2	0	12	2	2	0	6	2	2	0	28
Аттестация													
Промежуточная аттестация									4				4
Всего часов:	26	28	24	26	26	26	26	26	26	26	16	-	276

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-
1.4.	Вид спорта	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-
2.	Вариативные предметные области	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15
2.2.	Судейская подготовка	-
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения
1.	Проведение родительских собраний по группам	сентябрь-октябрь
2.	Проведение с учащимися бесед и инструктажей по технике безопасности (БДД, антитеррористическая безопасность, безопасного нахождения на льду, безопасности в сети Интернет и т.д.)	в течение года
3.	Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма	по отдельному плану
4.	Проведение мероприятий в рамках акций по профилактике наркомании, суицидального поведения, по популяризации здорового образа жизни среди учащихся ДЮСШ №1	по отдельному плану
5.	Родительские собрания по профориентации	март-апрель

6.	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности	по плану ВУЗов и Ссузов
7.	Изучение профессиональных намерений и планов, обучающихся	в течение года
8.	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные, учебные заведения выпускников ДЮСШ №1	декабрь
9.	Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности города Тамбова	в течение года

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на базовый уровень подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,8 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места

	менее 120 см)	(не менее 115 см)
Категория		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

**Контрольно-переводные нормативы
для проведения промежуточной аттестации на базовом уровне подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Категория		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)

Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

«ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ» СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение Содержание занятия Бег Беговые упражнения ОРУ СУ	1. Изучение техники кихона (движение с ударами рук, ног и блоками) 2. Изучение начальных ката (такёку-шодан, хян-шодан) 3. Работа в парах (отработка одиночных ударов руками и ногами на точность)	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
2 день	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	1. Изучение техники кихона (движение с ударами рук, ног и блоками) 2. Изучение начальных ката (такёку-шодан, хян-шодан) 3. Отработка ударов руками и ногами на лапах	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
3 день	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	Изучение техники кихона (движение с ударами рук, ног и блоками) 2. Изучение начальных ката (такёку-шодан, хян-шодан) 3. Развивающие упражнения на координацию, скорость и ловкость (подвижные игры)	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	

ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	

1 день	Построение Содержание занятия Бег Беговые упражнения ОРУ СУ	1.Изучение техники кихона (парные движения с блоками и ударами) 2.Изучение ката (хян-нидан, хян-сандан) 3.Работа в парах (отработка атаки и защиты)	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
2 день	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	1.Изучение техники кихона (парные движения с блоками и ударами) 2.Изучение ката (хян-нидан, хян-сандан) 3.Отработка ударов руками и ногами на лапах	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
3 день	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	1.Изучение техники кихона (парные движения с блоками и ударами) 2.Изучение ката (хян-нидан, хян-сандан) 3.Развивающие упражнения на координацию, скорость и ловкость (теннисные мячи, скакалка, конусы, барьеры)	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	

МАРТ-АПРЕЛЬ-МАЙ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение Содержание занятия Бег Беговые упражнения ОРУ СУ	1.Изучение техники кихона (парные движения с блоками и ударами) 2.Изучение ката (хян-йондан, хян-годан) 3.Работа в парах (отработка атаки и контр –атаки, спарринги)	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода
2 день	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	1.Изучение техники кихона (парные движения с блоками и ударами) 2.Изучение ката (хян-йондан, хян-годан) 3.Отработка ударов руками и ногами на лапах (комбинации рук и ног, спарринги)	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
3 день	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	1.Изучение техники кихона (парные движения с блоками и ударами) 2.Изучение ката (хян-йондан, хян-годан)	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на	

		3.Развивающие упражнения на координацию, скорость и ловкость (теннисные мячи, скакалка, конусы, барьеры, спарринги)	растяжение Подведение итогов	
--	--	---	---------------------------------	--

ИЮНЬ-ИЮЛЬ-АВГУСТ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная 15 минут	Основная 60 минут	Заключительная 15 минут	
1 день	Построение Содержание занятия Бег Беговые упражнения ОРУ СУ	1.Изучение техники кихона (парные движения с блоками и ударами) 2.Совершенствование ката (ранее изученных) 3.Работа в парах (отработка атаки и контр –атаки, спарринги)	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	Тренировочные занятия могут проходить в условиях летнего оздоровительного лагеря согласно плана работы организации
2 день	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	1.Изучение техники кихона (парные движения с блоками и ударами) 2.Совершенствование ката (ранее изученных) 3.Отработка ударов руками и ногами на лапах (комбинации рук и ног, спарринги)	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
3 день	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	Подвижные игры Спортивные игры	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря
1.	Баскетбольный мяч
2.	Волейбольный мяч
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)
4.	Гири спортивные 16 кг
5.	Напольное покрытие татами для каратэ
6.	Мешок боксерский 40 кг
7.	Свисток судейский
8.	Секундомер
9.	Устройство для подвески боксерских мешков
10.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)
11.	Футбольный мяч
12.	Малая лапа тренировочная

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
8. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
- Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: сборник научно-методических статей. – М., 1995 г.
- Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами.// Система подготовки спортивного резерва. –М., 1994 г.
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).,М.: ФиС 1986
- Лаптев А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия. Гигиена. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М., 1990 г.
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
- 13.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
- 14.Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003