

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

«КАРАТЭ:

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2022/2023 учебный год для группы базового уровня
сложности 5 года обучения
Срок реализации – 1 год

Тамбов, 2022

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Каратэ» для группы базового уровня сложности 5 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	12-13 лет
Объём тренировочной нагрузки	9/414
Наполняемость группы	10-12 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 5 – 3 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 развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных,

	<p>выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none">- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками
--	--

**План-график
распределения учебных часов группы базового уровня сложности 5 годов обучения**

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
Обязательные предметные области													
Теоретическая подготовка	6	5	5	4	3	3	3	3	3	3	3	0	41
Общая физическая подготовка	12	10	9	9	8	9	8	9	5	9	7	0	95
Вид спорта	8	8	8	8	6	8	7	8	7	7	5	0	80
Вариативные предметные области													
Различные вида спорта и подвижные игры	4	4	5	5	3	3	4	5	3	6	2	0	44
Специальные навыки (техничко-тактическая и психологическая подготовка)	4	4	4	5	3	4	5	7	3	5	2	0	46
41 Спортивное и специальное оборудование	3	4	3	4	2	3	5	5	3	5	4	0	41
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	2	1	1	1	1	1	0	12
Физкультурные и спортивные мероприятия	согласно календарю												
Самостоятельная работа	0	2	3	2	15	3	5	0	9	2	0	0	41
Аттестация													
Промежуточная аттестация для б5-промежуточная, для б6 - итоговая									4				4
Всего часов:	39	39	39	39	42	36	39	39	39	39	24	-	414

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

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Планируемые результаты освоения образовательной программы учащимися:

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

для базового уровня:

знание истории развития спорта;
 знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
 знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
 знания, умения и навыки гигиены;
 знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
 знание основ здорового питания;
 формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "общая физическая подготовка"

для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "Вид спорта"

для базового уровня:

- 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;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

В предметной области "спортивное и специальное оборудование"

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области "национальный региональный компонент"

- знание особенностей развития вида спорта в субъекте Российской Федерации

В предметной области "специальные навыки"

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области: «Различные виды спорта и подвижные игры»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы
- В предметной области «Развитие творческого мышления»**
- развитие изобретательности и логического мышления
 - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи, отношения, самостоятельно решать и объяснять поставленные задачи
 - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия

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

Нормативы промежуточной аттестации по виду спорта каратэ

14 лет								
	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	5	6	8	10	12	14
		Д	11	14	17	20	23	26
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	30	35	40	45	50	55
		Д	18	22	28	32	36	40
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	38	42	46	49	52	54
		Д	33	37	41	45	48	51
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений.	М	61	63	66	69	72	75
		Д	56	59	62	65	67	69
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	44	49	53	56	58	60
		Д	37	42	46	49	51	53
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	70	90	105	120	135	145
		Д	65	85	100	115	130	140
7	Прыжок в длину с места (см)	М	165	175	185	195	205	215
		Д	142	152	162	172	182	192
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	850	1050	1200	1350	1450	1550
		Д	700	900	1050	1150	1200	1250
9	Бег 60 м/сек	М	11,4	10,9	10,4	9,9	9,4	8,9
		Д	12,9	12,2	11,5	10,8	10,1	9,4
15 лет								
	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					

			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	6	7	9	11	13	15
		Д	12	15	18	21	24	27
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	35	40	45	50	55	60
		Д	21	25	31	35	39	43
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	40	44	48	51	54	56
		Д	35	39	43	47	50	53
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений.	М	63	65	68	71	74	77
		Д	58	61	64	67	69	71
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	45	50	54	57	59	61
		Д	38	43	47	50	52	54
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	75	95	110	125	140	150
		Д	70	90	105	120	135	145
7	Прыжок в длину с места (см)	М	170	180	190	200	210	220
		Д	150	160	170	180	190	200
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	850	1050	1200	1350	1450	1550
		Д	750	950	1100	1200	1250	1300
9	Бег 60 м/сек	М	11,1	10,6	10,1	9,6	9,1	8,6
		Д	12,7	12,0	11,3	10,6	9,9	9,2

Тесты для оценки специальной физической подготовки

п/п	Наименование упр.	Возраст				
		8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1	Удар дальней рукой по боксерскому мешку (геяку-цки)	За 10 с.	За 10 с.	За 15 с.	За 15 с.	За 20 с.
2	Удар дальней ногой по боксерскому мешку (маваши-гери)	За 10 с.	За 10 с.	За 15 с.	За 15 с.	За 20 с.
3	Удар ближней рукой по боксерскому мешку (кизами-цки)	За 10 с.	За 10 с.	За 15 с.	За 15 с.	За 20 с.
4	Удар ближней ногой по боксерскому мешку (кизами-маваши-гери)	За 10 с.	За 10 с.	За 15 с.	За 15 с.	-
5	Удар ближней ногой по боксерскому мешку (кизами-уромаваши-гери)	-	-	-	-	За 20 с.
6	Стойка на кулаках в упоре на полу	5 мин	8 мин.	10 мин	12 мин	15 мин
7	Стойка кйба-дачи	5 мин	8 мин.	10 мин	12 мин	15 мин

Уровни стилевой подготовки для прохождения промежуточной аттестации

- 1 уровень – с 9 кю по 8 кю (белый, желтый пояс)
- 2 уровень – с 7 кю по 6 кю (оранжевый, зеленый пояс)
- 3 уровень – с 5 кю по 4 кю (красный, синий пояс)
- 4 уровень – с 3 кю по 2 кю (светло-коричневый, коричневый пояс)
- 5 уровень – с 1 кю по 1 Дан (темно-коричневый, черный пояс)

Анализ промежуточной аттестации

1 тест = 10 баллов

9 тестов = max 80 баллов

9 тестов = min 65 баллов

Если тест выполнен не в полном объеме, либо выполнен большее необходимого количества, то составляется пропорция, исходя из максимального количества за 1 тест 10 баллов.

Если тест не сдан=0 баллов

«ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

СЕНТЯБРЬ-ОКТАБРЬ-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. Отработка техники кихона (сложные комбинации рук и ног) 2. Изучение сложных ката 3. Работа в парах (отработка комбинаций на точность попадания) 4. 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. Скоростная и силовая подготовка 2. Отработка ударов на лапах и с резинками 3. Работа в парах (отработка сложной техники) 4. Спарринги	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
3 день	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	1. Отработка ката (ранее изученных) 2. Отработка техники и тактики ведения поединка 3. Спарринги	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
4 день	30 минут	90 минут	15 минут	

	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	1.Отработка техники кихона (сложные комбинации рук и ног) 2.Изучение сложных ката 3Развивающие упражнения и игры на координацию и скорость 4Спарринги	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	1Отработка техники кихона (сложные комбинации рук и ног) 2Изучение сложных ката 3Работа в парах (отработка комбинаций на точность попадания) 4Спарринги	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.Скоростная и силовая подготовка 2.Отработка ударов на лапах и с резинками 3. Работа в парах (отработка сложной техники) 4.Спарринги	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
3 день	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	1. Отработка ката (ранее изученных) 2.Отработка техники и тактики ведения поединка 3.Спарринги	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
4 день	30 минут	90 минут	15 минут	
	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	1.Отработка техники кихона (сложные комбинации рук и ног) 2.Изучение сложных ката 3Развивающие упражнения и игры на координацию и скорость 4Спарринги	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	1Отработка техники кихона (сложные комбинации рук и ног) 2Отработка ката 3Работа с несколькими партнерами одновременно 4Спарринги	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.Скоростная и силовая подготовка 2.Отработка ударов на лапах и с резинками (комбинационные удары) 3. Работа в парах (отработка сложной техники) 4.Спарринги	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
3 день	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	1. Отработка ката (ранее изученных) 2.Отработка техники и тактики ведения поединка 3Развивающие игры на скорость и реакцию 4.Спарринги	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
4 день	30 минут	90 минут	15 минут	
	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	1.Отработка техники кихона (сложные комбинации рук и ног) 2.Отработка ката 3Работа в парах (отработка комбинаций на точность попадания) 4Спарринги	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на 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	1Отработка техники кихона (сложные комбинации рук и ног) 2Отработка ката 3Работа с несколькими партнерами одновременно 4Спарринги	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода Тренировочные занятия могут проходить в условиях летнего оздоровительного лагеря согласно плана работы организации
2 день	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	1.Скоростная и силовая подготовка 2.Отработка ударов на лапах и с резинками (комбинационные удары) 3. Работа в парах (отработка сложной техники) 4.Спарринги	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	

3 день	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	1. Отработка ката (ранее изученных) 2. Отработка техники и тактики ведения поединка 3. Развивающие игры на скорость и реакцию 4. Спарринги	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
4 день	30 минут	90 минут	15 минут	
	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	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