

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №35
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО
на школьном методическом совете
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №35»
_____ Е.Р. Питиримова
«01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КАРАТЭ
на 2023 – 2024 учебный год

Возраст обучающихся: 6-11 лет
Год обучения: 1
Группа № 1, № 2

Составитель:
Стерхов Данила Андреевич,
учитель физической культуры 1 категории

Пояснительная записка

Рабочая программа «Каратэ» 1 года обучения составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Каратэ» сроком освоения 4 года.

В 2023-2024 учебном году учебный план программы будет реализован в полном объеме без изменений. Сформированы 2 группы. Количество обучающихся в группе не менее 12-15 человек в возрасте 6-11 лет. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 часу. Общий объем учебной недельной нагрузки на обучающегося 4 часа, итого 144 часа в год.

Особенности 1 года обучения:

- разностороннее развитие физических качеств.
- развитие функциональных возможностей и систем организма спортсмена.
- формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Задачи

Личностные:

- знание культуры здорового образа жизни;
- формировать интерес к занятиям каратэ.

Метапредметные:

- формирование морально-волевых качеств (воля к победе, целеустремленность, уверенность в себе, чувство ответственности, коллективизма);
- способствовать адаптации каждого ребенка в детском коллективе;
- вырабатывать навыки регулярных занятий физическими упражнениями.

Образовательные (предметные):

- способствовать освоению базовой техники каратэ;
- развивать основные двигательные качества;
- прививать знания правил техники безопасности при проведении УТЗ, соревнований, самостоятельных занятиях;
- учить основам знаний анатомии и физиологии человека в применении к физкультурно -спортивной подготовке;
- формировать знания истории возникновения и развития каратэ, применяемой терминологии;
- учить умению выполнять команды строевой подготовки, перестроений.

Планируемые результаты

По итогам освоения программы 1 года обучения у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- стойкий интерес к занятиям каратэ;
- культура здорового образа жизни.

Метапредметные

- адаптация обучающегося в детском коллективе;
- формирование морально-волевых качеств (воля к победе, целеустремленность, уверенность в себе, чувство ответственности, коллективизма);
- навыки регулярных занятий физическими упражнениями;

Образовательные (предметные)

- знания и умения в области базовой техники каратэ;
- повышение уровня развития двигательных качеств;
- знания правил техники безопасности при проведении тренировки, соревнований, самостоятельных занятиях;
- знания аттестационных требований и экзаменационной программы на 9 кю.;
- основы знаний анатомии и физиологии человека в применении к физкультурно - спортивной подготовке;
- знание истории возникновения и развития каратэ, применяемой терминологии;
- умение выполнять команды строевой подготовки, перестроений.

Формы контроля

Стартовый контроль осуществляется в начале обучения в виде собеседования с целью определения исходного уровня знаний и умений. Текущий и промежуточный контроль прохождения программного материала осуществляется в процессе бесед, устных опросов, во время спаррингов, участия в соревнованиях, аттестации на 9 кю. Контроль теоретических знаний в конце учебного года проводится в форме теста. Итоговый контроль проводится по окончании освоения программы в виде открытого занятия. Запланирована сдача контрольных нормативов по итогам первого полугодия и по итогам учебного года.

Метапредметные и личностные результаты оцениваются путём наблюдения и опроса в процессе учебно – тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный план 1 г.о.

№ п/п	Наименование раздела	Наименование тем	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка (ТП)	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на тренировках, соревнованиях	1	1	-
2	ОФП	Общеподготовительные упражнения	1	-	1
3	ОФП	Общеподготовительные упражнения	1	1	-
4	СФП	Специально - подготовительные упражнения	1	-	1
5	ОФП	Общеподготовительные упражнения	1	1	-
6	ОФП	Ловкость и координация движений	1	-	1
7	ТПП	Кихон (Основы техники каратэ)	1	-	1
8	ОФП	Ловкость и координация движений	1	1	-
9	ТПП	Атакующая техника (Удары)	1	-	1
10	ОФП	Ловкость и координация движений	1	-	1
11	ОФП	Сила	1	1	-
12	ТПП	Техника защиты (Блоки)	1	-	1
13	ОФП	Сила	1	-	1
14	ТПП	Кихон (Основы техники каратэ)	1	-	1
15	ОФП	Быстрота	1	1	-
16	ОФП	Быстрота	1		1
17	ТПП	Атакующая техника (Удары)	1	-	1
18	ОФП	Быстрота	1	-	1
19	ОФП	Выносливость	1	1	-
20	ТПП	Техника защиты (Блоки)	1	-	1
21	ОФП	Выносливость	1	-	1
22	ОФП	Выносливость	1	-	1
23	ОФП	Гибкость	1	1	-
24	ТПП	Кихон (Основы техники каратэ)	1	-	1
25	ОФП	Гибкость	1	-	1
26	СФП	Специально - подготовительные упражнения	1	-	1
27	ОФП	Общеподготовительные упражнения	1	-	1
28	ОФП	Общеподготовительные упражнения	1	-	1
29	СФП	Быстрота	1	-	1
30	ОФП	Общеподготовительные упражнения	1	-	1
31	ОФП	Ловкость и координация движений	1	-	1
32	ТПП	Кихон (Основы техники каратэ)	1	1	1
33	ОФП	Ловкость и координация движений	1	-	1
34	ОФП	Ловкость и координация движений	1	-	1
35	ТПП	Кихон (Основы техники каратэ)	1	-	1
36	ОФП	Общеподготовительные упражнения	1	-	1
37	ТПП	Атакующая техника (Удары)	1	1	-
38	ОФП	Общеподготовительные упражнения	1	-	1
39	ТПП	Техника защиты (Блоки)	1	1	-
40	ОФП	Общеподготовительные упражнения	1	-	1

41	ОФП	Гибкость	1	-	1
42	ОФП	Общеподготовительные упражнения	1	-	1
43	ТТП	Атакующая техника (Удары)	1	-	1
44	ОФП	Ловкость и координация движений	1	-	1
45	Соревнования	Межгрупповые соревнования	1	-	1
46	ТТП	Техника защиты (Блоки)	1	-	1
47	ОФП	Сила	1	-	1
48	ОФП	Ловкость и координация движений	1	-	1
49	ОФП	Быстрота	1	-	1
50	ТТП	Атакующая техника (Удары)	1	-	1
51	ОФП	Выносливость	1	-	1
52	ОФП	Сила	1	-	1
53	Контрольные испытания	Контрольные нормативы по программе традиционного каратэ	1	-	1
54	Контрольные испытания	Контрольные нормативы по программе традиционного каратэ	1	-	1
55	ОФП	Быстрота	1	-	1
56	ТП	Состояние и развитие восточных единоборств в России и их виды	1	1	-
57	Контрольные испытания	Итоговое занятие. Контроль теоретических знаний	1	1	-
58	Контрольные испытания	Итоговое занятие. Контроль практических ЗУН	1	-	1
59	ОФП	Гибкость	1	-	1
60	ТТП	Кихон (Основы техники каратэ)	1	-	1
61	ОФП	Ловкость и координация движений	1	1	-
62	ТТП	Атакующая техника (Удары)	1	-	1
63	ОФП	Сила	1	-	1
64	ОФП	Выносливость	1	-	1
65	ОФП	Повторный инструктаж по ТБ. Ловкость и координация движений	1	-	1
66	ОФП	Выносливость	1	-	1
67	ОФП	Быстрота	1	-	1
68	ОФП	Гибкость	1	1	-
69	ТТП	Техника защиты (Блоки)	1	-	1
70	ОФП	Быстрота	1	-	1
71	ОФП	Сила	1	-	1
72	ОФП	Гибкость	1	-	1
73	ТП	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	1	1	-
74	ОФП	Ловкость и координация движений	1	-	1
75	ОФП	Быстрота	1	-	1
76	ТТП	Техника защиты (Блоки)	1	-	1
77	ОФП	Гибкость	1	-	1
78	ТТП	Техника связок (Комплекс упражнений)	1	1	-
79	ОФП	Гибкость	1	-	1
80	ТТП	Ката (Технические комплексы)	1	1	-
81	ОФП	Гибкость	1	-	1
82	ТТП	Кумитэ (Спортивные поединки)	1	1	-
83	ОФП	Гибкость	1	-	1
84	ТП	Регулирование предстартовых состояний	1	1	-

85	ТТП	Техника связок (Комплекс упражнений)	1	-	1
86	ОФП	Гибкость	1	1	-
87	ТТП	Ката (Технические комплексы)	1	-	1
88	СФП	Гибкость	1	1	-
89	ТТП	Кумитэ (Спортивные поединки)	1	-	1
90	СФП	Ловкость и координация движений	1	1	-
91	ТТП	Техника связок (Комплекс упражнений)	1	-	1
92	ОФП	Общеподготовительные упражнения	1	1	-
93	ТТП	Ката (Технические комплексы)	1	-	1
94	СФП	Быстрота	1	1	-
95	ТТП	Кумитэ (Спортивные поединки)	1	-	1
96	СФП	Взрывная сила	1	1	-
97	ТТП	Ката (Технические комплексы)	1	-	1
98	СФП	Специально - подготовительные упражнения	1	-	1
99	ТП	Техническая подготовка, терминология	1	1	-
100	ТТП	Кумитэ (Спортивные поединки)	1	-	1
101	СФП	Гибкость	1	-	1
102	ТТП	Техника связок (Комплекс упражнений)	1	-	1
102	СФП	Ловкость и координация движений	1	-	1
103	Соревнования	Соревнования внутри группы	1	-	1
104	ТТП	Ката (Технические комплексы)	1	-	1
105	СФП	Выносливость	1	-	1
106	ТТП	Кумитэ (Спортивные поединки)	1	-	1
107	ОФП	Общеподготовительные упражнения	1	-	1
108	ТТП	Техника связок (Комплекс упражнений)	1	-	1
109	СФП	Взрывная сила	1	-	1
110	ТТП	Ката (Технические комплексы)	1	-	1
111	СФП	Специально - подготовительные упражнения	1	-	1
112	ТТП	Кумитэ (Спортивные поединки)	1	-	1
113	СФП	Гибкость	1	-	1
114	ТТП	Техника связок (Комплекс упражнений)	1	-	1
115	СФП	Ловкость и координация движений	1	-	1
116	ТТП	Упражнения на снарядах: боксерские лапы	1	1	-
117	СФП	Выносливость	1	-	1
118	ТТП	Основы построения базовых ударных комбинаций в спортивных поединках	1	1	-
119	СФП	Быстрота	1	-	1
120	ТТП	Упражнения на снарядах: боксерские лапы	1	-	1
121	СФП	Взрывная сила	1	-	1
122	ТП	Этикет в каратэ	1	1	-
123	СФП	Специально - подготовительные упражнения	1	-	1
124	ТТП	Упражнения на снарядах: боксерские лапы	1	-	1

125	СФП	Гибкость	1	-	1
126	ТТП	Упражнения на снарядах: боксерские лапы	1	-	1
127	СФП	Выносливость	1	-	1
128	ТТП	Основы построения базовых ударных комбинаций в спортивных поединках	1	-	1
129	СФП	Быстрота	1	-	1
130	ТТП	Упражнения на снарядах: боксерские лапы	1	-	1
131	СФП	Взрывная сила	1	-	1
132	ТТП	Основы построения базовых ударных комбинаций в спортивных поединках	1	-	1
133	Соревнования	Соревнования внутри группы	1	1	-
134	СФП	Специально - подготовительные упражнения	1	-	1
135	ТТП	Упражнения на снарядах: боксерские лапы	1	-	1
136	ТТП	Основы построения базовых ударных комбинаций в спортивных поединках	1	-	1
137	СФП	Ловкость и координация движений	1	-	1
138	Контрольные испытания	Контрольные нормативы .Сдача квалификационных нормативов на пояс	1	-	1
139	Контрольные испытания	Контрольные нормативы. Сдача квалификационных нормативов на пояс	1	-	1
140	Контрольные испытания	Итоговое занятие. Контроль теоретических знаний	1	-	1
141	Контрольные испытания	Итоговое занятие. Контроль практических ЗУН	1	-	1
142	СФП	Быстрота	1	-	1
143	СФП	Взрывная сила	1	-	1
144	СФП	Ловкость и координация движений	1	-	1
ИТОГО за год			144	31	113

Список литературы

Для педагога:

1. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. Ульяновск, 2006г.
2. Долин А.А., Попов Г.В.. Кэмпо – традиция воинских искусств. М., 2001.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства(5-е изд., стер.). М.: Изд. Центр «Академия», 2012 г.
4. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
5. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. Изд-во Сталкер. Донецк, 2000.
6. Программа классификационных экзаменов по каратэ «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
7. Свод правил соревнований Всемирной (WSKV) и японской (JKA) ассоциации каратэ «Сётокан», 2000.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
9. Теория и методика физического воспитания. Учебник в 2 томах под ред. Т.Ю. Крুцевич. Университет физической культуры и спорта г. Киев. Изд-во «Олимпийская литература», 2003 г.
10. Традиционное каратэ. Правила соревнований /Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
11. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

Для родителей и обучающихся:

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
 2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
- Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006