

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Батыр»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1 от «01» сентября 2025г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДООПЦ «Батыр»
« » /Н.С.Зиатдинов/
« » 20 г.
Приказ №61 от «01» сентября 2025г.



Рабочая программа объединения
« Каратэ»
Возраст обучающихся: 6 – 8 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования:
Фазлиев Ильнар Махмутович

с.Манзарас
Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по каратэ рассчитана для группы СФП 3 года обучения. Запланировано в неделю 18 часов, в год 228 занятий.

Целью данной программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности каратэ, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по каратэ для обучающихся будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий ;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и о культуре каратэ в частности, истории каратэ и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами единоборств;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям , в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по каратэ;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Учебное планирование 2-ой год обучения

| № | Наименование разделов и тем. | Общее кол-во часов. | В том числе | | Форма аттестации |
|--------------|--|---------------------|-------------|----------|---------------------|
| | | | Теория | Практика | |
| 1 | Введение, новые Мировые тенденции развития каратэ. Официальные правила соревнований. | 4 | 3 | 1 | опрос |
| 2 | Инструкция по технике безопасности при проведении занятий. | 2 | 2 | - | опрос |
| 3 | Теоретическая подготовка. | 2 | 2 | - | Срез знаний |
| 4 | Общая физическая подготовка. | 78 | 2 | 76 | Практическая работа |
| 5 | Специальная физическая подготовка. | 40 | 2 | 38 | Практическая работа |
| 6 | Техническая подготовка. | 48 | 2 | 46 | Практическая работа |
| 7 | Тактическая подготовка | 30 | 4 | 26 | Практическая работа |
| 8 | Интегральная подготовка | 12 | 2 | 10 | Практическая работа |
| 9 | Зачёты и контрольные испытания. | 12 | 2 | 10 | тестирование |
| Итог о часов | | 228 | 21 | 207 | |

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Календарный учебный график

| № занятия | Тема занятий | Кол-во часов | Дата проведения по плану | Дата проведения фактически | форма контроля |
|-----------|--|--------------|--------------------------|----------------------------|---------------------|
| 1-2 | Вступительный урок. Правила гигиены | 2 | 1.09 | | опрос |
| 3-4 | «История каратэ». Правила соревнований | 2 | 3.09 | | опрос |
| 5-6 | Общая физическая подготовка. Основы базовой техники. | 2 | 5.09 | | опрос |
| 7-8 | Позиции. | 2 | 8.09 | | опрос |
| 9-10 | Передвижения в позициях. | 2 | 10.09 | | опрос |
| 11-12 | Передвижение ударами рук и ног. | 2 | 12.09 | | практическая работа |
| 13-14 | Кихон (удары на месте). | 2 | 15.09 | | практическая работа |
| 15-16 | Кихон (удары на месте). | 2 | 17.09 | | практическая работа |
| 17-18 | Удары руками. | 2 | 19.09 | | практическая работа |
| 19-20 | Удары руками. | 2 | 22.09 | | практическая работа |
| 21-22 | Блоки руками. | 2 | 24.09 | | практическая работа |
| 23-24 | Блоки руками. | 2 | 26.09 | | практическая работа |

| | | | | | |
|-------|------------------------------|---|-------|--|---------------------|
| 25-26 | Блоки ногами | 2 | 29.09 | | практическая работа |
| 27-28 | Блоки ногами | 2 | 1.10 | | практическая работа |
| 29-30 | Все изученные блоки. | 2 | 3.10 | | практическая работа |
| 31-32 | Общая физическая подготовка. | 2 | 6.10 | | практическая работа |
| 33-34 | Все изученные удары руками. | 2 | 8.10 | | практическая работа |
| 35-36 | Все изученные удары руками. | 2 | 10.10 | | практическая работа |
| 37-38 | Все изученные блоки. | 2 | 13.10 | | практическая работа |
| 39-40 | Все изученные блоки. | 2 | 15.10 | | практическая работа |
| 41-42 | Хиза гери, Кин гери. | 2 | 17.10 | | практическая работа |
| 43-44 | Все изученные удары ногами. | 2 | 20.10 | | практическая работа |
| 45-46 | Маэ гери чудан | 2 | 22.10 | | практическая работа |
| 47-48 | Маэ гери дзедан | 2 | 24.10 | | практическая работа |
| 49-50 | Маваш гери чудан, дзёдан | 2 | 27.10 | | практическая работа |
| 51-52 | Все изученные удары ногами. | 2 | 29.10 | | практическая работа |
| 53-54 | Сото маваши кеаге. | 2 | 31.11 | | практическая работа |
| 55-56 | Учи маваши кеаге. | 2 | 3.11 | | практическая работа |
| 57-58 | Маэ отоши гери, Маэ кеаге. | 2 | 5.11 | | практическая работа |
| 59-60 | Уширо гери. | 2 | 7.11 | | практическая работа |
| 61-62 | Уширо маваши гери. | 2 | 10.11 | | практическая работа |
| 63-64 | Тетсуи ёко гаммен учи. | 2 | 12.11 | | практическая работа |
| 65-66 | Тетсуи хизо учи. | 2 | 14.11 | | практическая работа |
| 67-68 | .Тетсуи гаммен учи. | 2 | 17.11 | | практическая работа |
| 69-70 | Уракен маваши учи. | 2 | 19.11 | | практическая работа |
| 71-72 | Уракен шомен учи. | 2 | 21.11 | | практическая работа |
| 73-74 | Уракен шомен учи. | 2 | 24.11 | | практическая работа |
| 75-76 | Уракен хизо учи. | 2 | 26.11 | | практическая работа |
| 77-78 | ОРУ, ОФП, СФП | 2 | 28.11 | | практическая |

| | | | | | |
|---------|---|---|-------|--|---------------------|
| | | | | | работа |
| 79-80 | ОРУ, ОФП, СФП | 2 | 1.12 | | практическая работа |
| 81-82 | Упражнения на гибкость. | 2 | 3.12 | | практическая работа |
| 83-84 | Шуто гаммен учи, Шуто учи-учи. | 2 | 5.12 | | практическая работа |
| 85-86 | Шуто сокоцу учи, Шуто хизо-учи. | 2 | 8.12 | | практическая работа |
| 87-88 | Упражнения в парах. | 2 | 10.12 | | практическая работа |
| 89-90 | Аттестационный экзамен. | 2 | 12.12 | | практическая работа |
| 91-92 | ОРУ, ОФП, СФП | 2 | 15.12 | | практическая работа |
| 93-94 | Ката (тайкеку 1, 2, 3). | 2 | 17.12 | | практическая работа |
| 95-96 | Ката (тайкеку 1, 2, 3). | 2 | 19.12 | | практическая работа |
| 97-98 | Все изученные удары руками. | 2 | 22.12 | | практическая работа |
| 99-100 | Стойка ЗКД (нукитэ чудан, дзёдан). | 2 | 24.12 | | практическая работа |
| 101-102 | Стойка ЗКД (моротэ –укэ). | 2 | 26.12 | | практическая работа |
| 103-104 | Энкэй гяку-цуки | 2 | 29.12 | | практическая работа |
| 105-106 | Беговые упражнения. | 2 | 31.01 | | практическая работа |
| 107-108 | Стойка ККД (шутто мавашу уке). | 2 | 7.01 | | практическая работа |
| 109-110 | Стойка ККД (татэ-цуки чудан, дзёдан). | 2 | 9.01 | | практическая работа |
| 111-112 | Упражнения в парах (кумитэ). | 2 | 12.01 | | практическая работа |
| 113-114 | Передвижения в СНД (сейкен чудан, дзёдан гяку-цуки). | 2 | 14.01 | | практическая работа |
| 115-116 | Передвижения в КБД (маэ коса, уширо коса). | 2 | 16.01 | | практическая работа |
| 117-118 | Передвижения в КБД (дзюн цуки, тетеуи Беговые упражнения | 2 | 19.01 | | практическая работа |
| 119-120 | Круговая тренировка. | 2 | 21.01 | | практическая работа |
| 121-122 | Передвижения в КБД (удары ног и рук). | 2 | 23.01 | | практическая работа |
| 123-124 | ОФП, ОРУ,СФП | 2 | 26.01 | | практическая работа |
| 125-126 | ОФП, ОРУ,СФП | 2 | 28.01 | | практическая работа |
| 127-128 | Учебно – тренировочные сборы. | 2 | 30.01 | | практическая работа |
| 129-130 | Удары рук и ног в боевой стойке | 2 | 2.02 | | практическая работа |
| 131-132 | Спортивные и подвижные игры | 2 | 4.02 | | практическая |

| | | | | | |
|---------|---|---|-------|--|---------------------|
| | | | | | работа |
| 133-134 | Мороаши дачи (шотей учи). | 2 | 6.02 | | практическая работа |
| 135-136 | Упражнения в парах (кумитэ). | 2 | 9.02 | | практическая работа |
| 137-138 | Передвижения в ЗКД (все блоки). | 2 | 11.02 | | практическая работа |
| 139-140 | Ката (тайкёку соно 1, 2, 3 ура). | 2 | 13.02 | | практическая работа |
| 141-142 | Кондиция, ОФП, СФП | 2 | 16.02 | | практическая работа |
| 143-144 | Ката (Пинан соно ити, ни, сан). | 2 | 18.02 | | практическая работа |
| 145-146 | Спортивные, подвижные игры. Упражнения на перекладине. | 2 | 20.02 | | практическая работа |
| 147-148 | Кондиция, ОФП, беговые упражнения. | 2 | 23.02 | | практическая работа |
| 149-150 | ОРУ на гимнастической стенке. Передвижения в ККД с ударами. | 2 | 25.02 | | практическая работа |
| 151-152 | ОФП, СФП. | 2 | 27.02 | | практическая работа |
| 153-154 | Удары ногами в прыжке. | 2 | 2.03 | | практическая работа |
| 155-156 | Беговые упражнения. | 2 | 4.03 | | практическая работа |
| 157-158 | Упражнения в парах. | 2 | 6.03 | | практическая работа |
| 159-160 | Упражнения в парах. | 2 | 9.03 | | практическая работа |
| 161-162 | Передвижения в ККД блоками и ударами рук, ног. | 2 | 11.03 | | практическая работа |
| 163-164 | Прыжковые упражнения. | 2 | 13.03 | | практическая работа |
| 165-166 | Спортивные и подвижные игры. | 2 | 16.03 | | практическая работа |
| 167-168 | Передвижения в ЗКД в сочетании блоков и ударами рук. | 2 | 18.03 | | практическая работа |
| 169-170 | КБД (уракен саю учи, хизо учи). | 2 | 20.03 | | практическая работа |
| 171-172 | Подвижные и спортивные игры | 2 | 23.03 | | практическая работа |
| 173-174 | Позиции ЗКД, СНД, ККД, КБД. | 2 | 25.03 | | практическая работа |
| 175-176 | Ката (Пинан 1, 2, 3). | 2 | 27.03 | | практическая работа |
| 177-178 | Ката (Пинан 4, 5). | 2 | 30.03 | | практическая работа |
| 179-180 | Ката (Пинан 4, 5). | 2 | 1.04 | | практическая работа |
| 181-182 | Упражнения в парах (кумитэ). | 2 | 3.04 | | практическая работа |
| 183-184 | Ката (Сокуги тайкёку 1,2,3). | 2 | 6.04 | | практическая работа |
| 185-186 | Упражнения на макиварах | 2 | 8.04 | | практическая |

| | | | | | |
|---------|-------------------------------|---|-------|--|---------------------|
| | | | | | работа |
| 187-188 | Все изученные ката. | 2 | 10.04 | | практическая работа |
| 189-190 | Ката (цуки но ката) | 2 | 13.04 | | практическая работа |
| 191-192 | Борцовские упражнения. | 2 | 15.04 | | практическая работа |
| 193-194 | Ката (Янцу). | 2 | 17.04 | | практическая работа |
| 195-196 | Упражнения в парах (кумитэ) | 2 | 20.04 | | практическая работа |
| 197-198 | ОФП, СФП. | 2 | 22.04 | | практическая работа |
| 199-200 | Упражнения на макиварах. | 2 | 24.04 | | практическая работа |
| 201-202 | Упражнения в мешках. | 2 | 27.05 | | практическая работа |
| 203-204 | Ката (Пинан 1, 2,3 ура) | 2 | 1.05 | | практическая работа |
| 205-206 | Борцовские упражнения, ОФП. | 2 | 4.05 | | практическая работа |
| 207-208 | Ката (Пинан 4, 5 ура). | 2 | 6.05 | | практическая работа |
| 209-210 | Упражнения в парах. | 2 | 8.05 | | практическая работа |
| 211-212 | Все изученные ката. | 2 | 11.05 | | практическая работа |
| 213-214 | Упражнения на макиварах. | 2 | 13.05 | | практическая работа |
| 215-216 | Ката (Сантин). | 2 | 15.05 | | практическая работа |
| 217-218 | Борцовские упражнения, СФП | 2 | 18.05 | | практическая работа |
| 219-220 | Ката (Гэкисай Дай). | 2 | 20.05 | | практическая работа |
| 221-222 | Упражнения в мешках. | 2 | 22.05 | | зачет |
| 223-224 | Ката (Гэкисай сё) | 2 | 25.05 | | тестирование |
| 225-226 | Подготовка к экзамену | 2 | 27.05 | | тестирование |
| 226-228 | Аттестационный экзамен | 2 | 29.05 | | тестирование |