

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей
«Центр детского творчества пос. Дербышки»
Советского района города Казани

Принято на методическом совете МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»	 Утверждаю Директор ЦДТ: (Ф.М. Гумерова)
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.	Приказ № 39-ОД от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной программе «Школа основ восточных единоборств»

Год обучения 2
Номер группы 2
Возраст обучающихся 6-9 лет

Составитель
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «пос. Дербышки»
Симакова Татьяна Фёдоровна

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей
«Центр детского творчества пос. Дербышки»
Советского района города Казани

Принято на методическом совете МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»	Утверждаю Директор ЦДТ: _____ (Ф.М. Гумерова)
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.	Приказ № 39-ОД от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к дополнительной общеобразовательной программе
«Школа основ восточных единоборств»**

Год обучения 2
Номер группы 2
Возраст обучающихся 6-9 лет

Составитель
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «пос. Дербышки»
Симакова Татьяна Фёдоровна

Пояснительная записка

Данная программа объединения «Школа основ восточных единоборств» по тематической и часовой нагрузке соответствует возрастным возможностям и санитарным нормам физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 6-9 лет, без дополнительного отбора, с наличием справок о состоянии здоровья, имеет спортивно-оздоровительную направленность. Форма занятий – групповая.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является то, что она предоставляет возможность выбора возраста для начала занятий в «Школе», ориентирована как на подготовку спортсмена, так и на общую физическую подготовку разновозрастного контингента.

По содержанию программа соответствует современным образовательным технологиям, которые отражены в принципах, формах, средствах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом (в системе мониторинга образовательного процесса).

Основная цель занятий данного курса (дети дошкольного и младшего школьного возраста) - закладывание правильной техники выполнения общеразвивающих упражнений, основных двигательных навыков и умений.

Характеристика детского объединения «Подготовительная группа, ШОВЕ»:

Состав обучающихся - дети дошкольного и младшего школьного возраста, 2 года обучения. Учебная группа - 15 человек, 6-9 лет.

Уровень подготовки детей к началу учебного года определяется тестированием двигательных умений и навыков – выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, соответственно данному возрасту (индивидуальные, количественные результаты).

Ожидаемые результаты освоения программы обучения «Подготовительной группы, ШОВЕ»:

- увеличение общей работоспособности организма, достаточных для данного возраста;
- обогащение двигательного опыта ребёнка новыми двигательными действиями;
- развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, общей выносливости), достаточных данному возрасту;
- формирование правильной осанки;
- расширение общего кругозора;
- формирование устойчивого интереса к спортивным упражнениям;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Целеполагания программы обучения «Подготовительной группы, ШОВЕ»:

Освоение основ техники единоборств, воспитание положительных морально-волевых качеств личности, приучение к занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни, содействие организации здорового и содержательного досуга.

Общие задачи:

Образовательная – формирование практических и теоретических умений, навыков и знаний восточных единоборств;

Развивающая – содействие укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию (формирование правильной осанки, развитие скелетной мускулатуры, оптимального развития жизненно важных систем организма), развитию психофизических качеств.

Воспитательная – содействие формированию морально-этического кодекса личности.

Учебно-тематический план
«Подготовительной группы, ШОВЕ»
2 года обучения.
4 часов в неделю, 144 часов в год.

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Вводное занятие.	2
2.	Начальная физическая подготовка (НФП)	18
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	54
4.	Техническая подготовка	48
5.	Теоретическая подготовка	18
6.	Зачётные занятия	4
Всего:		144

Содержание программы

1. Вводное занятие – комплексное занятие. Тема:

- разъяснение общих целей, задач и планируемых результатов обучения в «Школе основ восточных единоборств» на данный учебный год и на курс в целом,
- инструктаж по технике безопасности,
- тестирование двигательных умений и навыков на начало учебного года (пробное занятие), умение выполнять основные двигательные действия:
 - уровень развития психофизических качеств (силы, гибкости, быстроты, общей выносливости), достаточных для данного возраста;
 - правильность техники выполнения: кувырков, шпагатов, моста, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища из положения лежа на спине, приседаний;
 - техника выполнения: базовых стоек и передвижений;
- тестирование психоэмоциональной устойчивости.

2. Начальная физическая подготовка - практические занятия. Темы:

- общеразвивающие упражнения:
 - упражнения в ходьбе
 - упражнения в беге
 - упражнения в лазании
 - упражнения в прыжках
 - упражнения в бросании, метании
 - упражнения в равновесии.

2. Общая физическая подготовка – комплексные занятия. Темы:

- используемые в качестве разминки комплексы ОРУ № 1;
- для развития физической силы и общей выносливости организма комплекс ОРУ № 2, 3;
- для развития гибкости и подвижности суставов комплекс ОРУ № 9;
- «малый акробатический» комплекс № 11а;
- комплекс ОРУ № 12 на релаксацию.
- подвижные и спортивные игры.

4. Техническая подготовка – комплексные занятия. Темы:

- базовые стойки (каратэ стиля Шотокан);
- передвижения в стойках (каратэ стиля Шотокан);
- подводящие упражнения для освоения базовых блокирующих действий (каратэ стиля Шотокан);

- подводящие упражнения для освоения базовой техники ударов руками (каратэ стиля Шотокан);
- подводящие упражнения для освоения базовой техники ударов ногами (каратэ стиля Шотокан)
- начальные комплексы базовой техники каратэ (стиль Шотокан).

5. Теоретическая подготовка – теоретические занятия. Темы:

- история развития каратэ и ушу
- сказки, легенды, мифы, рассказывающие о происхождении разных школ, направлений ушу и каратэ, о великих мастерах боевых искусств древности
- библиографии мастеров современности в форме сказок;
- знакомство с разными видами спорта;
- специальные понятия:
- энергия «ки» («ци»);
- строение тела человека (общее представление):
- скелет
- мускулатура
- суставы
- расположение внутренних органов.
- объяснения, разъяснения морально-этических норм поведения («Поведение в дод-зё», «Заповеди каратэка», «Как ты поступишь, если ...»).

7. Зачётные занятия – контрольное занятие.

- выполнение контрольных тестов развития двигательных способностей (индивидуальные, неколичественные нормативы).

Запланированный результат по программе:

- увеличение работоспособности организма ребёнка
- обогащение двигательного опыта ребёнка новыми двигательными действиями (начальный уровень базовой техники классического каратэ)
- развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости), достаточных данному возрасту
- формирование правильной осанки
- развитие памяти, мышления, расширение общего кругозора
- формирование устойчивого интереса к занятиям ФК и спортом.

Календарный учебный график
по дополнительной образовательной программе
«Школа основ восточных единоборств»
Подготовительной группы
(2 года обучения, обучающиеся 6-9 лет, 2 группа)
на 2025-2026 учебный год

Начало учебного года – 09.09.2025 г.

Окончание учебного года – 28.05.2026 г.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Всего			
1	02.09.25	1, 2 Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, тестирование двигательных умений и навыков на начало учебного года	2	Беседа, выполнение ОРУ	Опрос, тестирование психофизического уровня развития	
2	04.09.25	1. Начальная физическая подготовка. 2. Общая физическая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
3	09.09.25	1. Начальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
4	11.09.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
5	16.09.25	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
6	18.09.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
7	23.09.25	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

				базовой техники.	учащимися учебных заданий	
8	25.09.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
9	30.09.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
10	02.10.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
11	07.10.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
12	09.10.25	1. Начальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
13	14.10.25	1. Начальная физическая подготовка. 2. Общая физическая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
14	16.10.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
15	21.10.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
16	23.10.25	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
17	28.10.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
18	30.10.25	1. Теоретическая подготовка	2	Беседа.	Опрос. Педагогическое	

		2. Техническая подготовка		Выполнение комплекса базовой техники.	наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
19	11.11.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
20	13.10.25	1. Начальная физическая подготовка. 2. Общая физическая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
21	18.11.25	1. Начальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
22	20.11.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
23	25.11.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
24	27.11.25	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
25	02.12.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
26	04.12.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
27	09.12.25	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
28	11.12.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

		подготовка			учащимися учебных заданий	
29	16.12.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
30	18.12.25	1. Начальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
31	23.12.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
32	25.12.25	1. Начальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
33	30.12.25	1. Зачётное занятие 2. Зачётное занятие	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос	
34	08.01.26	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
38	13.01.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
36	15.01.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
37	20.01.26	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
38	22.01.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	. Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
39	27.01.26	1. Начальная физическая подготовка. 2. Общая физическая	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

		подготовка			учащимися учебных заданий	
40	29.01.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
41	03.02.26	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
42	05.02.26	1. Начальная физическая подготовка. 2. Общая физическая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
43	10.02.26	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
44	12.02.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
45	17.02.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
46	19.02.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
47	24.02.26	1. Начальная физическая подготовка. 2. Общая физическая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
48	26.02.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
49	03.03.26	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

50	05.03.26	1. Начальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
51	10.03.26	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
52	12.03.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
53	17.03.26	1. Начальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
54	19.03.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
55	24.03.26	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
56	26.03.26	1. Начальная физическая подготовка. 2. Общая физическая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
57	31.03.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
58	02.04.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
59	07.04.26	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
60	09.04.26	1. Общая физическая	2	Учебное	Педагогическое	

		подготовка 2. Техническая подготовка		занятие	наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
61	14.04.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
62	16.04.26	1. Начальная физическая подготовка. 2. Общая физическая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
63	21.04.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
64	23.04.26	1. Начальная физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
65	28.04.26	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
66	30.04.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
67	05.05.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
68	07.05.26	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
69	12.05.26	1. Начальная физическая подготовка. 2. Общая физическая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
70	14.05.26	1. Начальная физическая подготовка. 2. Техническая	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

		подготовка			учащимися учебных заданий	
71	19.05.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
72	21.05.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
73	26.05.26	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
74	28.05.26	Аттестация по итогам учебного года	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос	
Итого			148			

План воспитательной работы

Дата	Название мероприятия, форма проведения
11.09.2025	Спортивно-массовое мероприятие - «Посвящение в каратэки» рамках месячника по воспитанию организационной культуры, формирования навыков самоорганизации и контроля
23.10.2025	Спортивно-массовое мероприятие «Весёлые старты» (совместно с родителями) в рамках реализации модуля «Воспитание эмоционального благополучия семьи» по формированию здорового образа жизни
04.11.2025	Физкультурно-развлекательное мероприятие - «Олимпиадики» в рамках реализации модуля «Гражданско-патриотическое воспитание»
25.12.2025-30.12.2025	Новогодние представления в рамках реализации модуля «Эстетическое воспитание»
13.01.2026	Конкурс рисунков «Кем я хочу быть» в рамках реализации модуля «Трудовое воспитание, профориентация»
24.02.2026	Беседа «Мой родной язык» в рамках реализации модуля «Воспитание ценности научного познания»
19.03.2026	Презентация «Планета Земля – мой родной дом» в рамках реализации модуля «Экологическое воспитание»
28.04.2026	«Фестиваль единоборств» – показательные выступления для родителей, посвящённый Дню Победы в рамках реализации модуля «Духовно-нравственное воспитание»
28.05.2026	Оздоровительно-развлекательное мероприятие «Здравствуй! Лето» в рамках реализации модуля «Физическое воспитание, формирование

	культуры ЗОЖ»
В течение учебного года	Проведение совместных тренировок и товарищеских встреч с другими секциями единоборств ЦДТ «Дербышки» и города
В течение учебного года (по графику федерации каратэ)	Посещение и участие в соревнованиях и семинарах различных стилей единоборств