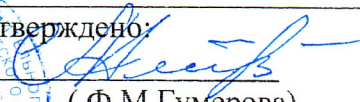


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КАЗАНИ

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

Принято на педагогическом совете МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»	Утверждено: 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
объединения «Школа каратэ»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 4 года

Год обучения: 3

Номер группы: 1

Возраст обучающихся: 8 – 11 лет

Составитель:

педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДТ пос. Дербышки»
Логинова Наталья Владимировна

Казань, 2025 год

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КАЗАНИ

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

Принято на педагогическом совете МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»	Утверждено: 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
объединения «Школа каратэ»

направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 4 года

Год обучения: 3
Номер группы: 1
Возраст обучающихся: 8 – 11 лет

Составитель:

педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДТ пос. Дербышки»
Логинова Наталья Владимировна

Казань, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика группы детского объединения:

Группа № 1 3 года обучения – возраст обучающихся 8 - 11 лет, преподавание ведётся с подготовительной направленностью (обучающиеся не принимают участие в соревнованиях и технических семинарах).

Состав обучающихся: Количество обучающихся в группе составляет: 10 человек.

Цель: Формирование положительных морально - волевых качеств учащихся через освоение техники каратэ и достижение обучающимися определенного спортивного уровня.

Предметные компетенции:

- общее физическое развитие учащихся (средние физические данные)
- не до конца сформированные психофизические и волевые качества
- принятие дисциплины под руководством педагога
- представление о поведении в экстремальной ситуации

Метапредметные компетенции:

Регулятивные:

- организованность
- самостоятельность в процессе обучения

Познавательные:

- знание основ анатомии

Коммуникативные:

- умение слушать педагога, взаимодействовать в паре и группе

Личностные компетенции

- формирование учебной мотивации
- формирование самосознания как одной из компетенций эмоционального интеллекта

Уровень подготовки детей к началу учебного года:

Уровень подготовленности детей на начало учебного года соответствует их квалификационному разряду.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися:

1. ОФП – Общая физическая подготовка:

- комплексы физических упражнений для развития опорно-двигательного аппарата, мышечной мускулатуры, подвижности суставов (отжимания, приседания, прокачка пресса, бег, подтягивания, мосты, шпагаты, кувырки, перевороты).

2. СФП – Специальная физическая подготовка:

- специальные и подводящие упражнения для освоения базовых и боевых стоек, перемещений, специальные и подводящие упражнения для освоения техники ударов руками и ногами, специальные и подводящие упражнения для освоения техники защитных действий от ударов руками и ногами.

3. Техническая (базовый уровень) подготовка:

- «ударные поверхности», «как правильно выполнять удары», «как правильно блокировать удары», «как правильно выполнять уходы от атаки», «правила поведения в додзэ», «правила поведения на соревнованиях», «основные понятия и термины каратэ». стойки каратэ , передвижения в стойках,

4. Теоретическая подготовка:

- «ударные поверхности», «как правильно выполнять удары», «техника защиты», «правила поведения в додзэ», «основные понятия каратэ».

5. Аттестация обучающихся: сдача контрольных нормативов общей физической подготовки, сдача нормативов технической подготовки для данного вида спорта.

Календарный учебный график третьего года обучения

Начало учебного года – 1.09.2025

Окончание учебного года – 31.05.2026

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием

№ п/п	Дата проведения занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятия	Формы аттестации/контроля	Примечания
1	2.09.2025	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная диагностика Специально физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д беседа	
2	5.09.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д беседа	
3	9.09.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
4	12.09.2025	Базовая техника Изучение кинон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д беседа	
5	16.09.2025	Общая физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д беседа	
6	19.09.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
7	23.09.2025	Базовая техника изучение кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
8	26.09.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
9	30.09.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
10	3.10.2025	Базовая техника изучение ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
11	7.10.2025	Общая физическая	3	Учебное	Пед.	

	5	подготовка комплекс 2		занятие	Наблю д	
12	10.10.20 25	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
13	14.10.20 25	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
14	17.10.20 25	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
15	21.10.20 25	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
16	24.10.20 25	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
17	28.10.20 25	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
18	31.10.20 25	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
19	7.11.202 5	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
20	11.11.20 25	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
21	14.11.20 25	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
22	18.11.20 25	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
23	21.11.20 25	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
24	25.11.20 25	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
25	28.11.20 25	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
26	2.12.202 5	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
27	5.12.202 5	Специальная физическая подготовка работа на	3	Учебное занятие	Пед. Наблю	

		резинках отработка ударов руками			д	
28	9.12.2025	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
29	12.12.2025	Общая физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
30	16.12.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
31	19.12.2025	Промежуточная аттестация за 1 полугодие Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Пед. Наблю д	
32	23.12.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
33	26.12.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
34	30.12.2025	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д беседа	
35	9.01.2026	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д беседа	
36	13.01.2026	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
37	16.01.2026	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
38	20.01.2026	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д беседа	
39	23.01.2026	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
40	27.01.2026	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
41	30.01.2026	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
42	3.02.2026	Базовая техника отработка	3	Учебное	Пед.	

	6	кихон 6-4 кю		занятие	Наблю д	
43	6.02.202 6	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
44	10.02.20 26	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
45	13.02.20 26	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
46	17.02.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
47	20.02.20 26	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
48	24.02.20 26	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
49	27.02.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
50	3.03.202 6	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
51	6.03.202 6	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
52	10.03.20 26	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
53	13.03.20 26	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
54	17.03.20 26	Базовая техника изучение ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
55	20.03.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
56	24.03.20 26	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
57	27.03.20 26	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
58	31.03.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблю	

					д	
59	3.04.2026	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
60	7.04.2026	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
61	10.04.2026	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
62	14.04.2026	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
63	17.04.2026	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
64	21.04.2026	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
65	24.04.2026	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
66	28.04.2026	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
67	5.05.2026	Базовая техника Изучение кихон на 6 -4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
68	8.05.2026	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
69	12.05.2026	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
70	15.05.2026	Итоговая аттестация за учебный год Специальная физическая подготовка работа на подушках	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестир ование Пед. Наблю д опрос	
71	19.05.2026	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д беседа	
72	22.05.2026	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	

73	26.05.20 26	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д беседа	
74	29.05.20 26	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблю д	
		Итого	222			

План воспитательной работы
объединения «Школа каратэ»
Группа № 1

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения	Форма проведения
1	Беседа «Здоровье и безопасность»	сентябрь	Беседа
2	Конкурс «Всемирный день пап»	октябрь	Спортивный конкурс
3	Спортивное мероприятие посвященное «Дню Народного единства»	ноябрь	Соревнования
4	«День подарков» - новогодняя развлекательная программа	декабрь	Игровая программа
5	Познавательная игра «Кем быть?»	январь	Познавательная игра
6	«День науки и творчества» - конкурс плакатов об изобретении и изобретателе	февраль	Выставка
7	Творческая работа «Путешествие по природным зонам»	март	Проект
8	Акция «Спешите делать добро»	апрель	Акция
9	Спортивные соревнования «Спортландия», посвященные Дню Победы	май	Соревнования