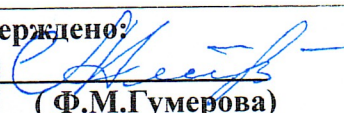


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КАЗАНИ**

**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: 1

Номер группы: 2

Возраст обучающихся: 7 – 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: 1

Номер группы: 2

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет

Составитель:

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

Казань, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика группы детского объединения:

Группа № 2 1 года обучения – возраст обучающихся 7 - 11 лет, преподавание ведётся с подготовительной направленностью (обучающиеся не принимают участие в соревнованиях и технических семинарах).

Состав обучающихся:

Количество обучающихся в группе составляет: 15 человек.

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

Предметные компетенции:

- знание правил техники безопасности
- общее физическое развитие учащихся (слабые физические данные)
- слабо развитые психофизические качества
- слабые волевые качества
- слабое принятие дисциплины

Метапредметные компетенции:

Регулятивные:

- запоминают правила и инструкции

Познавательные:

- элементарные знания о строении человеческого тела, его функциях

Коммуникативные:

- с помощью педагога взаимодействует со сверстниками и взрослыми

Личностные компетенции:

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

Уровень подготовки детей к началу учебного года:

В начале учебного года было проведено - тестирование уровня подготовки на начало учебного года, которое показало что детей на среднем уровне подготовленности, у детей уровень подготовки к началу учебного года ниже среднего.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися:

Занятия в подготовительных группах должны способствовать общему физическому развитию ребёнка и его подготовке к дальнейшему обучению каратэ.

1. Оздоровительно - воспитательная подготовка:

В процессе занятий у детей необходимо формировать такие качества, как внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность, коллективизм. Важнейшей воспитательной задачей является формирование ответственного отношения к труду.

2. ОФП – общая физическая подготовка:

физические упражнения для развития опорно-двигательного аппарата, мышечной мускулатуры, подвижности суставов (отжимания, приседания, прокачка пресса, бег, подтягивания, мосты, шпагаты, кувирки).

3. Техническая подготовка (стартовый уровень):

подводящие упражнения для изучения ударов руками, ногами, техника выполнения ударов руками, ногами (без контакта с партнёром), подводящие упражнения для изучения защитных действий от ударов руками, ногами, техника выполнения защитных действий от ударов руками, ногами (без контакта с партнёром).

4. Теоретическая подготовка:

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

5. Аттестация обучающихся:

сдача контрольных нормативов общей физической подготовки, сдача нормативов технической подготовки для данного вида спорта.

Календарный учебный график первого 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.	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд. беседа	
2	4.09.2025	Входная психолого-педагогическая диагностика	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд. беседа	
3	9.09.2025	Техника каратэ Изучение ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюд. беседа	
4	11.09.2025	Базовая техника Изучение стоек	2	Учебное занятие	Под. Наблюд. беседа	
5	16.09.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблюд. беседа	
6	18.09.2025	Техника каратэ Изучение ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблюд.	
7	23.09.2025	Базовая техника Изучение передвижений в стойках	2	Учебное занятие	Под. Наблюд.	
8	25.09.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблюд.	
9	30.09.2025	Техника каратэ Изучение блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблюд.	
10	2.10.2025	Базовая техника Передвижения в стойках	2	Учебное занятие	Под. Наблюд.	
11	7.10.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблюд.	
12	9.10.2025	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюд.	
13	14.10.2025	Базовая техника Отработка стоек	2	Учебное занятие	Под. Наблюд.	
14	16.10.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблюд.	
15	21.10.2025	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблюд.	

16	23.10.2025	Базовая техника Отработка стоек	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
17	28.10.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
18	30.10.2025	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
19	11.11.2025	Базовая техника Отработка стоек	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
20	13.11.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
21	18.11.2025	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
22	20.11.2025	Базовая техника Изучение Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
23	25.11.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
24	27.11.2025	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
25	2.12.2025	Базовая техника Изучение ката ТЭКи оку ката	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
26	4.12.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
27	9.12.2025	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
28	11.12.2025	Базовая техника Отработка Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
29	16.12.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
30	18.12.2025	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
31	23.12.2025	Базовая техника Отработка ТЭКи оку ката	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
32	25.12.2025	Промежуточная аттестация за 1 полугодие	2	Зачетное занятие	Под. Наблюда	
33	30.12.2025	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
34	13.01.2026	Базовая техника Отработка Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблюда беседа	
35	15.01.2026	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
36	20.01.2026	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблюда беседа	
37	22.01.2026	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблюда беседа	
38	27.01.2026	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
39	29.01.2026	Базовая техника Отработка ТЭКи оку ката	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	

40	3.02.2026	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
41	5.02.2026	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
42	10.02.2026	Базовая техника Отработка Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
43	12.02.2026	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
44	17.02.2026	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
45	19.02.2026	Базовая техника Отработка ТЭКи оку ката	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
46	24.02.2026	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
47	26.02.2026	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
48	3.03.2026	Базовая техника Отработка Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
49	5.03.2026	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
50	10.03.2026	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
51	12.03.2026	Базовая техника Изучение Дзiona ката	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	17.03.2026	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
53	19.03.2026	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	24.03.2026	Базовая техника Отработка кихона 10-9 кю	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
55	26.03.2026	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
56	31.03.2026	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
57	2.04.2026	Базовая техника Отработка Дзiona ката	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	7.04.2026	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	9.04.2026	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
60	14.04.2026	Базовая техника Отработка кихона 10-9 кю	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	16.04.2026	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
62	21.04.2026	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
63	23.04.2026	Базовая техника Отработка Дзiona ката	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	28.04.2026	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
65	30.04.2026	Базовая техника отработка	2	Учебное	Пед. Наблюд	

		кихона 10-9 кю		занятие		
66	5.05.2026	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
67	7.05.2026	Базовая техника Отработка Дзiona ката	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	12.05.2026	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
69	14.05.2026	Базовая техника Отработка кихона 10-9 кю	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
70	19.05.2026	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
71	21.05.2026	Базовая техника Отработка Дзiona ката Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
72	26.05.2026	Промежуточная аттестация за учебный год	2	Зачетное занятие	Пед. Наблюд	
73	28.05.2026	Базовая техника Отработка Дзiona ката	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
		Итого	146			

План воспитательной работы
объединения «Школа каратэ»

Группа № 2

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения	Форма проведения
1	Беседа «Здоровье и безопасность»	сентябрь	Беседа
2	Игры и упражнения на развитие эмпатии «Мое настроение»	октябрь	Игра
3	Спортивное мероприятие посвященное «Дню Народного единства»	ноябрь	Соревнования
4	«День подарков» - новогодняя развлекательная программа	декабрь	Игровая программа
5	«Все профессии нужны, все профессии важны»	январь	Познавательная игра
6	«День науки и творчества» - конкурс плакатов об изобретении и изобретателе	февраль	Выставка
7	Игра - путешествие «По тропинке в лес пойдем»	март	Викторина
8	Акция «Спешите делать добро»	апрель	Акция
9	«Мой друг - Мойдодыр», мероприятие посвященное дню движения для здоровья	май	Спортивные соревнования

