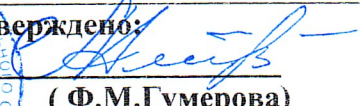


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КАЗАНИ**

**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: 4
Номер группы: 3
Возраст обучающихся: 10 – 15 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: 4
Номер группы: 3
Возраст обучающихся: 10 – 15 лет**

Составитель:

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

Казань, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика группы детского объединения:

Группа № 3 4 года обучения – возраст обучающихся 10 - 15 лет, преподавание проводится с продолжающей спортивной подготовкой.

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 упражнения для освоения и совершенствования базовых и боевых стоек, перемещений стиля, специальные упражнения для освоения и совершенствования техники ударов руками и ногами, специальные упражнения для освоения и совершенствования техники защитных действий от ударов руками и ногами, специальные упражнения для освоения и совершенствования комбинационной техники каратэ.

3. Техническая подготовка (базовый уровень):

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

4. Теоретическая подготовка:

- «ударные поверхности», «как правильно выполнять удары», «как правильно блокировать удары», «как правильно выполнять уходы от атаки», «правила поведения в

додзе», «правила поведения на соревнованиях», «основные понятия и термины каратэ». Стойки каратэ.

5. Аттестация обучающихся:

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

Календарный учебный график четвертого 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	4.09.2025	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная психолого-педагогическая диагностика. Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
2	6.09.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
3	11.09.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
4	13.09.2025	Базовая техника изучение кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
5	18.09.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
6	20.09.2025	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
7	25.09.2025	Базовая техника изучение кихон кумитэ 3 кю – 1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
8	27.09.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
9	2.10.2025	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
10	4.10.2025	Базовая техника изучение	3	Учебное	Пед. Наблюд	

	5	ката хейан йондан		занятие		
11	9.10.2025	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
12	11.10.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
13	16.10.2025	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3 кю – 1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
14	18.10.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
15	23.10.2025	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
16	25.10.2025	Базовая техника отработка кихон 3 кю – 1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
17	30.10.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
18	1.11.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
19	8.11.2025	Базовая техника отработка ката хейан йондан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
20	13.11.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
21	15.11.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
22	20.11.2025	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3 кю – 1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
23	22.11.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
24	27.11.2025	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
25	29.11.2025	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
26	4.12.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
27	6.12.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
28	11.12.2025	Базовая техника отработка ката хейан йондан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
29	13.12.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
30	18.12.2025	Специальная физическая подготовка работа с	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		утяжелителями				
31	20.12.20 25	Промежуточная аттестация за 1 полугодие Базовая техника отработка кихон кумитэ 3кю-1 дан	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Пед. Наблюд	
32	25.12.20 25	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
33	27.12.20 25	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
34	10.01.20 26	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
35	15.01.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
36	17.01.20 26	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
37	22.01.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд опрос	
38	24.01.20 26	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
39	29.01.20 26	Базовая техника отработка ката хейан йондан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
40	31.01.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
41	5.02.202 6	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
42	7.02.202 6	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
43	12.02.20 26	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
44	14.02.20 26	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
45	19.02.20 26	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
46	21.02.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
47	26.02.20 26	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
48	28.02.20 26	Базовая техника изучение ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
49	5.03.202 6	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
50	7.03.202 6	Специальная физическая подготовка отработка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		ударов руками				
51	12.03.20 26	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	14.03.20 26	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
53	19.03.20 26	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	21.03.20 26	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
55	26.03.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
56	28.03.20 26	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
57	2.04.202 6	Базовая техника отработка ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	4.04.202 6	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	9.04.202 6	Специальная физическая подготовка работа на резинке отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
60	11.04.20 26	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	16.04.20 26	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
62	18.04.20 26	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
63	23.04.20 26	Базовая техника отработка ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	25.04.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
65	30.04.20 26	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
66	2.05.202 6	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
67	7.05.202 6	Базовая техника отработка ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	14.05.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
69	16.05.20 26	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
70	21.05.20 26	Аттестация по завершению освоения образовательной программы Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестирование Пед. Наблюд опрос	

		ударов ногами				
71	23.05.20 26	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
72	28.05.20 26	Базовая техника отработка ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
73	30.05.20 26	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
		Итого	219			

**План воспитательной работы
объединения «Школа каратэ»
Группа № 3**

№ 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 экологической тропе»	март	Проект
8	Акция «Спешите делать добро»	апрель	Акция
9	Спортивные соревнования «Спортландия», посвященные Дню Победы	май	Соревнования