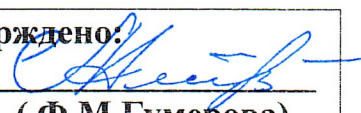


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КАЗАНИ**

**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: 5

Возраст обучающихся: 11 – 13 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: 5

Возраст обучающихся: 11 – 13 лет

Составитель:

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

Казань, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика группы детского объединения:

Группа № 5 4 года обучения – возраст обучающихся 11 – 13 лет, преподавание проводится с продолжающей спортивной подготовкой.

Состав обучающихся:

Количество обучающихся в группе составляет: 13 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	1.09.2025	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная психолого-педагогическая диагностика. Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
2	5.09.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
3	8.09.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
4	12.09.2025	Базовая техника изучение кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
5	15.09.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
6	19.09.2025	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
7	22.09.2025	Базовая техника изучение кихон кумитэ 3 кю – 1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
8	26.09.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
9	29.09.2025	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
10	3.10.2025	Базовая техника изучение	3	Учебное	Пед. Наблюд	

	5	ката хейан йондан		занятие		
11	6.10.2025	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
12	10.10.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
13	13.10.2025	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3 кю – 1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
14	17.10.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
15	20.10.2025	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
16	24.10.2025	Базовая техника отработка кихон 3 кю – 1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
17	27.10.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
18	31.10.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
19	3.11.2025	Базовая техника отработка ката хейан йондан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
20	7.11.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
21	10.11.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
22	14.11.2025	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3 кю – 1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
23	17.11.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
24	21.11.2025	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
25	24.11.2025	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
26	28.11.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
27	1.12.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
28	5.12.2025	Базовая техника отработка ката хейан йондан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
29	8.12.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
30	12.12.2025	Специальная физическая подготовка работа с	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		утяжелителями				
31	15.12.20 25	Промежуточная аттестация за 1 полугодие Базовая техника отработка кихон кумитэ 3кю-1 дан	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Пед. Наблюд	
32	19.12.20 25	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
33	22.12.20 25	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
34	26.12.20 25	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
35	29.12.20 25	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
36	9.01.202 6	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
37	12.01.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд опрос	
38	16.01.20 26	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
39	19.01.20 26	Базовая техника отработка ката хейан йондан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
40	23.01.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
41	26.01.20 26	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
42	30.01.20 26	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
43	2.02.202 6	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
44	6.02.202 6	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
45	9.02.202 6	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
46	13.02.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
47	16.02.20 26	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
48	20.02.20 26	Базовая техника изучение ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
49	27.02.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
50	2.03.202 6	Специальная физическая подготовка отработка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		ударов руками				
51	6.03.2026	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	9.03.2026	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
53	13.03.2026	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	16.03.2026	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
55	20.03.2026	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
56	23.03.2026	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
57	27.03.2026	Базовая техника отработка ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	30.03.2026	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	3.04.2026	Специальная физическая подготовка работа на резинке отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
60	6.04.2026	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	10.04.2026	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
62	13.04.2026	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
63	17.04.2026	Базовая техника отработка ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	20.04.2026	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
65	24.04.2026	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
66	27.04.2026	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
67	4.05.2026	Базовая техника отработка ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	8.05.2026	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
69	11.05.2026	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
70	15.05.2026	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	18.05.20 26	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
72	22.05.20 26	Базовая техника отработка ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
73	25.05.20 26	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
74	29.05.20 26	Базовая техника отработка ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
		Итого	222			

**План воспитательной работы
объединения «Школа каратэ»
Группа № 5**

№ 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