

**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: творчества пос.Дербышки
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.	(Ф.М.Гумерова) 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: 2

Номер группы: 6

Возраст обучающихся: 8 – 12 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: 2

Номер группы: 6

Возраст обучающихся: 8 – 12 лет

Составитель:

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

Казань, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика группы детского объединения:

Группа № 6 2 года обучения – возраст обучающихся 8 - 12 лет, преподавание ведётся с подготовительной направленностью (обучающиеся принимают участие в соревнованиях и технических семинарах).

Состав обучающихся: Количество обучающихся в группе составляет: 12 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 (стартовый 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 второго 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	3.09.2025	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная психолого-педагогическая диагностика. Общая физическая подготовка Повторение стоек	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
2	6.09.2025	Специальная физическая подготовка Работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
3	10.09.2025	Специальная физическая подготовка Работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
4	13.09.2025	Базовая техника Повторение тэкиоку ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
5	17.09.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
6	20.09.2025	Специальная физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
7	24.09.2025	Базовая техника Повторение дзиона ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
8	27.09.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
9	1.10.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
10	4.10.2025	Базовая техника отработка текиоку ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
11	8.10.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
12	11.10.2025	Специальная физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
13	15.10.2025	Базовая техника отработка дзиона ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
14	18.10.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
15	22.10.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

16	25.10.2025	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
17	29.10.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
18	1.11.2025	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
19	5.11.2025	Базовая техника Изучение ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
20	8.11.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
21	12.11.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
22	15.11.2025	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
23	19.11.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
24	22.11.2025	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
25	26.11.2025	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
26	29.11.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
27	3.12.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
28	6.12.2025	Базовая техника изучения кихон кумитэ 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
29	10.12.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
30	13.12.2025	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
31	17.12.2025	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
32	20.12.2025	Промежуточная аттестация за 1 полугодие Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестирование Пед. Наблюд	
33	24.12.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
34	27.12.2025	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8 -7кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
35	10.01.2026	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
36	14.01.2026	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

37	17.12.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
38	21.12.20 26	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
39	24.12.20 26	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
40	28.12.20 26	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
41	31.12.20 26	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
42	4.02.202 6	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
43	7.02.202 6	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
44	11.02.20 26	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
45	14.02.20 26	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
46	18.02.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
47	21.02.20 26	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
48	25.02.20 26	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
49	28.02.20 26	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
50	4.03.202 6	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
51	7.03.202 6	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	11.03.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
53	14.03.20 26	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	18.03.20 26	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
55	21.03.20 26	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
56	25.03.20 26	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

57	28.03.2026	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	1.04.2026	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	4.04.2026	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
60	8.04.2026	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	11.04.2026	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
62	15.04.2026	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
63	18.04.2026	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	22.04.2026	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
65	25.04.2026	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
66	29.04.2026	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
67	2.05.2026	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	6.05.2026	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
69	13.05.2026	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
70	16.05.2026	Итоговая аттестация за учебный год Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
71	20.05.2026	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
72	23.05.2026	Промежуточная аттестация за учебный год Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестирование	
73	27.05.2026	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
74	30.05.2026	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
		Итого	222			

План воспитательной работы
объединения «Школа каратэ»
Группа № 6

№ 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