

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: пос.Дербышки (Ф.М.Гумерова)
Протокол № 1 от 26.08.2024 г.	Приказ 34-ОД от 31.08.2024 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: 1
Возраст обучающихся: 7 – 10 лет

Составитель:

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

Казань, 2024 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 26.08.2024 г.	Приказ 34-ОД от 31.08.2024 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: 1
Возраст обучающихся: 7 – 10 лет**

Составитель:

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

Казань, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика группы детского объединения:

Группа № 1 2 года обучения – возраст обучающихся 7 - 10 лет, преподавание ведётся с подготовительной направленностью (обучающиеся не 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 додзе», «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 додзе», «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 – 1.09.2024

Окончание учебного года – 31.05.2025

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	2.09.24	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная психолого-педагогическая диагностика. Общая физическая подготовка Повторение стоек	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа, опрос	
2.	4.09.24	Специальная физическая подготовка Работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
3	9.09.24	Специальная физическая подготовка Работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
4	11.09.24	Базовая техника Повторение текиоку ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
5	16.09.24	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
6	18.09.24	Специальная физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
7	23.09.24	Базовая техника Повторение дзиона ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
8	25.09.24	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
9	30.09.24	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
10	2.10.24	Базовая техника отработка текиоку ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
11	7.10.24	Общая физическая	3	Учебное	Пед. Наблюд	

		подготовка Комплекс 3		занятие		
12	9.10.24	Специальная физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
13	14.10.24	Базовая техника отработка дзиона ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
14	16.10.24	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
15	21.10.24	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
16	23.10.24	Базовая техника отработка кион 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
17	28.10.24	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
18	30.10.24	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
19	11.11.24	Базовая техника Изучение ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
20	13.11.24	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
21	18.11.24	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
22	20.11.24	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
23	25.11.24	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
24	27.11.24	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
25	2.12.24	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
26	4.12.24	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
27	9.12.24	Специальная физическая	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		подготовка работа на подушках				
28	11.12.24	Базовая техника изучения кихон кумитэ 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
29	16.12.24	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
30	18.12.24	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
31	23.12.24	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
32	25.12.24	Промежуточная аттестация за 1 полугодие Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестирование Пед. Наблюд	
33	30.12.24	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
34	13.01.25	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8 -7кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
35	15.01.25	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
36	20.01.25	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
37	22.01.25	Общая физическая подготовка Комплекс	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
38	27.01.25	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
39	29.01.25	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
40	3.02.25	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
41	5.02.25	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		ударов руками				
42	10.02.25	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
43	12.02.25	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
44	17.02.25	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
45	19.02.25	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
46	24.02.25	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
47	26.02.25	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
48	3.03.25	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
49	5.03.25	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
50	10.03.25	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
51	12.03.25	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	17.03.25	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
53	19.03.25	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	24.03.25	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
55	26.03.25	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
56	2.04.25	Специальная физическая подготовка работа с	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		утяжелителями				
57	7.04.25	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	9.04.25	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	14.04.25	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
60	16.04.25	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	21.04.25	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
62	23.04.25	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
63	28.04.25	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	30.04.25	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
65	5.05.25	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
66	7.05.25	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
67	12.05.25	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	14.05.25	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
69	19.05.25	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
70	21.05.25	Промежуточная аттестация за учебный год Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестирование Пед. Наблюд беседа	

		ударов руками				
71	26.05.25	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
72	28.05.25	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд, опрос	
		Итого	216			

**План воспитательной работы
объединения «Школа каратэ»
Группа № 1**

№ п/п	Мероприятие (форма проведения)	Дата проведения	Время и место проведения
1	Беседа «Ну-ка, все вместе», знакомство с объединением	4.09.2024	14.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр» (ул. Правды 21а)
3	Беседа «Здоровье и безопасность»	9.10.2024	14.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»
4	Спортивное мероприятие посвященное «Дню Народного единства»	4.11.2024	16.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»
5	Конкурс «Спорт, как альтернатива вредным привычкам»	7.12.2024	11.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»
6	Новогоднее мероприятие «Новый год в каждой семье»	8.01.2025	16.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»
6	Спортивное мероприятие посвященное «Дню Защитника Отечества». Соревнования	22.02.2025	12.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»
8	Игры и упражнения на развитие эмпатии «Мое настроение»	19.03.2025	14.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»
9	Беседа «День космонавтики»	9.04.2025	14.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»
10	Беседа. Презентация «День Победы советского народа в Великой Отечественной войне»	7.05.2025	14.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»