

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 26.08.2024 г.	(Ф.М.Гумерова) 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: 3
Номер группы: 3
Возраст обучающихся: 9 – 14 лет

Составитель:

педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДТ пос. Дербышки»
Логина 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: 3

Номер группы: 3

Возраст обучающихся: 9 – 14 лет

Составитель:

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

Казань, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика группы детского объединения:

Группа № 3 3 года обучения – возраст обучающихся 9 - 14 лет, преподавание проводится с продолжающей спортивной подготовкой.

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 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 третьего 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	5.09.2024	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная психолого-педагогическая диагностика. Специально физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа, опрос	
2	7.09.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
3	12.09.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
4	14.09.2024	Базовая техника Изучение кион 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
5	19.09.2024	Общая физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
6	21.09.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
7	26.09.2024	Базовая техника изучение кихон	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		кумитэ 6-4 кю				
8	28.09.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
9	3.10.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
10	5.10.2024	Базовая техника изучение ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
11	10.10.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
12	12.10.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
13	17.10.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
14	19.10.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
15	24.10.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
16	26.10.2024	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
17	31.10.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
18	2.11.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
19	7.11.2024	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
20	9.11.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
21	14.11.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

22	16.11.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
23	21.11.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
24	23.11.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
25	28.11.2024	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
26	30.11.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
27	5.12.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
28	7.12.2025	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
29	12.12.2025	Общая физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
30	14.12.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
31	19.12.2024	Промежуточная аттестация за 1 полугодие Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Пед. Наблюд	
32	21.12.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
33	26.12.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
34	28.12.2024	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
35	9.01.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	

36	11.01.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
37	16.01.2025	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
38	18.01.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
39	23.01.2025	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
40	25.01.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
41	30.01.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
42	1.02.2025	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
43	6.02.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
44	8.02.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
45	13.02.2025	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
46	15.02.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
47	20.02.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
48	22.02.2025	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
49	27.02.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
50	1.03.2025	Специальная	3	Учебное	Пед. Наблюд	

		физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками		занятие		
51	6.03.2025	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	13.03.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
53	15.03.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	20.03.2025	Базовая техника изучение ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
55	22.03.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
56	27.03.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
57	29.03.2025	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	3.04.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	5.04.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
60	10.04.2025	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	12.04.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
62	17.04.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
63	19.04.2025	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	24.04.2025	Специальная физическая	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		подготовка работа на подушках				
65	26.04.2025	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
66	3.05.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
67	8.05.2025	Базовая техника Изучение кихон на 6 - 4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	10.05.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
69	15.05.2025	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
70	17.05.2025	Промежуточная аттестация за учебный год. Специальная физическая подготовка работа на подушках	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестирование Пед. Наблюд опрос	
71	22.05.2025	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
72	24.05.2025	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
73	29.05.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
74	31.05.2025	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
		Итого	222			

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

№ п/п	Мероприятие (форма проведения)	Дата проведения	Время и место проведения
1	Фитнес для мозга: развитие внимания, мышления	7.09.2024	13.30 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр» (ул. Правды 21а)
3	Беседа, конкурс «Всемирный день пап»	19.10.2024	14.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»
4	Беседа, показ презентации, флеш-моб «День Конституции РТ»	2.11.2024	13.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»
5	Викторина «Знатоки спорта»	7.12.2024	12.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»
6	Проблемная лекция «Нет вредным привычкам»	25.01.2025	14.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»
6	Спортивное мероприятие посвященное «Дню Защитника Отечества». Соревнования	22.02.2025	11.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»
8	Праздник для милых дам «Весенняя капель»	8.03.2025	15.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»
9	Спортивно-познавательная игра «Кем быть?»	26.04.2025	11.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»
10	Презентация «День движения для здоровья»	17.05.2025	11.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»