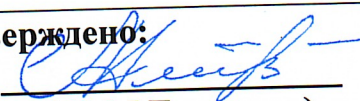



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КАЗАНИ**

**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.	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: 5

Возраст обучающихся: 10 – 12 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: 5

Возраст обучающихся: 10 – 12 лет

Составитель:

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

Казань, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика группы детского объединения:

Группа № 5 3 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 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	2.09.2024	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная психолого-педагогическая диагностика. Специально физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа, опрос	
2	6.09.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
3	9.09.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
4	13.09.2024	Базовая техника Изучение кинов 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
5	16.09.2024	Общая физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
6	20.09.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
7	23.09.2024	Базовая техника изучение кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

8	27.09.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
9	30.09.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
10	4.10.2024	Базовая техника изучение ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
11	7.10.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
12	11.10.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
13	14.10.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
14	18.10.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
15	21.10.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
16	25.10.2024	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
17	28.10.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
18	1.11.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
19	8.11.2024	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
20	11.11.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
21	15.11.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
22	18.11.2024	Базовая техника	3	Учебное	Пед. Наблюд	

		отработка кихон кумитэ 6-4 кю		занятие		
23	22.11.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
24	25.11.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
25	29.11.2024	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
26	2.12.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
27	6.12.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
28	9.12.2024	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
29	13.12.2024	Общая физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
30	16.12.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
31	20.12.2024	Промежуточная аттестация за 1 полугодие Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестирование Пед. Наблюд, опрос	
32	23.12.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
33	27.12.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
34	30.12.2024	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
35	10.01.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	

36	13.01.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
37	17.01.2025	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
38	20.01.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
39	24.01.2025	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
40	27.01.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
41	31.01.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
42	3.02.2025	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
43	7.02.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
44	10.02.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
45	14.02.2025	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
46	17.02.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
47	21.02.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
48	24.02.2025	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
49	28.02.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
50	3.03.2025	Специальная	3	Учебное	Пед. Наблюд	

		физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками		занятие		
51	7.03.2025	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	10.03.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
53	14.03.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	17.03.2025	Базовая техника изучение ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
55	21.03.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
56	24.03.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
57	28.03.2025	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	4.04.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	7.04.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
60	11.04.2025	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	14.04.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
62	18.04.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
63	21.04.2025	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	25.04.2025	Специальная физическая	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		подготовка работа на подушках				
65	28.04.2025	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
66	2.05.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
67	5.05.2025	Базовая техника Изучение кихон на 6 - 4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	12.05.2025	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
69	16.05.2025	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
70	19.05.2025	Промежуточная аттестация за учебный год . Специальная физическая подготовка работа на подушках	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестирование Пед. Наблюд опрос	
71	23.05.2025	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
72	26.05.2025	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
73	30.05.2025	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
		Итого	219			

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

№ п/п	Мероприятие (форма проведения)	Дата проведения	Время и место проведения
1	Фитнес для мозга: развитие внимания, мышления	6.09.2024	18.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»

			(ул. Правды 21а)
3	Беседа, конкурс Всемирный день пап»	18.10.2024	18.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»
4	Беседа, показ презентации, флеш-моб «День Конституции РТ»	1.11.2024	17.30 - «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»	24.01.2025	17.30 - «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»