

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

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества пос.Дербышки»  
Советского района г. Казани**

<b>Принято на педагогическом совете МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»</b>	<b>Утверждено:</b> <b>Директор ЦДТ:</b> _____ <b>(Ф.М.Гумерова)</b>
<b>Протокол № 1 от 26.08.2024 г.</b>	<b>Приказ 34-ОД от 31.08.2024 г.</b>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеобразовательной программе  
объединения «Школа каратэ»**

**направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: 7-16 лет**

**Срок реализации: 4 года**

**Год обучения: 1**

**Номер группы: 6**

**Возраст обучающихся: 7 – 12 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**

<b>Принято на педагогическом совете МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»</b>	<b>Утверждено: Директор ЦДТ: _____ ( Ф.М.Гумерова)</b>
<b>Протокол № 1 от 26.08.2024 г.</b>	<b>Приказ 34-ОД от 31.08.2024 г.</b>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеобразовательной программе  
объединения «Школа каратэ»**

**направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: 7-16 лет**

**Срок реализации: 4 года**

**Год обучения: 1**

**Номер группы: 6**

**Возраст обучающихся: 7 – 12 лет**

**Составитель:**

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

**Казань, 2024 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Характеристика группы детского объединения:

Группа № 6 1 года обучения – возраст обучающихся 7 - 12 лет, преподавание ведётся с подготовительной направленностью (обучающиеся не принимают участие в соревнованиях и технических семинарах).

### Состав обучающихся:

Количество обучающихся в группе составляет: 15 человек.

**Цель:** Формирование положительных морально - волевых качеств учащихся через освоение техники каратэ и достижение обучающимися определенного спортивного уровня.

### Предметные компетенции:

- знание правил техники безопасности
- общее физическое развитие учащихся (слабые физические данные)
- слабо развитые психофизические качества
- слабые волевые качества
- слабое принятие дисциплины

### Метапредметные компетенции:

Регулятивные:

- запоминают правила и инструкции

Познавательные:

- элементарные знания о строении человеческого тела, его функциях

Коммуникативные:

- с помощью педагога взаимодействует со сверстниками и взрослыми

### Личностные компетенции:

- формирование учебной мотивации
- формирование самосознания как одной из компетенций эмоционального интеллекта

### Уровень подготовки детей к началу учебного года:

В начале учебного года было проведено - тестирование уровня подготовки на начало учебного года, которое показало что детей на среднем уровне подготовленности, у детей уровень подготовки к началу учебного года ниже среднего.

### Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися:

Занятия в подготовительных группах должны способствовать общему физическому развитию ребёнка и его подготовке к дальнейшему обучению каратэ.

#### 1. Оздоровительно - воспитательная подготовка:

В процессе занятий у детей необходимо формировать такие качества, как внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность, коллективизм. Важнейшей воспитательной задачей является формирование ответственного отношения к труду.

#### 2. ОФП – общая физическая подготовка:

физические упражнения для развития опорно-двигательного аппарата, мышечной мускулатуры, подвижности суставов (отжимания, приседания, прокачка пресса, бег, подтягивания, мосты, шпагаты, кувырки).

#### 3. Техническая подготовка (стартовый уровень):

подводящие упражнения для изучения ударов руками, ногами, техника выполнения ударов руками, ногами (без контакта с партнёром), подводящие упражнения для изучения защитных действий от ударов руками, ногами, техника выполнения защитных действий от ударов руками, ногами (без контакта с партнёром).

#### 4. Теоретическая подготовка:

«ударные поверхности», «как правильно выполнять удары», «техника защиты», «правила поведения в дозе», «основные понятия каратэ».

#### 5. Аттестация обучающихся:

сдача контрольных нормативов общей физической подготовки, сдача нормативов технической подготовки для данного вида спорта.

### Календарный учебный график первого года обучения

Начало учебного года – 1.09.2023

Окончание учебного года – 31.05.2024

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	3.09.2024	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд. беседа	
2	5.09.2024	Входная психолого-педагогическая диагностика	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
3	10.09.2024	Техника каратэ Изучение ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюд беседа	
4	12.09.2024	Базовая техника Изучение стоек	2	Учебное занятие	Под. Наблюд беседа	
5	17.09.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблюд беседа	
6	19.09.2024	Техника каратэ Изучение ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
7	24.09.2024	Базовая техника Изучение передвижений в стойках	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
8	26.09.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
9	1.10.2024	Техника каратэ Изучение блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
10	3.10.2024	Базовая техника Передвижения в стойках	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
11	8.10.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
12	10.10.2024	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	
13	15.10.2024	Базовая техника Отработка стоек	2	Учебное занятие	Под. Наблюд	

14	17.10.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
15	22.10.2024	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
16	24.10.2024	Базовая техника Отработка стоек	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
17	29.10.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
18	31.10.2024	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
19	5.11.2024	Базовая техника Отработка стоек	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
20	7.11.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
21	12.11.2024	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
22	14.11.2024	Базовая техника Изучение Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
23	19.11.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
24	21.11.2024	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
25	26.11.2024	Базовая техника Изучение ката ТЭКи оку ката	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
26	28.11.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
27	3.12.2024	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
28	5.12.2024	Базовая техника Отработка Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
29	10.12.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
30	12.12.2024	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
31	17.12.2024	Базовая техника Отработка ТЭКи оку ката	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
32	19.12.2024	Промежуточная аттестация за 1 полугодие	2	Зачетное занятие	Под. Наблюдю	
33	24.12.2024	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблюдю	
34	26.12.2024	Базовая техника	2	Учебное	Под.	

		Отработка Кихота 10-9 кю		занятие	Наблуди беседа	
35	31.12.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
36	9.01.2025	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблуди беседа	
37	14.01.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблуди беседа	
38	16.01.2025	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
39	21.01.2025	Базовая техника Отработка ТЭКи оку ката	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
40	23.01.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
41	28.01.2025	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
42	30.01.2025	Базовая техника Отработка Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
43	4.02.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
44	6.02.2025	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
45	11.02.2025	Базовая техника Отработка ТЭКи оку ката	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
46	13.02.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
47	18.02.2025	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
48	20.02.2025	Базовая техника Отработка Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
49	25.02.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
50	27.02.2025	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
51	4.03.2025	Базовая техника Изучение Дзиона ката	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	6.03.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
53	11.03.2025	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	13.03.2025	Базовая техника	2	Учебное	Пед. Наблюд	

		Отработка кихона 10-9 кю		занятие		
55	18.03.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
56	20.03.2025	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
57	25.03.2025	Базовая техника Отработка Дзюна ката	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	27.03.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	1.04.2025	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
60	3.04.2025	Базовая техника Отработка кихона 10-9 кю	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	8.04.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
62	10.04.2025	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
63	15.04.2025	Базовая техника Отработка Дзюна ката	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	17.04.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
65	22.04.2025	Базовая техника отработка кихона 10-9 кю	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
66	24.04.2025	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
67	29.04.2025	Базовая техника Отработка Дзюна ката	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	6.05.2025	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
69	8.05.2025	Базовая техника Отработка кихона 10-9 кю	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
70	13.05.2025	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
71	15.05.2025	Базовая техника Отработка Дзюна ката Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
72	20.05.2025	Промежуточная аттестация за учебный год	2	Зачетное занятие	Тестирование Пед. Наблюд, опрос	
73	22.05.2025	Базовая техника Отработка кихона 10-9 кю	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
74	27.05.2025	Техника каратэ	2	Учебное	Пед. Наблюд	

		Отработка ударов рукой		занятие	беседа	
75	29.05.2025	Общая физическая подготовка комплекс 1	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
		<b>Итого</b>	<b>150</b>			

**План воспитательной работы  
объединения «Школа каратэ»  
Группа № 6**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие (форма проведения)</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Время и место проведения</b>
1	Беседа «Ну-ка, все вместе», знакомство с объединением	3.09.2024	14.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр» (ул. Правды 21а)
3	Беседа «Здоровье и безопасность»	8.10.2024	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»	18.03.2025	14.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»
9	Беседа «День космонавтики»	10.04.2025	14.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»
10	Беседа. Презентация «День Победы советского народа в Великой Отечественной войне»	8.05.2025	14.00 - «ЦДТ пос. Дербышки», Клуб «Центр»