

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. КАЗАНИ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества пос.Дербышки»
Советского района г. Казани

Принята на педагогическом совете
МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»

Протокол № 1 от 29.08.2025г.



Утверждаю:

Директор ЦДТ:

(Ф.М.Гумерова)

Приказ № 39-ОД от 29.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЙ КАРАТИСТ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 4 года

Год обучения: 3

Номер группы: 3

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Каримов Илнур Ринирович

Казань, 2025 г.

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

Принята на педагогическом совете МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»	Утверждаю: Директор _____ (Ф.М.Гумерова)
Протокол № 1 от 29.08.2025 г	ЦДТ: Приказ № 39-ОД от 29.08. 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Юный каратист»**

*Направленность: спортивно-физкультурная
срок реализации: 4 года*

**Год обучения: третий
Номер группы: третья
Возраст обучающихся: 10 – 15 лет**

**Составитель:
педагог дополнительного
образования
МБУ ДО «ЦДТ пос. Дербышки»
Каримов Илнур Ринирович**

2025 г.

I. Пояснительная записка

Задачи на 2025-2026 учебный год

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
4. Сплочение детско-подросткового коллектива секции.
5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
6. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

На этапе углубленного совершенствования обучения занятия продолжают с периодичностью 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов), что в год составляет – 216 часов. Состав группы планирую 10-12 человек.

Характеристика группы детского объединения

Состав обучающихся		
Количество детей	Мальчиков	Девочек
3 группа 10	6	4

Уровень подготовки детей.

Название программы	Год обучения	Кол-во часов по программе
Общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Юный каратист»	3	216

Ожидаемые результаты освоение программы обучающимися.

Должны знать:

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- тактику и стратегию поединка.

Должны уметь:

- выполнять элементы кихон и ката 5-4 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально

Календарно–учебный график

№	Дата	Тема	Всего часов	теория	практика	Форма контроля	примечание
1	2 Сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения. Входная диагностика	2	1	1	вводный	
2	4 Сентябрь	Совершенствование Стойка дзенкутцу дачи.	2	-	2	текущий	
3	6 Сентябрь	Совершенствование Удары руками. Мороте цуки	2	-	2	текущий	
4	9 Сентябрь	Совершенствование Удары ногами. Кин, хиза гери	2	-	2	текущий	
5	11 Сентябрь	Совершенствование Блоки дзедан уке, гедан барвй	2	-	2	текущий	
6	13 Сентябрь	ОФП, стойки	2	-	2	текущий	
7	16 Сентябрь	Совершенствование Передняя стойка	2	-	2	текущий	
8	18 Сентябрь	Совершенствование Удары ногами, мае гири, хиза гери	2	-	2	текущий	
9	20 Сентябрь	Совершенствование Блоки дзедан уке, гедан барай. Ката, Кумете 1	2	-	2	текущий	
10	23 Сентябрь	Совершенствование Самооборона (освобождение от захватов)	2	-	2	текущий	
11	25 Сентябрь	Совершенствование Стойка дзенкутцу дачи. Зачет. Стойки	2	-	2	зачет	
12	27 Сентябрь	Совершенствование Ката. Кумитэ 1, Тайкоку 1	2	-	2	текущий	
13	30 Сентябрь	ОФП. Кихон на 1 шаг	2	1	1	текущий	
14	2 Октябрь	Совершенствование Удары руками. Мороте цуки	2	-	2	текущий	
15	4 Октябрь	Совершенствование Стойка фудо дачи, йой дачи	2	-	2	текущий	
16	7 Октябрь	Совершенствование Удары ногами. Кин, хиза гири	2	-	2	текущий	
17	9 Октябрь	Совершенствование Удары ногами. Морате учи	2	-	2	текущий	
18	11 Октябрь	Совершенствование Стойка кокутцу дачи	2	-	2	текущий	
19	14 Октябрь	Зачет. Стойки. Семинар	2	-	2	зачет	
20	16 Октябрь	Соревнования по кумите	2	-	2	текущий	
21	18 Октябрь	Соревнование по ката	2	-	2	текущий	
22	21 Октябрь	Совершенствование Самооборона. Работа с оружием.	2	-	2	текущий	
23	23 Октябрь	Игровой спарринг. Работа в парах	2	-	2	текущий	
24	25 Октябрь	Совершенствование	2	-	2	текущий	

		Ката. Кумите 1. Тайкоку 1					
25	28 Октябрь	Совершенствование Блоки учи уке, блок сото уке	2	-	2	текущий	
26	30 Октябрь	Совершенствование Стойки. Переходы, удары по снарядам	2	-	2	текущий	
27	1 Ноябрь	Совершенствование Ката сакуги 1	2	-	2	текущий	
28	8 Ноябрь	Игровой спарринг	2	-	2	текущий	
29	11 Ноябрь	Совершенствование Удары руками, цуки	2	-	2	текущий	
30	13 Ноябрь	Совершенствование Стойки киба дачи,йой дачи	2	-	2	текущий	
31	15 Ноябрь	Совершенствование Удары ногами, мае,хиза гери	2	-	2	текущий	
32	18 Ноябрь	Игровой зачет. Удары руками	2	-	2	зачет	
33	20 Ноябрь	Совершенствование Блок дзедан, гедан уке (	2	-	2	текущий	
34	22 Ноябрь	Работа на выносливость. Комбинация в парах	2	-	2	текущий	
35	25 Ноябрь	Совершенствование Ката. Кумите 2, тайкоку 2	2	-	2	текущий	
36	27 Ноябрь	Совершенствование Ката. Кумите 2, тайкоку 2	2	-	2	текущий	
37	29 Ноябрь	Игровой спаринг	2	-	2	текущий	
38	2 Декабрь	Игровой спарринг	2	-	2		
39	4 Декабрь	Совершенствование Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2	-	2	текущий	
40	6 Декабрь	Совершенствование Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2	-	2	текущий	
41	9 Декабрь	Совершенствование Блоки учи уке, блок сото уке. Отработка в парах	2	-	2	текущий	
42	11 Декабрь	Совершенствование Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2	-	2	текущий	
43	13 Декабрь	Игровой спаринг	2	-	2	текущий	
44	16 Декабрь	Игровой спаринг	2	-	2	текущий	
45	18 Декабрь	Совершенствование Удары ногами хиза гери. Блоки. ОФП	2	-	2	текущий	
46	20 Декабрь	Совершенствование Удары ногами хиза гери. Блоки. ОФП	2	-	2	текущий	
47	23 Декабрь	Совершенствование Удары ногами хиза гери. Блоки. ОФП	2	-	2	текущий	
48	25 Декабрь	Совершенствование Удары ногами хиза гери. Блоки. ОФП. Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия	2	-	2	текущий	
49	27 Декабрь	Совершенствование Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2	-	2	текущий	
50	30 Декабрь	Совершенствование. Стойка кокутцу дачи.	2	-	2	текущий	

51	10 Январь	Соревнование по кумите	2	-	2	соревнования	
52	13 Январь	Совершенствование. Стойка кокутцу дачи.	2	-	2	текущий	
53	15 Январь	Соревнование по ката. Кихон. Ренраку.	2	-	2	соревнования	
54	17 Январь	Соревнование по ката. Кихон. Ренраку.	2	-	2	соревнования	
55	20 Январь	Совершенствование Удары ногами, мае гири, хиза гири.	2	-	2	текущий	
56	22 Январь	Совершенствование Удары ногами, мае гири, хиза гири.	2	-	2	текущий	
57	24 Январь	Совершенствование Удары ногами Кин, хиза гири	2	1	1	текущий	
58	27 Январь	Совершенствование Удары ногами Кин, хиза гири	2	-	2	текущий	
59	29 Январь	Совершенствование Удары ногами Кин, хиза гири	2	-	2	текущий	
60	31 Январь	Совершенствование Удары руками. Аго учи, хидзи ате	2	-	2	текущий	
61	3 Февраль	Совершенствование Удары руками. Аго учи, хидзи ате	2	-	2	текущий	
62	5 Февраль	Совершенствование Удары руками, аго учи, цуки дзедан	2	-	2	текущий	
63	7 Февраль	Совершенствование Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2	1	1	текущий	
64	10 Февраль	ОФП. Кихон на 1 шаг.	2	1	1	текущий	
65	12 Февраль	Семинар. Аттестация	2	1	1	аттестация	
66	14 Февраль	ОФП. Кихон на 1 шаг.	2	-	2	текущий	
67	17 Февраль	Совершенствование Стойка дзенкутцу дачи, йой дачи	2	1	1	текущий	
68	19 Февраль	Совершенствование Удары нгами. Кин, хиза гери	2	-	2	текущий	
69	21 Февраль	Совершенствование Блоки дзедан уке, гедан барай. Ката. Кумите	2	1	1	текущий	
70	24 Февраль	Совершенствование Блоки дзедан уке, гедан барай. Ката. Кумите	2	-	2	текущий	
71	26 Февраль	Совершенствование Блоки дзедан уке, гедан барай. Ката. Кумите	2	-	2	текущий	
72	28 Февраль	Самооборона (освобождение от захватов). ОФП	2	-	2	текущий	
73	3 март	Семинар. Аттестация. Техника рук и ног	2	-	2	аттестация	
74	5 Март	Техника рук и ног	2	-	2	текущий	
75	7 Март	Совершенствование Перемещение в стойках с	2	-	2	текущий	

		ударами руками цуки					
76	10 Март	Соревнования по кумите	2	-	2	соревнования	
77	12 Март	Соревнования по кумите	2	-	2	соревнования	
78	14 Март	Самооборона. Работа с оружием	2	-	2	текущий	
79	17 Март	Соревнование по ката	2	-	2	соревнования	
80	19 Март	Соревнования по ката	2	-	2	соревнования	
81	21 Март	Самооборона. Работа с оружием	2	-	2	текущий	
82	24 Март	Самооборона. Работа с оружием	2	-	2	текущий	
83	26 Март	Самооборона. Работа с оружием	2	-	2	текущий	
84	28 Март	Совершенствование Блоки дзедан уке, гедан барай. Ката. Кумите 1	2	-	2	текущий	
85	31 Март	Самооборона (освобождение от захват).	2	-	2	текущий	
86	2 Апрель	Самооборона (освобождение от захват).	2	-	2	текущий	
87	4 Апрель	Самооборона (освобождение от захват).	2	-	2	текущий	
88	7 Апрель	Совершенствование Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2	-	2	текущий	
89	9 Апрель	Совершенствование Перемещение в стойках с ударами руками и ногами	2	-	2	текущий	
90	11 Апрель	Самооборона (освобождение от захват). ОФП	2	-	2	текущий	
91	14 Апрель	Самооборона (освобождение от захват). ОФП	2	-	2	текущий	
92	16 Апрель	Семинар. Аттестация. Кумите	2	-	2	аттестация	
93	18 Апрель	Совершенствование Стойка кокутцу дачи	2	-	2	текущий	
94	21 Апрель	Соревнования по кумите.	2	-	2	соревнования	
95	23 Апрель	Соревнование по ката	2	-	2	соревнования	
96	25 Апрель	Совершенствование Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2	1	2	текущий	
97	28 Апрель	Семинар.	2	-	2	текущий	
98	30 Апрель	Семинар. Аттестация	2	1	2	текущий	
99	2 Май	Соревнования по ката	2	-	2	соревнования	
100	5 Май	Совершенствование Стойка кокутцу дачи	2	-	2	текущий	
101	7 Май	Совершенствование Стойка кокутцу дачи	2	-	2	текущий	
102	12 Май	Совершенствование Стойка кокутцу дачи	2	-	2	текущий	
103	14 Май	Совершенствование Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2	-	2	текущий	
104	16 Май	Совершенствование Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2	-	2	текущий	
105	19 Май	Повторение	2	-	2	текущий	
106	21 Май	Самооборона (освобождение от	2	-	2	текущий	

		захват). ОФП					
107	23 Май	Самооборона (освобождение от захват). ОФП	2	-	2	текущий	
108	26 Май	Итоговое повторение	2		2	текущий	
109	28 Май	Итоговое повторение	2	-	2	текущий	
110	30 Май	Промежуточная аттестация по итогам года	2	-	2	текущий	
Всего : 220							

**План воспитательной работы
объединения «Юный каратист»
Группа №3**

№	Мероприятие (форма проведения)	Дата и время проведения	Место проведения
1	Игры на определение и развитие эмоций «Путешествие на Остров разных настроений»(психологическая игра)	7.10.2025 18.20	ЦО№22 Спортзал шк.58
2	День конституции РТ (презентация)	11.11.2025 18.20	ЦО№22 Спортзал шк.58
3	Международный день кино(просмотр фильма)	16.12.2024 18.20	ЦО№22 Спортзал шк.58
5	Профессии будущего(презентация)	20.01.2026 18.20	ЦО№22 Спортзал шк.58
6	День науки и творчества(фильм-презентация)	17.02.2026 18.20	ЦО№22 Спортзал шк.58
7	Экоквест «Путешествие по экологической тропе»(квест)	17.03.2026 18.20	ЦО№22 Спортзал шк.58
8	Международный день детской книги(экскурсия в библиотеку)	21.04.2026 18.20	ЦО№22 Спортзал шк.58
9	День движения для здоровья (спортивные состязания)	26.05.2026 18.20	ЦО№22 Спортзал шк.58