
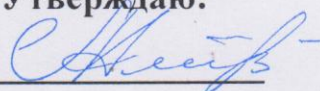


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центра детского творчества пос. Дербышки»
Советского района г. Казани

Принята на педагогическом совете МБУДО «ЦДТ пос. Дербышки»		Утверждаю:  (Ф.М. Гумерова)
Протокол №1 от 29.08.2023 г.	Приказ 28-ОД от 31.08.2023 г.	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной программе
объединения «Юный каратист»

Направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации: 4 года

Год обучения: первый
Номер группы: вторая
Возраст обучающихся: 8 – 15 лет

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

2023г.

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

Принята на педагогическом совете МБУДО «ЦДТ пос. Дербышки»	Утверждаю: Директор ЦДТ: _____ (Ф.М. Гумерова)
Протокол №1 от 29.08.2023 г.	Приказ 28-ОД от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной программе
объединения «Юный каратист»**

*Направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации: 4 года*

Год обучения: первый
Номер группы: вторая
Возраст обучающихся: 8 – 15 лет

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

2023г.

Пояснительная записка

На первом этапе начальной подготовки (первый год обучения) в объединения юный каратист набирается максимальное количество детей

(15 – 20 человек) в возрасте не менее 10 лет. Занятия проводятся согласно тематическому планированию образовательной программы 2 раза в неделю (4 часа), что в год составляет 144 часа.

Характеристика группы детского объединения

Состав обучающихся		
Количество детей	Мальчиков	Девочек
2 группа 15		

Уровень подготовки детей.

В начале учебного года проводится работа по отбору способных детей к занятиям каратэ. Дети не отстают от физического развития своих сверстников. Уровень физической подготовки детей соответствуют нормам.

Задачи этапа начальной подготовки первого года обучения:

1. Повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовки.
2. Овладение основами техники и тактики каратэ - до
3. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.
4. Уточнение спортивной специализации.

По окончании учебного года обучающиеся должны:

Знать:

1. Правила техники безопасности при занятиях каратэ
2. Основные понятия, используемые в боевых искусствах.
3. Историю развития кёкусникай каратэ –до.
4. Принципы построения тренировочного процесса.
5. Основные понятия о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний.

Уметь:

1. Владеть основами техники атаки и самозащиты.
2. Использовать приобретенные умения и навыки в различных видах, спаррингов (без контакта, с легким контактом, с ограниченным контактом и с полным контактом).
3. Проявлять моральные качества и волю.
4. Владеть культурой поведения.
5. Выполнить контрольные нормативы.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Первый год обучения

№	Дата	Тема	Всего часов	теория	практика	Форма контроля	примечание
1	сентябрь 02.09	Вводное занятие, Техника безопасности, правила поведения.	2	1	1	вводный	
2	Сентябрь 07.09	Стойка дзенкутцу дачи. Входная диагностика	2		2	текущий	
3	Сентябрь 09.09	Удары руками. Мороте цуки	2		2	текущий	
4	Сентябрь 14.09	Удары ногами. Кин, хиза гери	2		2	текущий	
5	Сентябрь 16.09	Блоки дзедан уке, гедан барвй	2		2	текущий	
6	Сентябрь 21.09	ОФП, стойки	2		2	текущий	
7	Сентябрь 23.09	Передняя стойка.	2		2	практическое занятие	
8	Сентябрь 28.09	Удары ногами, мае гири, хиза гери	2		2	текущий	
9	Сентябрь 30.09	Блоки дзедан уке, гедан барай. Ката, Кумете 1	2		2	текущий	
10	Октябрь 05.10	Самооборона (освобождение от захватов)	2		2	текущий	
11	Октябрь 07.10	Стойка дзенкутцу дачи. Зачет. Стойки	2		2	зачет	
12	Октябрь 12.10	Ката. Кумитэ 1, Тайкоку 1	2		2	текущий	
13	Октябрь 14.10	ОФП. Кихон на 1 шаг	2	0,5	1,5	текущий	
14	Октябрь 19.10	Удары руками. Мороте цуки	2		2	текущий	
15	Октябрь 21.10	Стойка фудо дачи, йой дачи	2		2	текущий	
16	Октябрь 26.10	Удары ногами. Кин, хиза гири	2		2	текущий	
17	Октябрь 28.10	Удары ногами. Морате учи	2		2	текущий	
18	Ноябрь 02.11	Стойка кокутцу дачи	2		2	текущий	
19	Ноябрь 09.11	Зачет. Стойки. Семинар	2		2	зачет	
20	Ноябрь 11.11	Соревнования по кумите	2		2	текущий	
21	Ноябрь 16.11	Соревнование по ката	2		2	текущий	
22	Ноябрь 18.11	Самооборона. Работа с оружием.	2		2	текущий	

23	Ноябрь 23.11	Игровой спарринг. Работа в парах	2		2	текущий	
24	Ноябрь 25.11	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2		2	текущий	
25	Ноябрь 30.11	Блоки учи уке, блок сото уке	2		2	текущий	
26	Декабрь 02.12	Стойки. Переходы, удары по снарядам	2		2	текущий	
27	Декабрь 07.12	Ката сакуги 1	2		2	текущий	
28	Декабрь 09.12	Игровой спарринг	2		2	текущий	
29	Декабрь 14.12	Удары руками, цуки	2		2	текущий	
30	Декабрь 16.12	Стойки кибя дачи,йой дачи	2		2	текущий	
31	Декабрь 21.12	Удары ногами, мае,хиза гери	2		2	текущий	
32	Декабрь 23.12	Игровой зачет. Удары руками. Промежуточная аттестация	2		2	зачет	
33	Декабрь 28.12	Блок дзедан, гедан уке.	2		2	текущий	
34	Декабрь 30.12	Работа на выносливость. Комбинация в парах	2		2	текущий	
35	Январь 11.01	Ката. Кумите 2, тайкоку 2	2		2	текущий	
36	Январь 13.01	Игровой спаринг	2		2	текущий	
37	Январь 18.01	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2		2	текущий	
38	Январь 20.01	Блоки учи уке, блок сото уке. Отработка в парах	2		2	текущий	
39	Январь 25.01	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2		2	текущий	
40	Январь 27.01	Игровой спаринг	2		2	текущий	
41	Февраль 01.02	Удары ногами хиза гери. Блоки. ОФП	2		2	текущий	
42	Февраль 03.02	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2		2	текущий	
43	Февраль 08.02	Стойка кокутцу дачи.	2		2	текущий	
44	Февраль 10.02	Соревнование по кумите	2		2	соревнования	
45	Февраль 15.02	Соревнование по ката. Кихон. Ренраку.	2		2	соревнования	
46	Февраль 17.02	Удары ногами, мае гири, хиза гири.	2		2	текущий	
47	Февраль 22.02	Удары ногами Кин, хиза гири	2	0,5	1,5	текущий	

48	Февраль 24.02	Удары руками. Аго учи, хидзи ате	2		2	текущий	
49	Февраль 29.02	Удары руками, аго учи, цуки дзедан	2			текущий	
50	Март 02.03	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2		2	текущий	
51	Март 07.03	ОФП. Кихон на 1 шаг.	2	0,5	1,5	текущий	
52	Март 09.03	Семинар. Аттестация	2	0,5	1,5	аттестация	
53	Март 14.03	Стойка дзенкутцу дачи, йой дачи	2	0,5	1,5	текущий	
54	Март 16.03	Удары ногами. Кин, хиза гери	2		2	текущий	
55	Март 21.03	Блоки дзедан уке, гедан барай. Ката. Кумите 1	2	0,5	1,5	текущий	
56	Март 23.03	Самооборона (освобождение от захватов). ОФП	2		2	текущий	
57	Март 28.03	Семинар. Аттестация. Техника рук и ног	2		2	аттестация	
58	Март 30.03	Перемещение в стойках с ударами руками цуки	2		2	текущий	
59	Апрель 04.04	Соревнования по кумите	2		2	соревнования	
60	Апрель 06.04	Соревнование по ката	2		2	соревнования	
61	Апрель 11.04	Самооборона. Работа с оружием	2		2	текущий	
62	Апрель 13.04	Блоки дзедан уке, гедан барай. Ката. Кумите 1	2		2	текущий	
63	Апрель 18.04	Самооборона (освобождение от захват).	2		2	текущий	
64	Апрель 20.04	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2		2	текущий	
65	Апрель 25.04	Перемещение в стойках с ударами руками и ногами	2		2	текущий	
66	Апрель 27.04	Самооборона (освобождение от захват). ОФП	2		2	текущий	
67	Май 02.05	Семинар. Аттестация. Кумите	2		2	аттестация	
68	Май 04.05	Стойка кокутцу дачи	2		2	текущий	
69	Май 11.05	Соревнования по кумите.	2		2	соревнования	
70	Май 16.05	Соревнование по ката	2		2	соревнования	
71	Май 18.05	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2	0,5	1,5	текущий	
72	Май 23.05	Повторение. Итоговая аттестация	2	0,5	1,5	Практическое занятие	
73	Май	Стойка кокутцу дачи	2		2	текущий	

	25.05						
74	Май 30.05	Стойка кокутцу дачи	2		2	текущий	
	Всего		148	5	143		