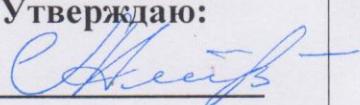


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества пос. Дербышки»
Советского района г. Казани

| | | |
|---|---|--|
| Принята на педагогическом совете МБУДО «ЦДТ пос. Дербышки» | Директор ЦДТ:  | 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 Ильнур 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 Ильнур 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 проводиться 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, использующиеся в боевых искусствах.
3. Историю развития кёкусинкай 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 дзенкүтцу 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, мae 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 дзенкүтцу 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 киба 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 спарринг | 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 спарринг | 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 захвата). | 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 захвата). 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 | | |