

**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: 
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.	Приказ 28-ОД от 31.08.2023 г.

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: 1

Возраст обучающихся: 7 – 9 лет

Составитель:

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

Казань, 2023 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 29.08.2023 г.	Приказ 28-ОД от 31.08.2023 г.

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: 1

Возраст обучающихся: 7 – 9 лет

Составитель:

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

Казань, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика группы детского объединения:

Группа № 1 1 года обучения – возраст обучающихся 7 - 9 лет, преподавание ведётся с подготовительной направленностью (обучающиеся не принимают участие в соревнованиях и технических семинарах).

Состав обучающихся:

Количество обучающихся в группе составляет: 15 человек.

Уровень подготовки детей к началу учебного года:

В начале учебного года было проведено - тестирование уровня подготовки на начало учебного года, которое показало что 9 детей на среднем уровне подготовленности, у 6 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 проведени я занятия	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Форма занятия	Формы аттестаци и/ контроля	Примечани я
1	5.09.2023	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд. беседа	
2	7.09.2023	Входная психолого- педагогическая диагностика	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
3	12.09.2023	Техника каратэ Изучение ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюди беседа	
4	14.09.2023	Базовая техника Изучение стоек	2	Учебное занятие	Под. Наблюди беседа	
5	19.09.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблюди беседа	
6	21.09.2023	Техника каратэ Изучение ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
7	26.09.2023	Базовая техника Изучение передвижений в стойках	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
8	28.09.2023	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
9	3.10.2023	Техника каратэ Изучение блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
10	5.10.2023	Базовая техника Передвижения в стойках	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
11	10.10.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
12	12.10.2023	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
13	17.10.2023	Базовая техника Отработка стоек	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
14	19.10.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	

15	24.10.2023	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
16	26.10.2023	Базовая техника Отработка стоек	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
17	31.10.2023	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
18	2.11.2023	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
19	7.11.2023	Базовая техника Отработка стоек	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
20	9.11.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
21	14.11.2023	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
22	16.11.2023	Базовая техника Изучение Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
23	21.11.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
24	23.11.2023	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
25	28.11.2023	Базовая техника Изучение ката ТЭКи оку ката	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
26	30.11.2023	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
27	5.12.2023	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
28	7.12.2023	Базовая техника Отработка Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
29	12.12.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
30	14.12.2023	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
31	19.12.2023	Базовая техника Отработка ТЭКи оку ката	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
32	21.12.2023	Промежуточная аттестация за 1 полугодие	2	Зачетное занятие	Под. Наблюди	
33	26.12.2023	Техника каратэ Отработка ударов	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	

		ногой				
34	28.12.2023	Базовая техника Отработка Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблюди беседа	
35	9.01.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
36	11.01.2024	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблюди беседа	
37	16.01.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблюди беседа	
38	18.01.2024	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
39	23.01.2024	Базовая техника Отработка ТЭКи оку ката	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
40	25.01.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
41	30.01.2024	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
42	1.02.2024	Базовая техника Отработка Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
43	6.02.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
44	8.02.2024	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
45	13.02.2024	Базовая техника Отработка ТЭКи оку ката	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
46	15.02.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
47	20.02.2024	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
48	22.02.2024	Базовая техника Отработка Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
49	27.02.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблюди	
50	29.02.2024	Техника каратэ	2	Учебное	Под.	

		Отработка ударов ногой		занятие	Наблюди	
51	5.03.2024	Базовая техника Изучение Дзиона ката	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	7.03.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
53	12.03.2024	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	14.03.2024	Базовая техника Отработка кихона 10-9 кю	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
55	19.03.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
56	21.03.2024	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
57	26.03.2024	Базовая техника Отработка Дзиона ката	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	28.03.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	2.04.2024	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
60	4.04.2024	Базовая техника Отработка кихона 10-9 кю	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	9.04.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
62	11.04.2024	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
63	16.04.2024	Базовая техника Отработка Дзиона ката	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	18.04.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
65	23.04.2024	Базовая техника отработка кихона 10-9 кю	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
66	25.04.2024	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
67	30.04.2024	Базовая техника Отработка Дзиона ката	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	2.05.2024	Общая физическая	2	Учебное	Пед.	

		подготовка Комплекс 1		занятие	Наблюд	
69	7.05.2024	Базовая техника Отработка кихона 10-9 кю	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
70	14.05.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
71	16.05.2024	Базовая техника Отработка Дзиона ката Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
72	21.05.2024	Промежуточная аттестация за учебный год	2	Зачетное занятие	Пед. Наблюд опрос	
73	23.05.2024	Базовая техника отработка кихона 10- 9 кю	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд опрос	
74	28.05.2024	Базовая техника Отработка Дзиона ката			Пед. Наблюд опрос	
75	30.05.2024	Техника каратэ Отработка блоков			Пед. Наблюд опрос	
		Итого:	150			