


**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:</b>
<b>Протокол № 1 от 29.08.2023 г.</b>	<b>( Ф.М.Гумерова) Приказ 28-ОД от 31.08.2023 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: 3  
Номер группы: 2  
Возраст обучающихся: 9 – 14 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**

<b>Принято на педагогическом совете МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»</b>	<b>Утверждено: Директор ЦДТ: _____ ( Ф.М.Гумерова)</b>
<b>Протокол № 1 от 29.08.2023 г.</b>	<b>Приказ 28-ОД от 31.08.2023 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: 3  
Номер группы: 2  
Возраст обучающихся: 9 – 14 лет**

**Составитель:**

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

**Казань, 2023 год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Характеристика группы детского объединения:**

Группа № 2 3 года обучения – возраст обучающихся 9 - 14 лет, преподавание проводится с продолжающей спортивной подготовкой.

#### **Состав обучающихся:**

Количество обучающихся в группе составляет: 10 человек.

#### **Уровень подготовки детей к началу учебного года:**

Уровень подготовленности детей на начало учебного года соответствует их квалификационному разряду.

### **Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися:**

#### **1. ОФП – Общая физическая подготовка:**

- комплексы физических упражнений для развития опорно-двигательного аппарата, мышечной мускулатуры, подвижности суставов (отжимания, приседания, прокачка прессы, бег, подтягивания, мосты, шпагаты, кувырки, перевороты).

#### **2. СФП – Специальная физическая подготовка:**

специальные упражнения для освоения и совершенствования базовых и боевых стоек, перемещений стиля, специальные упражнения для освоения и совершенствования техники ударов руками и ногами, специальные упражнения для освоения и совершенствования техники защитных действий от ударов руками и ногами, специальные упражнения для освоения и совершенствования комбинационной техники каратэ.

#### **3. Техническая подготовка ( базовый уровень):**

«ударные поверхности», «как правильно выполнять удары», «как правильно блокировать удары», «как правильно выполнять уходы от атаки», «правила поведения в додзэ», «правила поведения на соревнованиях», «основные понятия и термины каратэ», «основы анатомии» стойки каратэ, передвижения в стойках.

#### **4. Теоретическая подготовка:**

«ударные поверхности», «как правильно выполнять удары», «как правильно блокировать удары», «как правильно выполнять уходы от атаки», «правила поведения в додзэ», «правила поведения на соревнованиях», «основные понятия и термины каратэ». Стойки каратэ.

#### **5. Аттестация обучающихся:**

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

### **Календарный учебный график третьего 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 часо в	Форма занятия	Формы аттестаци и/ контроля	Примечани я
1	2.09.2023	Вводное занятие. Техника безопасности. Специально физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
2	7.09.2023	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
3	9.09.2023	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
4	14.09.2023	Базовая техника Изучение кинон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
5	16.09.2023	Общая физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
6	21.09.2023	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
7	23.09.2023	Базовая техника изучение кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
8	28.09.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
9	30.09.2023	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
10	5.10.2023	Базовая техника изучение ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
11	7.10.2023	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
12	12.10.2023	Специальная физическая	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		подготовка работа на резинках отработка ударов ногами				
13	14.10.2023	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
14	19.10.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
15	21.10.2023	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
16	26.10.2023	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
17	28.10.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
18	2.11.2023	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
19	9.11.203	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
20	11.11.2023	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
21	16.11.2023	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
22	18.11.2023	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
23	23.11.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
24	25.11.2023	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
25	30.11.2023	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
26	2.12.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
27	7.12.2023	Специальная	3	Учебное	Пед.	

		физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками		занятие	Наблюд	
28	9.12.2023	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
29	14.12.2023	Общая физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
30	16.12.2023	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
31	21.12.2023	Промежуточная аттестация за 1 полугодие Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Пед. Наблюд	
32	23.12.2023	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
33	28.12.2023	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
34	30.12.2023	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
35	11.01.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
36	13.01.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
37	18.01.2024	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
38	20.01.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
39	25.01.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
40	27.01.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

41	1.02.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
42	3.02.2024	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
43	8.02.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
44	10.02.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
45	15.02.2024	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
46	17.02.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
47	22.02.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
48	24.02.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
49	29.02.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
50	2.03.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
51	7.03.2024	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	9.03.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
53	14.03.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	16.03.2024	Базовая техника изучение ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
55	23.03.2024	Общая физическая	3	Учебное	Пед.	

		подготовка Комплекс 3		занятие	Наблюд	
56	28.03.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
57	30.03.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	4.04.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	6.04.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
60	11.04.2024	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	13.04.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
62	18.04.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
63	20.04.2024	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	25.04.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
65	27.04.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
66	2.05.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
67	4.05.2024	Базовая техника Изучение кихон на 6 - 4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	11.05.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	



69	16.05.2024	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
70	18.05.2024	Аттестация по итогам учебного года Специальная физическая подготовка работа на подушках	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестирование Пед. Наблюд опрос	
71	23.05.224	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
72	25.05.2024	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд опрос	
73	30.05.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд опрос	
		<b>Итого</b>	<b>219</b>			