


**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: 2

Номер группы: 3

Возраст обучающихся: 7 – 10 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: 2
Номер группы: 3
Возраст обучающихся: 7 – 10 лет**

Составитель:

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

Казань, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика группы детского объединения:

Группа № 3 2 года обучения – возраст обучающихся 7 - 10 лет, преподавание проводится с продолжающей спортивной подготовкой.

Состав обучающихся:

Количество обучающихся в группе составляет: 9 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, прокатка пресса, бег, подтягивания, мосты, шпагаты, кувырки, перевороты).

2. СФП – Специальная физическая подготовка:

специальные и подводящие упражнения для освоения базовых и боевых стоек, перемещений, специальные и подводящие упражнения для освоения техники ударов руками и ногами, специальные и подводящие упражнения для освоения техники защитных действий от ударов руками и ногами.

3. Техническая (стартовый уровень) подготовка:

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

4. Теоретическая подготовка:

«ударные поверхности», «как правильно выполнять удары», «техника защиты», «правила поведения в додзе», «основные понятия каратэ».

5. Аттестация обучающихся:

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

Календарный учебный график второго 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 проведения занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятия	Формы аттестации/контроля	Примечания
1	1.09.2023	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		Общая физическая подготовка Повторение стоек			беседа	
2	4.09.2023	Специальная физическая подготовка Работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
3	8.09.2023	Специальная физическая подготовка Работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
4	11.09.2023	Базовая техника Повторение тэкиоку ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
5	15.09.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
6	18.09.2023	Специальная физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
7	22.09.2023	Базовая техника Повторение дзиона ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
8	25.09.2023	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
9	29.09.2023	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
10	2.10.2023	Базовая техника отработка текиоку ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
11	6.10.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
12	9.10.2023	Специальная физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
13	13.10.2023	Базовая техника отработка дзиона ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
14	16.10.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
15	20.10.2023	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
16	23.10.2023	Базовая техника отработка кион 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
17	27.10.2023	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
18	30.10.2023	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
19	3.11.2023	Базовая техника Изучение ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
20	10.11.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
21	13.11.2023	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

22	17.11.2023	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
23	20.11.2023	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
24	24.11.2023	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
25	27.11.2023	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
26	1.12.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
27	4.12.2023	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
28	8.12.2023	Базовая техника изучения кихон кумитэ 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
29	11.12.2023	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
30	15.12.2023	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
31	18.12.2023	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
32	22.12.2023	Промежуточная аттестация за 1 полугодие Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестирование Пед. Наблюд	
33	25.12.2023	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
34	29.12.2023	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8 -7кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
35	12.01.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
36	15.01.2024	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
37	19.01.2024	Общая физическая подготовка Комплекс	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
38	22.01.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
39	26.01.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
40	29.01.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
41	2.02.2024	Специальная физическая подготовка работа на	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		резинках отработка ударов руками				
42	5.02.2024	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
43	9.02.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
44	12.02.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
45	16.02.2024	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
46	19.02.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
47	26.02.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
48	1.03.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
49	4.03.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
50	11.03.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
51	15.03.2024	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	18.03.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
53	22.03.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	25.03.2024	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
55	29.03.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
56	1.04.2024	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
57	5.04.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	8.04.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	12.04.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
60	15.04.2024	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	19.04.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

62	22.04.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
63	26.04.2024	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	29.04.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
65	3.05.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
66	6.05.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
67	10.05.2024	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	13.05.2024	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
69	17.05.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
70	20.05.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
71	24.05.2024	Промежуточная аттестация за учебный год Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестирование	
72	27.05.2024	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
73	31.05.2024	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
		Итого:	219			