

**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:</b> <b>Директор ЦДТ:</b> <b>( 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: 4**

**Возраст обучающихся: 9 – 11 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: 4**

**Возраст обучающихся: 9 – 11 лет**

**Составитель:**

**педагог дополнительного образования**

**МБУ ДО «ЦДТ пос. Дербышки»**

**Логинова Наталья Владимировна**

**Казань, 2023 год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Группа № 4 3 года обучения – возраст обучающихся 9 - 11 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 пресса, 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 додзе», «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 додзе», «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

<b>№ п/ п</b>	<b>Дата проведени я занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол -во часо в</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Формы аттестаци и/ контроля</b>	<b>Приме чания</b>
1	1.09.2023	Вводное занятие. Техника безопасности. Специально физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
2	5.09.2023	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
3	8.09.2023	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
4	12.09.2023	Базовая техника Изучение кинон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
5	15.09.2023	Общая физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
6	19.09.2023	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
7	22.09.2023	Базовая техника изучение кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
8	26.09.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
9	29.09.2023	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
10	3.10.2023	Базовая техника изучение ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
11	6.10.2023	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
12	10.10.2023	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
13	13.10.2023	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
14	17.10.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
15	20.10.2023	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
16	24.10.2023	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
17	27.10.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
18	31.10.2023	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
19	3.11.2023	Базовая техника отработка	3	Учебное	Пед.	

		кихон 6-4 кю		занятие	Наблюд	
20	7.11.2023	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
21	10.11.2023	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
22	14.11.2023	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
23	17.11.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
24	21.11.2023	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
25	24.11.2023	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
26	28.11.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
27	1.12.2023	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
28	5.12.2023	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
29	8.12.2023	Общая физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
30	12.12.2023	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
31	15.12.2023	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
32	19.12.2023	Промежуточная аттестация за 1 полугодие Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Пед. Наблюд	
33	22.12.2023	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
34	26.12.2023	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
35	29.12.2023	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
36	9.01.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
37	12.01.2024	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
38	16.01.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
39	19.01.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

40	23.01.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
41	26.01.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
42	30.01.2024	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
43	2.02.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
44	6.02.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
45	9.02.2024	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
46	13.02.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
47	16.02.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
48	20.02.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
49	27.02.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
50	1.03.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
51	5.03.2024	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	12.03.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
53	15.03.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	19.03.2024	Базовая техника изучение ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
55	22.03.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
56	26.03.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
57	29.03.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	2.04.2024	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	5.04.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
60	9.04.2024	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	12.04.2024	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
62	16.04.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		отработка ударов ногами				
63	19.04.224	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	23.04.2024	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
65	26.04.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
66	30.04.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
67	3.05.2024	Базовая техника Изучение кихон на 6 -4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	7.05.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
69	10.05.2024	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
70	14.05.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
71	17.05.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
72	21.05.2024	Аттестация по итогам учебного года Специальная физическая подготовка работа на подушках	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестируем и Пед. Наблюд опрос	
73	24.05.2024	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
74	28.05.2024	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
75	31.05.2024	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
		<b>Итого:</b>	<b>225</b>			