

**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: 2**

**Номер группы: 5**

**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**

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: 5**

**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 № 5 2 года обучения – возраст обучающихся 9 - 11 лет, преподавание проводится с продолжающей спортивной подготовкой.

#### **Состав обучающихся:**

Количество обучающихся в группе составляет: 7 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 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	04.09.23	Вводное занятие. Техника безопасности. Общая физическая подготовка Повторение стоек	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
2	6.09.23	Специальная физическая подготовка Работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
3	11.09.23	Специальная физическая подготовка Работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
4	13.09.23	Базовая техника Повторение тэкиоку ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
5	18.09.24	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
6	20.09.23	Специальная физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
7	25.09.23	Базовая техника Повторение дзиона ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
8	27.09.23	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
9	02.10.23	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
10	04.10.23	Базовая техника отработка тэкиоку ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
11	09.10.23	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
12	11.10.23	Специальная физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
13	16.10.23	Базовая техника отработка дзиона ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
14	18.10.23	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
15	23.10.23	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
16	25.10.23	Базовая техника отработка кинон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
17	30.10.23	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
18	01.11.23	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
19	08.11.23	Базовая техника Изучение ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
20	13.11.23	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
21	15.11.23	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

22	20.11.23	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
23	22.11.23	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
24	27.11.23	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
25	29.11.23	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
26	04.12.23	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
27	06.12.23	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
28	11.12.23	Базовая техника изучения кихон кумитэ 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
29	13.12.23	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
30	18.12.23	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
31	20.12.23	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
32	25.12.23	Промежуточная аттестация за 1 полугодие Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестирование Пед. Наблюд	
33	27.12.23	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
34	10.01.24	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8 -7кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
35	15.01.24	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
36	17.01.24	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
37	22.01.24	Общая физическая подготовка Комплекс	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
38	24.01.24	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
39	29.01.24	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
40	31.01.24	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
41	05.02.24	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

42	07.02.24	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
43	12.02.24	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
44	14.02.24	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
45	19.02.24	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
46	21.02.24	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
47	26.02.24	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
48	28.02.24	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
49	04.03.24	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
50	06.03.24	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
51	11.03.24	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	13.03.24	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
53	18.03.24	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	20.03.24	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
55	25.03.24	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
56	27.03.24	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
57	01.04.24	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	03.04.24	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	08.04.24	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
60	15.04.24	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	17.04.24	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
62	22.04.24	Специальная физическая подготовка работа на	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		резинках отработка ударов руками				
63	24.04.24	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	29.04.24	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
65	06.05.24	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
66	08.04.24	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
67	13.05.24	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	15.05.24	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
69	20.05.24	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
70	22.05.24	Промежуточная аттестация за учебный год Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестирование	
71	27.05.24	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
72	29.05.24	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
		<b>Итого:</b>	<b>216</b>			