

**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>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: 4**

**Номер группы: 6**

**Возраст обучающихся: 10 – 12 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: 4**

**Номер группы: 6**

**Возраст обучающихся: 10 – 12 лет**

**Составитель:**

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

**Казань, 2023 год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Группа № 6 4 года обучения – возраст обучающихся 10 - 12 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 совершенствования базовых и боевых стоек, перемещений, специальные упражнения для совершенствования техники ударов руками и ногами, специальные упражнения для совершенствования техники защитных действий от ударов руками и ногами, специальные упражнения для совершенствования комбинационной техники.

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

«ударные поверхности», «как правильно выполнять удары», «как правильно блокировать удары», «как правильно выполнять уходы от атаки», «правила поведения в додзе», «история школы каратэ», «правила поведения на соревнованиях по каратэ», «правила организации и проведения соревнований по каратэ», «правила судейства», «основные понятия и термины каратэ», «основы анатомии».совершенствование техники стоек и передвижений школы каратэ, совершенствование техники ударов руками школы каратэ ,совершенствование техника ударов ногами школы каратэ, совершенствование комбинационной техники школы каратэ, совершенствование защитной техники школы каратэ техника базовых кихон, ката, кумитэ. учебные спарринги – кумитэ,

##### **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,, анализирование учебных спаррингов, самоанализ,

##### **5.Аттестация обучающихся:**

сдача контрольных нормативов общей физической подготовки, сдача нормативов технической подготовки для данного возрастного уровня.

#### **Календарный учебный график четвертого 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 проведе- ния занятия	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Форма занятия	Формы аттестации/ контроля	Приме- чания
1	02.09.23	Вводное занятие. Техника безопасности. Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
2	06.09.23	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
3	09.09.23	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
4	13.09.23	Базовая техника изучение кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
5	16.09.23	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
6	20.09.23	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
7	23.09.23	Базовая техника изучение кихон кумитэ 3 кю – 1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
8	27.09.23	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
9	30.09.23	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
10	4.10.23	Базовая техника изучение ката хейан йондан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
11	07.10.23	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
12	11.10.23	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
13	14.10.23	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3 кю – 1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
14	18.10.23	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
15	21.10.23	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

16	25.10.23	Базовая техника отработка кихон 3 кю – 1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
17	28.10.23	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
18	01.11.23	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
19	08.11.23	Базовая техника отработка ката хейан йондан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
20	11.11.23	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
21	15.11.23	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
22	18.11.23	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3 кю – 1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
23	22.11.23	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
24	25.11.23	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
25	29.11.23	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
26	02.12.23	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
27	06.12.23	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
28	09.12.23	Базовая техника отработка ката хейан йондан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
29	13.12.23	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
30	16.12.23	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
31	20.12.23	Промежуточная аттестация за 1 полугодие Базовая техника отработка кихон кумитэ 3кю-1 дан	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Пед. Наблюд	
32	23.12.23	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
33	27.12.23	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

34	30.12.23	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
35	10.01.24	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
36	13.01.24	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
37	17.01.24	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд опрос	
38	20.01.24	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
39	24.01.24	Базовая техника отработка ката хейан йондан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
40	27.01.24	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
41	31.01.24	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
42	03.02.24	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
43	7.02.24	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
44	10.02.24	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
45	14.02.24	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
46	17.02.24	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
47	21.02.24	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
48	24.02.24	Базовая техника изучение ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
49	28.02.24	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
50	02.03.24	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
51	06.03.24	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	9.03.24	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

53	13.03.24	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	16.03.24	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
55	20.03.24	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
56	23.03.24	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
57	27.03.24	Базовая техника отработка ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	30.03.24	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	03.04.24	Специальная физическая подготовка работа на резинке отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
60	06.04.24	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	13.04.24	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
62	17.04.24	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
63	20.04.24	Базовая техника отработка ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	24.04.24	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
65	27.04.24	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
66	04.05.24	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
67	8.05.24	Базовая техника отработка ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	11.05.24	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
69	15.05.24	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

70	18.05.24	Аттестация по завершению освоения образовательной программы Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестирование Пед. Наблюд опрос	
71	22.05.24	Базовая техника отработка ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
72	25.05.24	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
73	29.05.23	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
		<b>Итого:</b>	219			