

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. КАЗАНИ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества пос.Дербышки»
Советского района г. Казани

Принята на педагогическом совете
МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»

Протокол № 1 от 26.08.2024г.

Директор ЦДТ:

Приказ № 34-ОД от 31.08.2024г.



Утверждаю:

(Ф.М.Гумерова)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЙ КАРАТИСТ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 4 года

Год обучения: 2

Номер группы: 3

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Каримов Илнур Ринирович

Казань, 2024 г.

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. КАЗАНИ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества пос.Дербышки»
Советского района г. Казани**

Принята на педагогическом совете

МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»

Протокол № 1 от 26.08.2024г.

Утверждаю:

Директор ЦДТ: _____

(Ф.М.Гумерова)

Приказ № 34-ОД от 31.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЮНЫЙ КАРАТИСТ»**

**Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 4 года**

Год обучения: 2

Номер группы: 3

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Автор-составитель:

**педагог дополнительного образования
Каримов Илнур Ринирович**

Казань, 2024 г.

Пояснительная записка

Задачи на 2024-2025 учебный год

Образовательные:

1. обучить правилам поведения и технике безопасности во время занятий;
2. обучить простым двигательным навыкам и общеразвивающим упражнениям;
3. обучить технике и тактике вида спорта - всестилевое каратэ.

Развивающие:

1. развить физические и морально-волевые качества;
2. выработать трудолюбие;
3. выработать инициативность и настойчивость;
4. усовершенствовать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую подготовленность, соответствующую специфике вида спорта;
5. развить индивидуальные особенности и способности.

Воспитательные:

1. способствовать формированию интереса к систематическим занятиям спортом, разносторонней физической подготовке, стремлению к здоровому образу жизни;
2. способствовать совершенствованию технико-тактического мастерства;
3. содействовать повышению уровня физической подготовленности и спортивных результатов.

Характеристика группы

Состав обучающихся			
Количество детей		Мальчиков	Девочек
2 группа	13	7	6

Уровень подготовки детей

Название программы	Год обучения	Кол-во часов по программе	Кол-во проведенных часов	% выполнения программы
Общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Юный каратист»	2	216	216	100%

В течение учебного года полностью были реализованы поставленные цели и задачи. Созданы условия для саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации детей и подростков через организацию досуговой работы в секции каратэ.

Занимающиеся овладели знаниями: истории возникновения каратэ; простейшие элементы кихон и ката; технику безопасности при занятиях в спортзале; спортивную терминологию.

Научились выполнять: гимнастические элементы; ОРУ; простейшие элементы кихон; ката для уровня 9-8 кю;

Режим занятий

На учебно-тренировочном и развивающем этапе обучения занятия продолжаются с периодичностью 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов), что в год составляет – 216 часов.

Планируемые результаты за учебный год

Знать:

1. Правила техники безопасности при занятиях каратэ
2. Основные понятия, используемые в боевых искусствах.
3. Историю развития кёкусникай каратэ –до.
4. Принципы построения тренировочного процесса.
5. Основные понятия о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний.

Уметь:

1. Владеть основами техники атаки и самозащиты.
2. Использовать приобретенные умения и навыки в различных видах, спаррингов (без контакта, с легким контактом, с ограниченным контактом и с полным контактом).
3. Проявлять моральные качества и волю.
4. Владеть культурой поведения.
5. Выполнить контрольные нормативы.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Группа 2-го года обучения

Время и место проведения занятий соответствует расписанию

№	Дата	Тема	Всего часов	теория	практика	Форма контроля	примечание
1	3 Сентябрь	Вводное занятие, Техника безопасности, правила поведения. Входная диагностика	2	1	1	вводный	
2	5 Сентябрь	Стойка дзенкутцу дачи	2		2	текущий	
3	7 Сентябрь	Удары руками. Мороте цуки	2		2	текущий	
4	10 Сентябрь	Удары ногами. Кин, хиза гери	2		2	текущий	
5	12 Сентябрь	Удары ногами. Кин, хиза гери	2		2		
6	14 Сентябрь	Блоки дзедан уке, гедан барай	2		2	текущий	
7	17 Сентябрь	ОФП, стойки	2		2	текущий	
8	19 Сентябрь	ОФП, стойки	2			текущий	
9	21 Сентябрь	Передняя стойка	2		2	текущий	
10	24 Сентябрь	Удары ногами, мае гири, хиза гери	2		2	текущий	
11	26 сентябрь	Удары ногами, мае гири, хиза гери	2		2	текущий	
12	28 Сентябрь	Блоки дзедан уке, гедан барай. Ката, Кумете 1	2		2	текущий	

13	1 Октябрь	Блоки дзедан уке, гедан барай. Ката, Кумете 1	2		2	текущий	
14	3 Октябрь	Самооборона (освобождение от захватов)	2		2	текущий	
15	5 Октябрь	Стойка дзенкутцу дачи. Зачет. Стойки	2		2	зачет	
16	8 Октябрь	Ката. Кумитэ 1, Тайкоку 1	2		2	текущий	
17	10 Октябрь	ОФП. Кихон на 1 шаг	2	1	1	текущий	
18	12 Октябрь	Удары руками. Мороте цуки	2		2	текущий	
19	15 Октябрь	Стойка фудо дачи, йой дачи	2		2	текущий	
20	17 Октябрь	Стойка фудо дачи, йой дачи	2		2	текущий	
21	19 Октябрь	Удары ногами. Кин, хиза гири	2		2	текущий	
22	22 Октябрь	Удары ногами. Кин, хиза гири	2		2	текущий	
23	24 Октябрь	Удары ногами. Морате учи	2		2	текущий	
24	26 Октябрь	Удары ногами. Морате учи	2		2	текущий	
25	29 Октябрь	Стойка кокутцу дачи	2		2	текущий	
26	31 Октябрь	Стойка кокутцу дачи	2		2	текущий	
27	2 Ноябрь	Зачет. Стойки. Семинар	2		2	зачет	
28	5 Ноябрь	Соревнования по кумите	2		2	текущий	
29	7 Ноябрь	Соревнование по ката	2		2	текущий	
30	9 Ноябрь	Самооборона. Работа с оружием.	2		2	текущий	
31	12 Ноябрь	Самооборона. Работа с оружием.	2		2	текущий	
32	14 Ноябрь	Игровой спарринг. Работа в парах	2		2	текущий	
33	16 Ноябрь	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2		2	текущий	
34	19 Ноябрь	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2		2		
35	21 Ноябрь	Блоки учи уке, блок сото уке	2		2	текущий	
36	23 Ноябрь	Стойки. Переходы, удары по снарядам	2		2	текущий	
37	26 Ноябрь	Стойки. Переходы, удары по снарядам	2		2	текущий	
38	28 Ноябрь	Ката сакуги 1	2		2	текущий	
39	30 Ноябрь	Игровой спарринг	2		2	текущий	
40	3 Декабрь	Удары руками, цуки	2		2	текущий	

41	5 Декабрь	Стойки киба дачи,йой дачи	2		2	текущий	
42	7 Декабрь	Удары ногами, мае,хиза гери	2		2	текущий	
43	10 Декабрь	Удары ногами, мае,хиза гери	2		2	текущий	
44	12 Декабрь	Игровой зачет. Удары руками	2		2	зачет	
45	14 Декабрь	Блок дзедан, гедан уке (2		2	текущий	
46	17 Декабрь	Работа на выносливость. Комбинация в парах	2		2	текущий	
47	19 Декабрь	Ката. Кумите 2, тайкоку 2	2		2	текущий	
48	21 Декабрь	Игровой спаринг	2		2	текущий	
49	24 Декабрь	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1.Аттестация за 1 полугодие	2		2	текущий	
50	26 Декабрь	Блоки учи уке, блок сото уке. Отработка в парах	2		2	текущий	
51	28 Декабрь	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2		2	текущий	
52	31 Декабрь	Игровой спаринг	2		2	текущий	
53	9 Январь	Удары ногами хиза гери. Блоки. ОФП	2		2	текущий	
54	11 Январь	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2		2	текущий	
55	14 Январь	Стойка кокутцу дачи.	2		2	текущий	
56	16 Январь	Соревнование по кумите	2		2	соревнования	
57	18 Январь	Соревнование по ката. Кихон. Ренраку.	2		2	соревнования	
58	21 Январь	Удары ногами, мае гири, хиза гири.	2		2	текущий	
59	23 Январь	Удары ногами Кин, хиза гири	2	1	1	текущий	
60	25 Январь	Удары руками. Аго учи, хидзи ате	2		2	текущий	
61	28 Январь	Удары руками. Аго учи, хидзи ате	2		2	текущий	
62	30 Январь	Удары руками,аго учи,цуки дзедан	2		2	текущий	
63	1 Февраль	Удары руками,аго учи,цуки дзедан	2		2	текущий	
64	4 Февраль	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2	1	1	текущий	
65	6 Февраль	ОФП. Кихон на 1 шаг.	2	1	1	текущий	
66	8 Февраль	ОФП. Кихон на 1 шаг	2		2	текущий	
67	11 Февраль	Семинар. Аттестация	2	1	1	аттестация	

68	13 Февраль	Стойка дзенкутцу дачи, йой дачи	2	1	2	текущий	
69	15 Февраль	Удары ногами. Кин,хиза гери	2		2	текущий	
70	18 Февраль	Удары ногами. Кин,хиза гери					
71	20 Февраль	Блоки дзедан уке, гедан барай. Ката. Кумите 1	2	1	1	текущий	
72	22 Февраль	Самооборона (освобождение от захватов). ОФП	2		2	текущий	
73	25 Февраль	Самооборона (освобождение от захватов). ОФП	2		2	текущий	
74	27 Февраль	Семинар. Аттестация. Техника рук и ног	2		2	аттестация	
75	1 Март	Перемещение в стойках с ударами руками цуки	2		2	текущий	
76	4 Март	Перемещение в стойках с ударами руками цуки	2		2	текущий	
77	6 Март	Соревнования по кумите	2		2	соревнования	
78	11 Март	Соревнование по ката	2		2	соревнования	
79	13 Март	Самооборона. Работа с оружием	2			текущий	
80	15 Март	Самооборона. Работа с оружием	2		2	текущий	
81	18 Март	Самооборона. Работа с оружием	2		2	текущий	
82	20 Март	Блоки дзедан уке, гедан барай. Ката. Кумите 1	2		2	текущий	
83	22 Март	Блоки дзедан уке, гедан барай. Ката. Кумите 1	2		2	текущий	
84	25 Март	Самооборона (освобождение от захват).	2		2	текущий	
85	27 Март	Самооборона (освобождение от захват).	2		2	текущий	
86	29 Март	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2		2	текущий	
87	1 Апрель	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2		2	текущий	
88	3 Апрель	Перемещение в стойках с ударами руками и ногами	2		2	текущий	
89	5 Апрель	Перемещение в стойках с ударами руками и ногами	2		2	текущий	
90	8 Апрель	Перемещение в стойках с ударами руками и ногами	2		2	текущий	
91	10 Апрель	Перемещение в стойках с ударами руками и ногами	2		2	текущий	
92	12 Апрель	Самооборона (освобождение от захват). ОФП	2		2	текущий	
93	15 Апрель	Самооборона (освобождение от захват). ОФП	2		2	текущий	
94	17 Апрель	Семинар. Аттестация. Кумите	2		2	аттестация	

95	19 Апрель	Семинар. Аттестация. Кумите	2		2	текущий	
96	22 Апрель	Стойка кокутцу дачи	2		2	текущий	
97	24 Апрель	Стойка кокутцу дачи	2		2	текущий	
98	26 Апрель	Стойка кокутцу дачи	2		2	текущий	
99	29 Апрель	Соревнования по кумите.	2		2	соревнования	
100	3 Май	Соревнования по кумите.	2		2	соревнования	
101	6 Май	Соревнование по ката	2		2	соревнования	
102	8 Май	Соревнование по ката	2		2	соревнования	
103	10 Май	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2	1	1	текущий	
104	13 Май	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2		2	текущий	
105	15 Май	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2		2	текущий	
104	17 Май	Семинар. Аттестация по итогам учебного года	2	1	1	Промежуточная аттестация	
106	20 Май	Семинар.	2		2	текущий	
107	22 Май	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2		2	текущий	
108	24 Май	Ката. Кумите 1. Тайкоку 1	2		2	текущий	
110	27 Май	Стойка кокутцу дачи	2		2	текущий	
111	29 Май	Стойка кокутцу дачи	2		2	текущий	
112	31 Май	Повторение пройденного	2		2	текущий	
	Всего		224	10	214		

**План воспитательной работы
объединения «Юный каратист»
Группа № 3**

№	Мероприятие (форма проведения)	Дата и время проведения	Место проведения
1	День знаний(презентация)	03.09.2024 16.25	ЦО№22 (58) спортзал
2	«Спорт, как альтернатива вредным привычкам» - физкультурно-оздоровительное мероприятие	28.09.2024	Г.Казань
3	Международный день пожилых людей(видеопокказ)	2.10.24 16.25	ЦО№22 (58) спортзал
4	День учителя(видеопокказ)	10.10.2024 16.25	ЦО№22 (58) спортзал
5	День народного единства(беседа)	2.11.2024 16.25	ЦО№22 (58) спортзал
6	Спортивное мероприятие посвященное «Дню матери» (Беседа, спортивные состязания)	17.11.2024	Г.Казань
7	Празднование Нового года(презентация)	26.12.2024 16.25	ЦО№22 (58) спортзал
8	Снятие блокады Ленинграда(беседа)	28.01.2025 16.25	ЦО№22 (58) спортзал
9	Международный день родного языка(беседа)	18.02.2025 16.25	ЦО№22 (58) спортзал
10	День защитников Отечества(презентация)	25.02.2025 16.25	ЦО№22 (58) спортзал
11	Международный женский день(видеопокказ)	6.03.2025 16.25	ЦО№22 (58) спортзал
12	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Белый пояс»	23.03.2025	Г.Казань
13	День российской космонавтики(беседа)	10.04.2025 16.25	ЦО№22 (58) спортзал
14	Беседа. Презентация «День Победы советского народа в Великой Отечественной войне»	19.04.2025	Г.Казань