

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Батыр»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «01» сентября 2025 года

Утверждаю:
Директор МБУДО ДООПЦ "Батыр"
/Н.С.Зиятдинов/
Приказ № 61
от «01» сентября 2025 г.



Рабочая программа объединения
«Киокушин каратэ»
Возраст обучающихся: 7-13 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Закиров Ильнар Расимович

с.Манзарас

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по каратэ рассчитана для группы ОФП 3 года обучения. Запланировано в неделю 6 часов, в год 228 занятий.

Целью данной программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности каратэ, в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по каратэ для обучающихся будет способствовать решению следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий ;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и о культуре каратэ в частности, истории каратэ и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами единоборств;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям , в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по каратэ;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Учебное планирование 3-й год обучения

№	Наименование разделов и тем.	Общее кол-во часов.	В том числе		Форма аттестации
			Теория	Практика	
1	Введение, новые Мировые тенденции развития каратэ. Официальные правила соревнований.	4	3	1	опрос
2	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий.	2	2	-	опрос
3	Теоретическая подготовка.	2	2	-	Срез знаний
4	Общая физическая подготовка.	78	2	76	Практическая работа
5	Специальная физическая подготовка.	40	2	38	Практическая работа
6	Техническая подготовка.	48	2	46	Практическая работа
7	Тактическая подготовка	30	4	26	Практическая работа
8	Интегральная подготовка	12	2	10	Практическая работа
9	Зачёты и контрольные испытания.	12	2	10	тестирование
Итого часов		228	21	207	

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Календарный учебный график

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	форма контроля
1-2	Вступительный урок. Правила гигиены	2	1.09		опрос
3-4	«История каратэ». Правила соревнований	2	3.09		опрос
5-6	Общая физическая подготовка. Основы базовой техники.	2	5.09		опрос
7-8	Позиции.	2	8.09		опрос
9-10	Передвижения в позициях.	2	10.09		опрос
11-12	Передвижение ударами рук и ног.	2	12.09		практическая работа
13-14	Кихон (удары на месте).	2	15.09		практическая работа
15-16	Кихон (удары на месте).	2	17.09		практическая работа
17-18	Удары руками.	2	19.09		практическая работа
19-20	Удары руками.	2	22.09		практическая

					я работа
21-22	Блоки руками.	2	24.09		практическа я работа
23-24	Блоки руками.	2	26.09		практическа я работа
25-26	Блоки ногами	2	29.09		практическа я работа
27-28	Блоки ногами	2	1.10		практическа я работа
29-30	Все изученные блоки.	2	3.10		практическа я работа
31-32	Общая физическая подготовка.	2	6.10		практическа я работа
33-34	Все изученные удары руками.	2	8.10		практическа я работа
35-36	Все изученные удары руками.	2	10.10		практическа я работа
37-38	Все изученные блоки.	2	13.10		практическа я работа
39-40	Все изученные блоки.	2	15.10		практическа я работа
41-42	Хиза гери, Кин гери.	2	17.10		практическа я работа
43-44	Все изученные удары ногами.	2	20.10		практическа я работа
45-46	Маэ гери чудан	2	22.10		практическа я работа
47-48	Маэ гери дзедан	2	24.10		практическа я работа
49-50	Маваш гери чудан, дзёдан	2	27.10		практическа я работа
51-52	Все изученные удары ногами.	2	29.10		практическа я работа
53-54	Сото мавашаи кеаге.	2	31.10		практическа я работа
55-56	Учи мавашаи кеаге.	2	3.11		практическа я работа
57-58	Маэ отоши гери, Маэ кеаге.	2	5.11		практическа я работа
59-60	Уширо гери.	2	7.11		практическа я работа
61-62	Уширо мавашаи гери.	2	10.11		практическа я работа
63-64	Тетсуи ёко гаммен учи.	2	12.11		практическа я работа
65-66	Тетсуи хизо учи.	2	14.11		практическа я работа
67-68	.Тетсуи гаммен учи.	2	17.11		практическа я работа
69-70	Уракен мавашаи учи.	2	19.11		практическа

					я работа
71-72	Уракен шомен учи.	2	21.11		практическа я работа
73-74	Уракен шомен учи.	2	24.11		практическа я работа
75-76	Уракен хизо учи.	2	26.11		практическа я работа
77-78	ОРУ, ОФП, СФП	2	28.11		практическа я работа
79-80	ОРУ, ОФП, СФП	2	1.12		практическа я работа
81-82	Упражнения на гибкость.	2	3.12		практическа я работа
83-84	Шуто гаммен учи, Шуто учи-учи.	2	5.12		практическа я работа
85-86	Шуто сокоцу учи, Шуто хизо-учи.	2	8.12		практическа я работа
87-88	Упражнения в парах.	2	10.12		практическа я работа
89-90	Аттестационный экзамен.	2	12.12		практическа я работа
91-92	ОРУ, ОФП, СФП	2	15.12		практическа я работа
93-94	Ката (тайкеку 1, 2, 3).	2	17.12		практическа я работа
95-96	Ката (тайкеку 1, 2, 3).	2	19.12		практическа я работа
97-98	Все изученные удары руками.	2	22.12		практическа я работа
99-100	Стойка ЗКД (нукитэ чудан, дзёдан).	2	24.12		практическа я работа
101-102	Стойка ЗКД (моротэ –укэ).	2	26.12		практическа я работа
103-104	Энкэй гяку-цуки	2	29.12		практическа я работа
105-106	Беговые упражнения.	2	9.01		практическа я работа
107-108	Стойка ККД (шуто мавашу уке).	2	12.01		практическа я работа
109-110	Стойка ККД (татэ-цуки чудан, дзёдан).	2	14.01		практическа я работа
111-112	Упражнения в парах (кумитэ).	2	16.01		практическа я работа
113-114	Передвижения в СНД (сейкен чудан, дзёдан гяку-цуки).	2	19.01		практическа я работа
115-116	Передвижения в КБД (маэ коса, уширо коса).	2	21.01		практическа я работа
117-118	Передвижения в КБД (дзюн цуки, тетсуи Беговые упражнения	2	23.01		практическа я работа
119-120	Круговая тренировка.	2	26.01		практическа я работа

121-122	Передвижения в КБД (удары ног и рук).	2	28.01		практическа я работа
123-124	ОФП, ОРУ,СФП	2	30.01		практическа я работа
125-126	ОФП, ОРУ,СФП	2	2.02		практическа я работа
127-128	Учебно – тренировочные сборы.	2	4.02		практическа я работа
129-130	Удары рук и ног в боевой стойке	2	6.02		практическа я работа
131-132	Спортивные и подвижные игры	2	9.02		практическа я работа
133-134	Мороаши дачи (шотей учи).	2	11.02		практическа я работа
135-136	Упражнения в парах (кумитэ).	2	13.02		практическа я работа
137-138	Передвижения в ЗКД (все блоки).	2	16.02		практическа я работа
139-140	Ката (тайкёку соно 1, 2, 3 ура).	2	18.02		практическа я работа
141-142	Кондиция, ОФП, СФП	2	20.02		практическа я работа
143-144	Ката (Пинан соно ити, ни, сан).	2	23.02		практическа я работа
145-146	Спортивные, подвижные игры. Упражнения на перекладине.	2	25.02		практическа я работа
147-148	Кондиция, ОФП, беговые упражнения.	2	27.02		практическа я работа
149-150	ОРУ на гимнастической стенке. Передвижения в ККД с ударами.	2	2.03		практическа я работа
151-152	ОФП, СФП.	2	4.03		практическа я работа
153-154	Удары ногами в прыжке.	2	6.03		практическа я работа
155-156	Беговые упражнения.	2	9.03		практическа я работа
157-158	Упражнения в парах.	2	11.03		практическа я работа
159-160	Упражнения в парах.	2	13.03		практическа я работа
161-162	Передвижения в ККД блоками и ударами рук, ног.	2	16.03		практическа я работа
163-164	Прыжковые упражнения.	2	18.03		практическа я работа
165-166	Спортивные и подвижные игры.	2	20.03		практическа я работа
167-168	Передвижения в ЗКД в сочетании блоков и ударами рук.	2	23.03		практическа я работа
169-170	КБД (уракен саю учи, хизо учи).	2	25.03		практическа я работа
171-172	Подвижные и спортивные игры	2	27.03		практическа

					я работа
173-174	Позиции ЗКД, СНД, ККД, КБД.	2	30.03		практическа я работа
175-176	Ката (Пинан 1, 2, 3).	2	1.04		практическа я работа
177-178	Ката (Пинан 4, 5).	2	3.04		практическа я работа
179-180	Ката (Пинан 4, 5).	2	6.04		практическа я работа
181-182	Упражнения в парах (кумитэ).	2	8.04		практическа я работа
183-184	Ката (Сокуги тайкёку 1,2,3).	2	10.04		практическа я работа
185-186	Упражнения на макиварах	2	13.04		практическа я работа
187-188	Все изученные ката.	2	15.04		практическа я работа
189-190	Ката (цуки но ката)	2	17.04		практическа я работа
191-192	Борцовские упражнения.	2	20.04		практическа я работа
193-194	Ката (Янцу).	2	22.04		практическа я работа
195-196	Упражнения в парах (кумитэ)	2	24.04		практическа я работа
197-198	ОФП, СФП.	2	27.04		практическа я работа
199-200	Упражнения на макиварах.	2	29.04		практическа я работа
201-202	Упражнения в мешках.	2	1.05		практическа я работа
203-204	Ката (Пинан 1, 2,3 ура)	2	4.05		практическа я работа
205-206	Борцовские упражнения, ОФП.	2	6.05		практическа я работа
207-208	Ката (Пинан 4, 5 ура).	2	8.05		практическа я работа
209-210	Упражнения в парах.	2	11.05		практическа я работа
211-212	Все изученные ката.	2	13.05		практическа я работа
213-214	Упражнения на макиварах.	2	15.05		практическа я работа
215-216	Ката (Сантин).	2	18.05		практическа я работа
217-218	Борцовские упражнения, СФП	2	20.05		практическа я работа
219-220	Ката (Гэкисай Дай).	2	22.05		практическа я работа

221-222	Упражнения в мешках.	2	25.05		зачет
223-224	Ката (Гэкисай сё)	2	27.05		тестировани е
225-226	Подготовка к экзамену	2	29.05		тестировани е
226-228	Аттестационный экзамен	2	29.05		тестировани е