

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей
«Центр детского творчества пос. Дербышки»
Советского района города Казани

Принято на методическом совете МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»	Утверждаю Директор ЦДТ: «Центр детского творчества пос.Дербышки» (Ф.М. Гумерова)
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.	Приказ № 28-ОД от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной программе «Школа основ восточных единоборств»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 4 года

Год обучения 1
Номер группы 1
Возраст обучающихся 10-16

Составитель
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «пос.Дербышки»
Симакова Татьяна Фёдоровна

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей
«Центр детского творчества пос. Дербышки»
Советского района города Казани

Принято на методическом совете МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»	Утверждаю 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 «Школа основ восточных единоборств»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 4 года

Год обучения 1
Номер группы 1
Возраст обучающихся 10-16

Составитель
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «пос.Дербышки»
Симакова Татьяна Фёдоровна

Пояснительная записка

Данная программа позволяет создать оптимальный подбор средств физического воспитания по средствам методик восточных единоборств для физического совершенствования занимающихся детей и подростков.

Одной из главных задач учебно-тренировочного процесса данной программы является компенсирование вынужденного дефицита движений при помощи дозированных физических упражнений и правильной организации всего двигательного режима. Одно из важных мест в этом отводится изучению и освоению техник восточных единоборств. Целесообразно подобранные с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей, комплексы общеразвивающих упражнений и комплексы базовой техники традиционного каратэ способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка и подростка профилактике заболеваний. Основными задачами программы для группы продолжающей подготовки (6года обучения) являются:

- усиление общей сопротивляемости организма за счет повышенных физических нагрузок, повышение общей физической работоспособности до уровня возрастной нормы, улучшение функциональных показателей дыхательной; сердечно-сосудистой и других систем организма.
- укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание и закрепление навыка правильной осанки;
- развитие двигательных навыков и физических качеств в соответствии с учебно-тренировочным планом;
- воспитание навыков самообслуживания, ухода за инвентарем;
- воспитание положительных морально-волевых качеств личности.

Программа обучения первого года рассчитана на детей 10-16 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, количество часов в неделю – 4, 144 часов в год.

Характеристика группы детского объединения:

Состав обучающихся - в группе продолжающей подготовки занимаются обучающиеся младшего и среднего школьного возраста, 1 года обучения. Учебная группа - 15 человек, 10-16 лет.

Обучающиеся данной учебной группы принимают участие в соревнованиях по классическому каратэ в направлениях ката и кумитэ, по ОФП, в технических семинарах с присвоением спортивных разрядов по классическому каратэ.

Уровень подготовки детей к началу учебного года определяется тестированием двигательных умений и навыков – выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, соответственно данному возрасту (индивидуальные, количественные результаты).

Ожидаемые результаты освоения программы обучения:

- повышение тренированности мышц туловища и общей работоспособности организма, достаточных для данного возраста;
- формирование двигательных умений и навыков (упражнения базовой техники единоборств);
- приобретение определённой базы знаний;
- формирование устойчивого интереса к спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни
- повышение уровня спортивного мастерства и получение следующего спортивного разряда по классическому каратэ стиля Сётокай.

Целеполагания программы обучения:

Освоение основ техники единоборств, воспитание положительных морально-волевых качеств личности, приучение к занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни, содействие организации здорового и содержательного досуга.

Общие задачи:

Образовательная– формирование практических и теоретических умений, навыков и знаний восточных единоборств;

Развивающая – содействие укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию (формирование правильной осанки, развитие скелетной мускулатуры, оптимального развития жизненно важных систем организма), развитию психофизических качеств.

Воспитательная – содействие формированию морально-этического кодекса личности.

Учебно-тематический план 1 года обучения.**4 часов в неделю, 144 часов в год.**

№	Наименование тем	Количество часов
1	Вводное занятие.	2
2	Общая физическая подготовка	36
3	Специальная физическая подготовка	32
4	Техническая подготовка	61
6	Теоретическая подготовка	9
7	Зачётные занятия	4
Всего:		144

Содержание программы**1. Вводное занятие - комбинированное занятие. Темы:**

- разъяснение общих целей, задач и планируемых результатов обучения в «Школе основ восточных единоборств» на учебный год и на данный курс группы начальной подготовки;
- инструктаж по технике безопасности;
- тестирование двигательных умений и навыков на начало учебного года (пробное занятие):
 - уровень развития психофизических качеств (силы, гибкости, быстроты, общей выносливости), достаточных для данного возраста;
 - правильность техники выполнения: кувырков, шпагатов, моста, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища из положения лежа на спине, приседаний;
 - техника выполнения: базовых стоек и передвижений, основных базовых ударов руками и ногами (без партнера);
- тестирование психо-эмоциональной устойчивости.

2. Общая физическая подготовка - практическое занятие с использованием комплексов ОРУ. Темы:

- используемые в качестве разминки комплексы ОРУ № 1,2;
- для развития физической силы и общей выносливости организма комплекс ОРУ № 3;
- для развития гибкости и подвижности суставов комплекс ОРУ № 9;
- «малый акробатический» комплекс № 11а;
- комплекс ОРУ № 12 на релаксацию.

3. Специальная физическая подготовка – практические занятия. Темы:

- комплексы дыхательных упражнений (Каратэ, Ушу, Йога) для развития внутреннего энергетического потенциала человека
- подводящие и специальные упражнения для освоения и совершенствования базовых стоек и передвижений;
- подводящие и специальные упражнения для освоения и совершенствования базовой техники ударов руками;

- подводящие и специальные упражнения для освоения и совершенствования базовой техники ударов ногами;
- подводящие и специальные упражнения для освоения и совершенствования базовых блокирующих действий;
- подводящие упражнения для освоения и совершенствования техники работы с партнером («фехтование», «пятнашки»);
- подводящие и специальные упражнения для освоения и совершенствования комбинационной техники;
- комплекс упражнений на релаксацию № 12.

4. Техническая подготовка - практические занятия (показ, рассказ).

Темы:

- базовые стойки и передвижения в сойках (каратэ, уши, айкидо);
- техника базовых ударов руками (отрабатывается перед зеркалом, на макиварах);
- техника базовых ударов ногами (отрабатывается перед зеркалом, на макиварах);
- техника базового кихон (бесконтактный поединок, с предупреждением атаки и защиты);
- комбинационная техника (ката, кумитэ).

5. Теоретическая подготовка - теоретические занятия. Темы:

- беседы «История развития восточных единоборств», «Биографии великих мастеров единоборств прошлого и настоящего времени»;
- беседа «Общие представления о специальных понятиях «энергия ки (ци)», «дистанция», «центр»;
- объяснение строения тела человека в целом, значения отдельных систем и органов;
- беседа «Основные болевые точки тела человека», «Запрещенные зоны на теле человека для нанесения ударов»;
- обучение анализу и самоанализу учебного боя (просмотр и анализ учебного видеоматериала разных стилей единоборств);
- правила соревнований и аттестационных семинаров по классическому Каратэ.
- объяснения, разъяснения морально-этических норм поведения;
- беседы на тему «Кодекс чести самураев», «Поведение в Дод-зё», «Заповеди каратэка», «Как ты поступишь, если...»;
- беседы, направленные на формирование компетенций ЗОЖ.

6. Полугодовой и итоговый зачет - контрольные занятия.

- выполнение контрольных тестов развития двигательных способностей (индивидуально-количественные нормативы).

Запланированный результат по программе:

- повышение тренированности мышц туловища и общей работоспособности организма, достаточных для данного возраста;
- формирование двигательных умений и навыков (освоение базовой техники единоборств);
- приобретение определенной базы теоретических знаний в рамках теоретического раздела программы;
- формирование устойчивого интереса к спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Календарный учебный график
по дополнительной образовательной программе
«Школа основ восточных единоборств»
группы продолжающей подготовки
(1 года обучения, обучающиеся 10-16 лет, 1 группа)
на 2023-2024 учебный год

Начало учебного года – 05.09.2023 г.

Окончание учебного года – 30.05.2024 г.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Всего			
1	05.09.23	1, 2 Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, тестирование двигательных умений и навыков на начало учебного года	2	Беседа, выполнение ОРУ	Опрос, тестирование психофизического уровня развития	
2	07.09.23	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
3	12.09.23	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
4	14.09.23	1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
5	19.09.23	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
6	21.09.23	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
7	26.09.23	1. Специальная физическая 2. Техническая	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

		подготовка		каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	учащимися учебных заданий	
8	28.09.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
9	03.10.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
10	05.10.23	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
11	10.10.23	1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
12	12.10.23	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
13	17.10.23	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
14	19.10.23	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
15	24.10.23	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
16	26.10.23	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
17	31.10.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

		подготовка		базовой техники.	учащимися учебных заданий	
18	02.11.23	1.Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
19	07.11.23	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
20	09.11.23	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
21	14.11.23	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
22	16.11.23	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
23	21.11.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
24	23.11.23	1. Специальная физическая 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
25	28.11.23	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
26	30.11.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
27	05.12.23	1. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

		2. Техническая подготовка		каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	учащимися учебных заданий	
28	07.12.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
29	12.12.23	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
30	14.12.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
31	19.12.23	1. Специальная физическая 2. Общая физическая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса ОРУ.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
32	21.12.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
33	26.12.23	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
34	28.12.23	1. Зачётное занятие 2. Зачётное занятие	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос	
35	09.01.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
36	11.01.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
37	16.01.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
38	18.01.24	1. Общая физическая	2	Выполнение комплекса	Педагогическое	

		подготовка 2. Техническая подготовка		ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
39	23.01.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
40	25.01.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
41	30.01.24	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
42	01.02.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
43	06.02.24	1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
44	08.02.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
45	13.02.24	1. Техническая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Выполнение комплекса базовой техники. Выполнение комплекса ОРУ.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
46	15.02.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
47	20.02.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
48	22.02.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных	

				Выполнение комплекса базовой техники.	заданий	
49	27.02.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
50	29.02.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
51	05.03.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
52	07.03.24	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
53	12.03.24	1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
54	14.03.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
55	19.03.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
56	21.03.24	1. Специальная физическая 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
57	26.03.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
58	28.03.24	1. Техническая подготовка 2. Техническая	2	Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения	

		подготовка			учащимися учебных заданий	
59	02.04.24	1.Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
60	04.04.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
61	09.04.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
62	11.04.24	1. Техническая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Выполнение комплекса базовой техники. Выполнение комплекса ОРУ.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
63	16.04.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
64	18.04.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
65	23.04.24	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
66	25.04.24	1. Техническая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
67	30.04.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
68	02.05.24	1. Техническая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

69	07.05.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
70	14.05.24	1. Техническая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса базовой техники. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
71	16.05.24	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
72	21.05.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
73	23.05.24	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
74	28.05.24	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса базовой техники.	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
75	30.05.24	1. Зачётное занятие 2. Зачётное занятие	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос	
		итого	150			