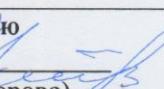


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей  
«Центр детского творчества пос. Дербышки»  
Советского района города Казани

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### к дополнительной общеобразовательной программе «Школа основ восточных единоборств»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

Год обучения 2  
Номер группы 2  
Возраст обучающихся 6-10

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

Казань 2023

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: 2 года

Год обучения 2  
Номер группы 2  
Возраст обучающихся 6-10

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

Казань 2023

### **Пояснительная записка**

Данная программа объединения «Школа основ восточных единоборств» по тематической и часовой нагрузке соответствует возрастным возможностям и санитарным нормам физической культуры и спорта.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 6-10 лет, без дополнительного отбора, с наличием справок о состоянии здоровья, имеет спортивно-оздоровительную направленность. Форма занятий – групповая.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является то, что она предоставляет возможность выбора возраста для начала занятий в «Школе», ориентирована как на подготовку спортсмена, так и на общую физическую подготовку разновозрастного контингента.

По содержанию программа соответствует современным образовательным технологиям, которые отражены в принципах, формах, средствах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом (в системе мониторинга образовательного процесса).

Основная цель занятий данного курса (дети дошкольного и младшего школьного возраста) - закладывание правильной техники выполнения общеразвивающих упражнений, основных двигательных навыков и умений.

#### **Характеристика детского объединения «Подготовительная группа, ШОВЕ»:**

**Состав обучающихся** - дети дошкольного и младшего школьного возраста, 2 года обучения. Учебная группа - 15 человек, 6-10 лет.

**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 «Общеразвивающей группы, ШОВЕ»:**

- увеличение общей работоспособности организма, достаточных для данного возраста;
- обогащение двигательного опыта ребёнка новыми двигательными действиями;
- развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, общей выносливости), достаточных данному возрасту;
- формирование правильной осанки;
- расширение общего кругозора;
- формирование устойчивого интереса к спортивным упражнениям;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

#### **Целеполагания программы обучения «Подготовительной группы, ШОВЕ»:**

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  
«Общеразвивающей группы, ШОВЕ»  
2 года обучения.  
6 часов в неделю, 216 часов в год.**

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Вводное занятие.	2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	72
3.	Специальная физическая подготовка	39
4.	Техническая подготовка	81
5.	Теоретическая подготовка	18
6.	Зачётные занятия	4
<b>Всего:</b>		<b>216</b>

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие – комплексное занятие. Тема:**

- разъяснение общих целей, задач и планируемых результатов обучения в «Школе основ восточных единоборств» на данный учебный год и на курс в целом,
- инструктаж по технике безопасности,
- тестирование двигательных умений и навыков на начало учебного года (пробное занятие), умение выполнять основные двигательные действия:
  - 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;
- тестирование психоэмоциональной устойчивости.

**2. Общая физическая подготовка – комплексные занятия. Темы:**

- общеразвивающие упражнения:
- упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, бросании, метании, равновесии.
- используемые в качестве разминки комплексы ОРУ № 1;
- для развития физической силы и общей выносливости организма комплекс ОРУ № 2, 3;
- для развития гибкости и подвижности суставов комплекс ОРУ № 9;
- «малый акробатический» комплекс № 11а;
- комплекс ОРУ № 12 на релаксацию.
- подвижные и спортивные игры.

**3. Специальная физическая подготовка – практические занятия. Темы:**

- специальные упражнения для освоения и закрепления базовых стоек и передвижений;
- специальные упражнения для освоения и закрепления базовой техники ударов руками;
- специальные упражнения для освоения и закрепления базовой техники ударов ногами;
- специальные упражнения для освоения и закрепления базовых блокирующих действий;
- специальные упражнения для освоения и закрепления техники работы с партнером;
- комплекс ОРУ на релаксацию.

**4. Техническая подготовка – комплексные занятия. Темы:**

- базовые стойки (каратэ стиля Шотокан);
- передвижения в стойках (каратэ стиля Шотокан);
- подводящие упражнения для освоения базовых блокирующих действий (каратэ стиля Шотокан);
- подводящие упражнения для освоения базовой техники ударов руками (каратэ стиля Шотокан);
- подводящие упражнения для освоения базовой техники ударов ногами (каратэ стиля Шотокан);
- начальные комплексы базовой техники каратэ (стиль Шотокан).

#### **5. Теоретическая подготовка – теоретические занятия. Темы:**

- история развития каратэ и ушу
- сказки, легенды, мифы, рассказывающие о происхождении разных школ, направлений ушу и каратэ, о великих мастерах боевых искусств древности
- библиографии мастеров современности в форме сказок;
- знакомство с разными видами спорта;
- специальные понятия:
- энергия «ки» («ци»);
- строение тела человека (общее представление):
  - скелет
  - мускулатура
  - суставы
  - расположение внутренних органов.
- объяснения, разъяснения морально-этических норм поведения («Поведение в дод-зё», «Заповеди каратэка», «Как ты поступишь, если ...»).

#### **7. Зачётные занятия – контрольное занятие.**

- выполнение контрольных тестов развития двигательных способностей (индивидуальные, неколичественные нормативы).

#### **Запланированный результат по программе:**

- увеличение работоспособности организма ребёнка
- обогащение двигательного опыта ребёнка новыми двигательными действиями (начальный уровень базовой техники классического каратэ)
- развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости), достаточных данному возрасту
- формирование правильной осанки
- развитие памяти, мышления, расширение общего кругозора
- формирование устойчивого интереса к занятиям ФК и спортом.

**Календарный учебный график  
по дополнительной образовательной программе  
«Школа основ восточных единоборств»  
общеразвивающей группы  
(2 года обучения, обучающиеся 6-10 лет, 2 группа)  
на 2023-2024 учебный год**

Начало учебного года – 01.09.2023 г.

Окончание учебного года – 31.05.2024 г.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием

№	Дата про-ведения занятия	Тема занятия	Коли-чество часов	Форма занятия	Форма контроля	При-мечания
			Всего			
1	01.09.23	1, 2 Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности, определение двигательных умений и навыков на начало учебного года	2	Беседа, выполнение ОРУ и комплекса базовой техники классического каратэ.	Опрос, тестирование психофизического уровня развития на начало учебного года	
2	04.09.23	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
3	06.09.23	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
4	08.09.23	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
5	11.09.23	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
6	13.09.23	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
7	15.09.23	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
8	18.09.23	1. Общая физическая	2	Выполнение комплекса	Пед. наблюдение, анализ	

		подготовка 2. Специальная физическая подготовка		ОРУ. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	выполнения учащимися учебных заданий	
9	20.09.23	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
10	22.09.23	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
11	25.09.23	1. Теоретическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
12	27.09.23	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
13	29.09.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
14	02.10.23	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
15	04.10.23	1. Теоретическая подготовка. 2. Техническая подготовка.	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
16	06.10.23	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
17	09.10.23	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
18	11.10.23	1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Пед наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
19	13.10.23	1. Теоретическая подготовка. 2. Техническая подготовка.	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
20	16.10.23	1. Общая физическая подготовка.	2	Выполнение комплекса ОРУ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися	

		2. Специальная физическая подготовка		Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	учебных заданий	
21	18.10.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
22	20.10.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
23	23.10.23	1. Техническая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
24	25.10.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
25	27.10.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
26	30.10.23	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
27	01.11.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
28	03.11.23	1. Общая физическая подготовка. 2.Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
29	08.11.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
30	10.11.23	1. Теоретическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
31	13.11.23	1. Теоретическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
32	15.11.23	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
33	17.11.23	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ	

		подготовка 2. Техническая подготовка			выполнения учащимися учебных заданий	
34	20.11.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
35	22.11.23	1. Специальная физическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
36	24.11.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
37	27.11.23	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
38	29.11.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
39	01.12.23	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
40	04.12.23	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
41	06.12.23	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
42	08.12.23	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка.	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
43	11.12.23	1.Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
44	13.12.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
45	15.12.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
46	18.12.23	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

<b>47</b>	20.12.23	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>48</b>	22.12.23	1. Зачётное занятие 2. Зачётное занятие	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос	
<b>49</b>	25.12.23	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>50</b>	27.12.23	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>51</b>	29.12.23	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>52</b>	10.01.24	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>53</b>	12.01.24	1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>54</b>	15.01.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий.	
<b>55</b>	17.01.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>56</b>	19.01.24	1. Специальная физическая подготовка  2. Общая физическая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса ОРУ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>57</b>	22.01.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>58</b>	24.01.24	1. Теоретическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>59</b>	26.01.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>60</b>	29.01.24	1. Специальная физическая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися	

		2. Техническая подготовка			учебных заданий	
<b>61</b>	31.01.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>62</b>	02.02.24	1. Техническая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>63</b>	05.02.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>64</b>	07.02.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>65</b>	09.02.24	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>66</b>	12.02.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>67</b>	14.02.24	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>68</b>	16.02.24	1. Специальная физическая подготовка.  2. Общая физическая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Выполнение комплекса ОРУ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>69</b>	19.02.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>70</b>	21.02.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>71</b>	26.02.24	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>72</b>	28.02.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>73</b>	01.03.24	1. Специальная физическая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

		2. Общая физическая подготовка		Выполнение комплекса ОРУ.		
74	04.03.24	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
75	06.03.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
76	11.03.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
77	13.03.24	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
78	15.03.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
79	18.03.24	1. Теоретическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
80	20.03.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
81	22.03.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
82	25.03.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
83	27.03.24	1. Техническая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
84	29.03.24	1. Теоретическая подготовка. 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
85	01.04.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
86	03.04.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
87	05.04.24	1. Специальная	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ	

		физическая подготовка 2. Техническая подготовка			выполнения учащимися учебных заданий	
88	08.04.24	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
89	12.04.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
90	15.04.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
91	17.04.24	1. Специальная физическая подготовка  2. Общая физическая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.  Выполнение комплекса ОРУ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
92	19.04.24	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа.  Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос.  Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
93	22.04.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
94	24.04.24	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
95	26.04.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
96	29.04.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
97	03.05.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
98	06.05.24	1. Теоретическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Беседа.  Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Опрос.  Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
99	08.05.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
100	10.05.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

		подготовка				
<b>101</b>	13.05.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>102</b>	15.05.24	1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>103</b>	17.05.24	1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>104</b>	20.05.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>105</b>	22.05.24	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>106</b>	24.05.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>107</b>	27.05.24	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
<b>108</b>	29.05.24	1. Зачётное занятие 2. Зачётное занятие	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос	
<b>109</b>	31.05.24	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
		итого	218			