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

Принято на методическом совете МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»	Директор ЦПТ: «Центр детского (Ф.М. Тумерова)
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.	приказ № 39-ОД от 29.08.2025 г.

DEXT HINE DO

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# к дополнительной общеобразовательной программе «Школа основ восточных единоборств»

Год обучения 3 Номер группы 1 Возраст обучающихся 10-18

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 29.08.2025 г.	Приказ № 39-ОД от 29.08.2025 г.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# к дополнительной общеобразовательной программе «Школа основ восточных единоборств»

Год обучения 3 Номер группы 1 Возраст обучающихся 10-18

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 совершенствование 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 (бгода 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;
- **р**азвитие двигательных навыков и физических качеств в соответствии с учебнотренировочным планом;
- > воспитание навыков самообслуживания, ухода за инвентарем;
- воспитание положительных морально-волевых качеств личности.

Программа обучения шестого года рассчитана на детей 10-18 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, количество часов в неделю – 6, 216 часов в год.

#### Характеристика группы детского объединения:

**Состав обучающихся -** в группе продолжающей подготовки занимаются обучающиеся младшего и среднего школьного возраста, 6 года обучения. Учебная группа - 15 человек, 10-18 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 3 года обучения. 6 часов в неделю, 216 часов в год.

No	Наименование тем	Количество часов
1	Вводное занятие.	2
2	Общая физическая подготовка	75
3	Специальная физическая подготовка	27
4	Техническая подготовка	85
5	Психологическая подготовка	8
6	Теоретическая подготовка	15
7	Зачётные занятия	4
	Всего:	216

#### 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 № 11a;
- 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 техникиударов 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 совершенствованиятехники 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. Психологическая подготовка - теоретические занятия. Темы:

- 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. 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.

#### 7. 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 (3 года обучения, обучающиеся 10-18 лет, 1 группа) на 2025-2026 учебный год

Начало учебного года — 08.09.2025 г. Окончание учебного года — 29.05.2026 г. Продолжительность учебного года — 36 учебных недель Время и место проведения занятий —в соответствии с расписанием

Nº	Дата про- ведения	Тема занятия	Количе- ство часов	Форма занятия	Форма контроля	Приме чания
	занятия		Всего			
1	01.09.25	1, 2 Вводное занятие:		Беседа, выполнение	Опрос, тестирование	
		инструктаж по технике		ОРУ и комплекса	психофизического	
		безопасности,	2	базовой техники	уровня развития на	
		определение		классического	начало учебного года	
		двигательных умений и		каратэ.	-	
		навыков на начало				
		учебного года				
2	03.09.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,	
		подготовка.			анализ выполнения	
		2. Техническая			учащимися учебных	
		подготовка			заданий	
3	05.09.25	1. Теоретическая	2	Беседа.	Опрос.	
		подготовка			Пед. наблюдение,	
		2. Техническая		Выполнение	анализ выполнения	
		подготовка		комплекса базовой	учащимися учебных	
				техники каратэ.	заданий	
4	08.09.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,	
		подготовка.			анализ выполнения	
		2. Техническая			учащимися учебных	
		подготовка			заданий	
5	10.09.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,	
		подготовка.			анализ выполнения	
		2. Техническая			учащимися учебных	
		подготовка			заданий	
6	12.09.25	1. Общая физическая	2	Выполнение	Пед. наблюдение,	
		подготовка		комплекса ОРУ.	анализ выполнения	
		2. Специальная		Выполнение	учащимися учебных	
		физическая подготовка		комплекса	заданий	
				подводящих		
				упражнений		
				техники каратэ.		
7	15.09.25	1. Теоретическая	2	Беседа.	Опрос.	
		подготовка			Пед. наблюдение,	
		2. Техническая		Выполнение	анализ выполнения	
		подготовка		комплекса базовой	учащимися учебных	
				техники каратэ.	заданий	
				_		

	17.00.25	1.00	2	l D	П
8	17.09.25	' <b>±</b>	2	Выполнение	Пед. наблюдение,
		подготовка		комплекса ОРУ.	анализ выполнения
		2. Специальная		Выполнение	учащимися учебных
		физическая подготовка		комплекса	заданий
				подводящих	
				упражнений	
			_	техники каратэ.	
9	19.09.25	' 1	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка.			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
10	22.09.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка.			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
11	24.09.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка.			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
12	26.09.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка.			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
13	29.09.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка.			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
14	01.10.25	1. Психологическая	2	Беседа.	Опрос.
		подготовка			Пед. наблюдение,
		2. Специальная		Выполнение	анализ выполнения
		физическая подготовка		комплекса	учащимися учебных
				подводящих	заданий
				упражнений	
				техники каратэ.	
15	03.10.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка.			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
16	06.10.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
17	08.10.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
-		подготовка.	_		анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
18	10.10.25	1. Теоретическая	2	Беседа.	Пед. наблюдение,
	10.10.20	подготовка.	_	=	анализ выполнения
		2. Техническая		Выполнение	учащимися учебных
		подготовка.		комплекса	заданий
		подготовки.		базовой техники	Supplie
				каратэ.	
19	13.10.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
17	15.10.25	подготовка		J ICOHOC SAIIMING	анализ выполнения
	l	подготовка		1	инализоннопилина

2. Техническая учащими	UCT VIIPOIII IV
	-
подготовка заданий	
	блюдение,
	выполнения
	ися учебных
подготовка. заданий	
	людение,
	выполнения
	ися учебных
физическая подготовка комплекса заданий	
подводящих	
упражнений	
техники каратэ.	_
	блюдение,
	выполнения
	ися учебных
подготовка. комплекса базовой заданий	
<b>23</b> 22.10.25 1. Общая физическая 2 Выполнение Пел. наб	5 wa waxwa
	блюдение,
	выполнения
	ися учебных
подводящих упражнений	
техники каратэ.	
	людение,
	зыподение,
	ися учебных
подготовка заданий	
	блюдение,
	выполнения
	ися учебных
подготовка заданий	_
<b>26</b> 29.10.25 1. Психологическая 2 Беседа. Опрос.	
	блюдение,
	выполнения
физическая подготовка подводящих учащими	ися учебных
упражнений заданий	-
техники каратэ.	
<b>27</b> 31.10.25 1. Общая физическая 2 Учебное занятие Пед. на	блюдение,
подготовка анализ в	выполнения
2. Техническая учащими	ися учебных
подготовка заданий	
<b>28</b>   03.11.25   1. Общая физическая   2   Учебное занятие   Пед. на	блюдение,
	выполнения
	ися учебных
подготовка заданий	
	блюдение,
	выполнения
	ися учебных
подготовка заданий	
	блюдение,
	выполнения
2. Техническая учащими	ися учебных

		по протория			заданий
31	10.11.25	подготовка 1. Общая физическая	2	Выполнение	Пед. наблюдение,
31	10.11.23	-	2		
		подготовка.		комплекса ОРУ.	анализ выполнения
		2.Специальная		Выполнение	учащимися учебных
		физическая подготовка		комплекса	заданий
				подводящих	
				упражнений	
	10.11.05	1.05	-	техники каратэ.	T. C.
32	12.11.25	· •	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
33	14.11.25	1. Теоретическая	2	Беседа.	Опрос.
		подготовка.			Пед. наблюдение,
		2. Специальная		Выполнение	анализ выполнения
		физическая подготовка		комплекса базовой	учащимися учебных
				техники каратэ.	заданий
34	17.11.25	1. Теоретическая	2	Беседа.	Опрос.
		подготовка.			Пед. наблюдение,
		2. Техническая		Выполнение	анализ выполнения
		подготовка		комплекса базовой	учащимися учебных
				техники каратэ.	заданий
35	19.11.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка.			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
36	21.11.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
37	24.11.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
38	26.11.25	1. Психологическая	2	Беседа.	Опрос.
		подготовка			Пед. наблюдение,
		2. Общая физическая		Выполнение	анализ выполнения
		подготовка		комплекса базовой	учащимися учебных
				техники.	заданий
39	28.11.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
40	01.12.25	1. Специальная	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		физическая подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
41	03.12.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
74	33,12,23	подготовка	_	i ionioo sannini	анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
42	05.12.25	1. Специальная	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
74	05.14.43	физическая подготовка	<i>L</i>	JACOUC SAHATAC	анализ выполнения
		2. Техническая			
<u></u>		4. Техническая		l .	учащимися учебных

		подготовка			заданий
43	08.12.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
73	00.12.23	подготовка.	2	J ACOHOC SAHATIAC	анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
44	10.12.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
77	10.12.23	подготовка	2	учение запятие	анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
45	12.12.25	1. Теоретическая	2	Беседа.	Опрос.
10	12.12.23	подготовка	_	Веседи.	Пед. наблюдение,
		2. Общая физическая		Выполнение	анализ выполнения
		подготовка.		комплекса ОРУ.	учащимися учебных
		подготовка.		Rominiered of 7.	заданий
46	15.12.25	1.Общая физическая	2	Выполнение	Пед. наблюдение,
••	13.12.23	подготовка.		комплекса ОРУ.	анализ выполнения
		2. Специальная		Выполнение	учащимися учебных
		физическая подготовка		комплекса	заданий
		1		подводящих	
				упражнений	
				техники каратэ.	
47	17.12.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
48	19.12.25	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
49	22.12.25	1. Теоретическая	2	Беседа.	Опрос.
		подготовка			Пед. наблюдение,
		2. Техническая		Выполнение	анализ выполнения
		подготовка		комплекса базовой	учащимися учебных
				техники	заданий
50	24.12.25	'	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		физическая подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
	2 < 12 2 7	подготовка		Y4	заданий
51	26.12.25	1. Зачётное занятие	2	Контрольное	Тестирование, опрос
		2. Зачётное занятие		занятие	Опрос.
52	29.12.25	1. Психологическая	2	Беседа.	Пед. наблюдение,
		подготовка		Выполнение	анализ выполнения
		2. Техническая		комплекса базовой	учащимися учебных
<u> </u>	00.01.	подготовка	_	техники.	заданий
53	09.01.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
	10.01.5	подготовка	2	X	заданий
54	12.01.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка.			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
	140125	подготовка	2	X	заданий
55	14.01.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка.			анализ выполнения

	1	1 2 T		1	
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
56	16.01.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка.			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
57	19.01.26	1. Специальная	2	Выполнение	Пед. наблюдение,
		физическая подготовка		комплекса	анализ выполнения
				подводящих	учащимися учебных
				упражнений	заданий.
		2. Психологическая		техники каратэ.	
		подготовка		Беседа.	Опрос.
58	21.01.26		2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
59	23.01.26	1. Специальная	2	Выполнение	Пед. наблюдение,
		физическая подготовка	_	комплекса	анализ выполнения
		1 moga oroma		подводящих	учащимися учебных
				упражнений	заданий
		2. Общая физическая		техники каратэ.	заданни
		подготовка		Выполнение	
		подготовка		комплекса ОРУ.	
60	26.01.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
00	20.01.20	подготовка	_	y reonoe summe	анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
61	28.01.26	1. Теоретическая	2	Беседа.	Опрос.
01	26.01.20	подготовка.		веседа.	Пед. наблюдение,
		2. Техническая		Выполнение	· ·
				комплекса базовой	анализ выполнения учащимися учебных
		подготовка			заданий
62	30.01.26	1. Общая физическая	2	техники. Учебное занятие	Пед. наблюдение,
02	30.01.20	' <b>1</b>		у чеоное занятие	анализ выполнения
		подготовка 2. Техническая			
					учащимися учебных
(2	02.02.26	подготовка	2	V	заданий
63	02.02.26	1. Специальная	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		физическая подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка		X	заданий
-		1 0	_		
64	04.02.26	1. Специальная	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
64	04.02.26	физическая подготовка	2	Учебное занятие	анализ выполнения
64	04.02.26	физическая подготовка 2. Техническая	2	Учебное занятие	анализ выполнения учащимися учебных
		физическая подготовка 2. Техническая подготовка			анализ выполнения учащимися учебных заданий
64	04.02.26	физическая подготовка 2. Техническая подготовка 1. Техническая	2	Учебное занятие  Учебное занятие	анализ выполнения учащимися учебных заданий Пед. наблюдение,
		физическая подготовка 2. Техническая подготовка 1. Техническая подготовка			анализ выполнения учащимися учебных заданий Пед. наблюдение, анализ выполнения
		физическая подготовка 2. Техническая подготовка 1. Техническая подготовка 2. Общая физическая			анализ выполнения учащимися учебных заданий Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных
65	06.02.26	физическая подготовка 2. Техническая подготовка 1. Техническая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Учебное занятие	анализ выполнения учащимися учебных заданий Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
		физическая подготовка 2. Техническая подготовка 1. Техническая подготовка 2. Общая физическая подготовка 1. Специальная			анализ выполнения учащимися учебных заданий Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных
65	06.02.26	физическая подготовка 2. Техническая подготовка 1. Техническая подготовка 2. Общая физическая подготовка 1. Специальная физическая подготовка	2	Учебное занятие	анализ выполнения учащимися учебных заданий Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий
65	06.02.26	физическая подготовка 2. Техническая подготовка 1. Техническая подготовка 2. Общая физическая подготовка 1. Специальная	2	Учебное занятие	анализ выполнения учащимися учебных заданий Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий Пед. наблюдение,
65	06.02.26	физическая подготовка 2. Техническая подготовка 1. Техническая подготовка 2. Общая физическая подготовка 1. Специальная физическая подготовка	2	Учебное занятие	анализ выполнения учащимися учебных заданий Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий Пед. наблюдение, анализ выполнения
65	06.02.26	физическая подготовка 2. Техническая подготовка 1. Техническая подготовка 2. Общая физическая подготовка 1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка 2. Техническая	2	Учебное занятие	анализ выполнения учащимися учебных заданий Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных
65	06.02.26	физическая подготовка 2. Техническая подготовка 1. Техническая подготовка 2. Общая физическая подготовка 1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка подготовка	2	Учебное занятие Учебное занятие	анализ выполнения учащимися учебных заданий Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий учащимися учебных заданий

	1	2 T		1	
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
68	13.02.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
69	16.02.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
70	18.02.26	1. Теоретическая	2	Беседа.	Опрос.
		подготовка			Пед. наблюдение,
		2. Техническая		Выполнение	анализ выполнения
		подготовка		комплекса базовой	учащимися учебных
		подготовка		техники.	заданий
71	20.02.26	1. Специальная	2	Выполнение	Пед. наблюдение,
'1	20.02.20	· ·	2		анализ выполнения
		физическая		комплекса	
		подготовка.		подводящих	учащимися учебных
				упражнений	заданий
		2 05 1		техники каратэ.	
		2. Общая физическая		Выполнение	
	05.00.05	подготовка	2	комплекса ОРУ.	П
72	25.02.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
73	27.02.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
74	02.03.26	1. Психологическая	2	Беседа.	Опрос.
		подготовка			Пед. наблюдение,
		2. Общая физическая		Выполнение	анализ выполнения
		подготовка		комплекса ОРУ.	учащимися учебных
					заданий
75	04.03.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
76	06.03.26	1. Специальная	2	Выполнение	Пед. наблюдение,
		физическая подготовка		комплекса	анализ выполнения
		•		подводящих	учащимися учебных
				упражнений	заданий
				техники каратэ.	
		2. Общая физическая		Выполнение	
		подготовка		комплекса ОРУ.	
77	09.03.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
' '	02.02.20	подготовка.	_	i iiiiii	анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
					заданий
78	11.03.26	ПОДГОТОВКА	2	Учебное занятие	
/0	11.05.20	1. Специальная	2	ученное занятие	Пед. наблюдение,
		физическая подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий

70	12 02 26	1 Obyga dynymagaa	2	Учебное занятие	Под нобимочимо
<b>79</b>	13.03.20	1. Общая физическая	2	у чеоное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
00	160226	подготовка	2	X7 . C	заданий
80	16.03.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
	10.00.0	подготовка			заданий
81	18.03.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
82	20.03.26	1. Теоретическая	2	Беседа.	Опрос.
		подготовка.			Пед. наблюдение,
		2. Техническая		Выполнение	анализ выполнения
		подготовка		комплекса базовой	учащимися учебных
				техники.	заданий
83	23.03.26	1. Специальная	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		физическая подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
84	25.03.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
85	27.03.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
	27100120	подготовка	_		анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
86	30.03.26	1. Психологическая	2	Беседа.	Опрос.
	30.03.20	подготовка	_	Веседа.	Пед. наблюдение,
		2. Техническая		Выполнение	анализ выполнения
		подготовка		комплекса базовой	учащимися учебных
		подготовка		техники.	заданий
87	01 04 26	1. Теоретическая	2	Беседа.	Опрос.
07	01.07.20	подготовка.	2	веседа.	Пед. наблюдение,
		2. Общая физическая		Выполнение	анализ выполнения
		подготовка		комплекса ОРУ.	
		подготовка		ROMINIERCA OF y.	учащимися учебных заданий
00	02 04 26	1 Obyga dynyygarag	2	Vyrofyrog poyramyro	
88	03.04.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
00	06.04.26	подготовка	2	Vyvofiyo a navy	заданий
89	06.04.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
	00.01.5	подготовка		**	заданий
90	08.04.26	1. Специальная	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		физическая подготовка			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
91	10.04.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка.			анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
			i	•	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

		подготовка		1	заданий
92	13.04.26		2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
	15.01.20	подготовка	_	2 1001100 Juli/IIII0	анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
93	15.04.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
	15.07.20	подготовка	2	J ICOMOC SAMATING	анализ вып-я уч-ся
		2. Психологическая	1		учебных заданий.
		подготовка	1	Беседа.	Опрос.
94	17.04.26	1. Специальная	2	Выполнение	Пед. наблюдение,
) <del>-</del>	17.07.20	физическая подготовка	2	комплекса	анализ выполнения
		физи южил подготовка		подводящих	учащимися учебных
			1	упражнений	заданий
				техники каратэ.	Sufferini
		2. Общая физическая	1	Выполнение	
		подготовка		комплекса ОРУ.	
95	20.04.26	1. Теоретическая	2	Беседа.	Опрос.
75	20.07.20	подготовка	2	Босода.	Пед. наблюдение,
		2. Техническая		Выполнение	анализ выполнения
		подготовка	1	комплекса базовой	учащимися учебных
		подготорки		техники.	заданий
96	22.04.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
70	<i></i> .0 <del>_</del> .20	подготовка	2	J TOOTIOG JUITATING	анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
97	24.04.26		2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
71	r.4U	подготовка	_	J. Technol Summing	анализ выполнения
		2. Техническая	l		учащимися учебных
		подготовка			заданий
98	27.04.26	1. Специальная	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
70	_,.u r.4U	физическая подготовка	_	J. Technol Summing	анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка	1		заданий
99	29.04.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
- /	=>.01.20	подготовка	_		анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
100	04.05.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
200		подготовка	_		анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
101	06.05.26	1. Теоретическая	2	Беседа.	Опрос.
	20.00.20	подготовка	_	Выполнение	r · · · ·
		2. Специальная		комплекса	Пед. наблюдение,
		физическая подготовка		подводящих	анализ выполнения
		1		упражнений	учащимися учебных
			1	техники каратэ.	заданий
102	08.05.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
=		подготовка	_		анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			заданий
103	11.05.26	1. Специальная	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		физическая подготовка	_		анализ выполнения
		2. Техническая			учащимися учебных
	<u> </u>	I chim lookan		1	1 J LOUISIN J TOOTISIN

	-	Итого	222		
		учебного года.		занятие	
111	29.05.26	Аттестация по итогам	2	Контрольное	Тестирование, опрос
		подготовка			заданий
		2. Техническая			учащимися учебных
110	27.03.20	т. Специальная     физическая подготовка	<i>L</i>	у чеоное занятие	анализ выполнения
110	27.05.26	подготовка 1. Специальная	2	Учебное занятие	заданий Пед. наблюдение,
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка			анализ выполнения
109	25.05.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
				техники.	заданий
		подготовка		комплекса базовой	учащимися учебных
		2. Техническая		Выполнение	анализ выполнения
100	22.03.20	подготовка	_	2000да.	Пед. наблюдение,
108	22.05.26		2	Беседа.	Опрос.
		подготовка			учащимися учебных заданий
		подготовка 2. Техническая			анализ выполнения
107	20.05.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
107	20.07.27	подготовка		N C	заданий
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка.			анализ выполнения
106	18.05.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			заданий
		2. Техническая			учащимися учебных
		подготовка	-	- 1001100 SWIIIIII	анализ выполнения
105	15.05.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
		подготовка			заданий
		подготовка 2. Техническая			анализ выполнения учащимися учебных
104	13.03.26	1. Общая физическая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение,
104	13.05.26	подготовка	2	V	заданий

### План воспитательной работы

Дата	Название мероприятия, форма проведения
12.09.2025	Спортивно-массовое мероприятие - «Посвящение в каратэки» в рамках месячника по воспитанию организационной культуры, формирования навыков самоорганизации и контроля
24.10.2025	Спортивно-массовое мероприятие «Весёлые старты» (совместно с родителями) в рамках реализации модуля «Воспитание эмоционального благополучия семьи» по формированию здорового образа жизни
03.11.2025	Физкультурно-развлекательное мероприятие - «Олимпионики» в рамках реализации модуля «Гражданско-патриотическое воспитание»
25.12.2025-30.12.2025	Новогодние представления в рамках реализации модуля «Эстетическое воспитание»
12.01.2026	Конкурс рисунков «Кем я хочу быть» в рамках реализации модуля «Трудовое воспитание, профориентация»
20.02.2026	Беседа «Мой родной язык» в рамках реализации модуля «Воспитание ценности научного познания»
18.03.2026	Презентация «Планета Земля – мой родной дом» в рамках реализации модуля «Экологическое воспитание»
29.04.2026	«Фестиваль единоборств» — показательные выступления для родителей, посвящённый Дню Победы в рамках реализации модуля «Духовнонравственное воспитание»
29.05.2026	Оздоровительно-развлекательное мероприятие

	«Здравствуй! Лето» в рамках реализации модуля «Физическое воспитание, формирование культуры ЗОЖ»
В течение	Проведение совместных тренировок и
учебного года	товарищеских встреч с другими секциями
	единоборств ЦДТ «Дербышки» и города
В течение	Посещение и участие в соревнованиях и
учебного года	семинарах различных стилей единоборств
(по графику федерации	
каратэ)	