

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 29.08.2025 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

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 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 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.**

№	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 № 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 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 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. 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

№	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечания
			Всего			
1	01.09.25	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	03.09.25	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
3	05.09.25	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
4	08.09.25	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
5	10.09.25	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
6	12.09.25	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	15.09.25	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

8	17.09.25	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	
9	19.09.25	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
10	22.09.25	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
11	24.09.25	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
12	26.09.25	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
13	29.09.25	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
14	01.10.25	1. Психологическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
15	03.10.25	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
16	06.10.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
17	08.10.25	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
18	10.10.25	1. Теоретическая подготовка. 2. Техническая подготовка.	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники каратэ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
19	13.10.25	1. Общая физическая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения	

		2. Техническая подготовка			учащимися учебных заданий	
20	15.10.25	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка.	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
21	17.10.25	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	
22	20.10.25	1. Теоретическая подготовка. 2. Техническая подготовка.	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники каратэ.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
23	22.10.25	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	
24	24.10.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
25	27.10.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
26	29.10.25	1. Психологическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
27	31.10.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
28	03.11.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
29	05.10.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
30	07.11.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных	

		подготовка			заданий	
31	10.11.25	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	
32	12.11.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
33	14.11.25	1. Теоретическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
34	17.11.25	1. Теоретическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
35	19.11.25	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
36	21.11.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
37	24.11.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
38	26.11.25	1. Психологическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
39	28.11.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
40	01.12.25	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
41	03.12.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
42	05.12.25	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных	

		подготовка			заданий	
43	08.12.25	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
44	10.12.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
45	12.12.25	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка.	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
46	15.12.25	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	
47	17.12.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
48	19.12.25	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
49	22.12.25	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
50	24.12.25	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
51	26.12.25	1. Зачётное занятие 2. Зачётное занятие	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос Опрос.	
52	29.12.25	1. Психологическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
53	09.01.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
54	12.01.26	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
55	14.01.26	1. Общая физическая подготовка.	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения	

		2. Техническая подготовка			учащимися учебных заданий	
56	16.01.26	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
57	19.01.26	1. Специальная физическая подготовка 2. Психологическая подготовка	2	Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ. Беседа.	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий. Опрос.	
58	21.01.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
59	23.01.26	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	
60	26.01.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
61	28.01.26	1. Теоретическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
62	30.01.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
63	02.02.26	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
64	04.02.26	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
65	06.02.26	1. Техническая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
66	09.02.26	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
67	11.02.26	1. Общая физическая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения	

		2. Техническая подготовка			учащимися учебных заданий	
68	13.02.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
69	16.02.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
70	18.02.26	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
71	20.02.26	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	
72	25.02.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
73	27.02.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
74	02.03.26	1. Психологическая подготовка 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
75	04.03.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
76	06.03.26	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	
77	09.03.26	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
78	11.03.26	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	

79	13.03.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
80	16.03.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
81	18.03.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
82	20.03.26	1. Теоретическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
83	23.03.26	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
84	25.03.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
85	27.03.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
86	30.03.26	1. Психологическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
87	01.04.26	1. Теоретическая подготовка. 2. Общая физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса ОРУ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
88	03.04.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
89	06.04.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
90	08.04.26	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
91	10.04.26	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных	

		подготовка			заданий	
92	13.04.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
93	15.04.26	1. Общая физическая подготовка 2. Психологическая подготовка	2	Учебное занятие Беседа.	Пед. наблюдение, анализ вып-я уч-ся учебных заданий. Опрос.	
94	17.04.26	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	
95	20.04.26	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
96	22.04.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
97	24.04.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
98	27.04.26	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
99	29.04.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
100	04.05.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
101	06.05.26	1. Теоретическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса подводящих упражнений техники каратэ.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
102	08.05.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
103	11.05.26	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных	

		подготовка			заданий	
104	13.05.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
105	15.05.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
106	18.05.26	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
107	20.05.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
108	22.05.26	1. Теоретическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Беседа. Выполнение комплекса базовой техники.	Опрос. Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
109	25.05.26	1. Общая физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
110	27.05.26	1. Специальная физическая подготовка 2. Техническая подготовка	2	Учебное занятие	Пед. наблюдение, анализ выполнения учащимися учебных заданий	
111	29.05.26	Аттестация по итогам учебного года.	2	Контрольное занятие	Тестирование, опрос	
Итого			222			

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 - «Олимпиадики» 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 «Духовно-нравственное воспитание»
29.05.2026	Оздоровительно-развлекательное мероприятие

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