ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 641
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ГБОУ школы № 641 с углубленным изучением
английского языка
Невского района Санкт-Петербурга

Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2023 протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора ГБОУ школы №641 с
углубленным изучением английского
языка Невского района
Санкт-Петербурга
_____ М.А. Чупракова
от 01.09.2023 № 46

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «КАРАТЭ»

Возраст учащихся 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Тропин Виталий Юрьевич
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации дополнительных образовательных программ:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст. 2п. 9; с изменениями, вст. В силу 25.07.2022);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, ротдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование»07.12.2018, протокол № 3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 08.08.2020 № 882/391 «Об организации и

осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

а) Основные характеристики программы:

Направленность программы: Программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Основы восточных единоборств» **физкультурно-спортивной направленности**.

Адресат программы: Мальчики, девочки, юноши, девушки 6-17 лет с любым уровнем спортивной подготовки, желающие изучать восточные единоборства и имеющие допуск врача, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы.

Актуальность программы: определяется социальным заказом на формирование у молодежи устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, воспитанию здорового, физически развитого поколения, с представлением о здоровье как жизненной ценности, а также личной и социальной потребностью формирования спортивного резерва и спортсменов высокого класса в том числе и по виду спорта Киокусинкай.

Отличительные особенности программы: Индивидуальный подход к каждому ребёнку, независимо от уровня подготовки и достигаемых результатов.

Уровень освоения программы, объём и срок освоения программы: Начальный уровень освоения программы, 108 часов в год, 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Цель и задачи программы: Развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей. Подготовка человека, имеющего высокие спортивные достижения и моральные качества, готового к защите себя, своих близких и своей Родины.

Задачи первого года обучения

- образовательные: сформировать систему знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, освоить технические приемы единоборств в объеме 1-го года обучения;
- развивающие: по физической кондиции, координации движений, силовым показателям соответствовать обучающимся 1-го года обучения;
- воспитательные: уметь управлять своими эмоциями, осознавать свою значительность в коллективе;

Планируемые результаты освоения программы 1-го года обучения:

- обучающиеся будут осознавать свою значительность в коллективе
- владеть техническими приемами единоборств по физической кондиции, координации движений, силовым показателям соответствовать ученикам
- уметь управлять своими эмоциями

б) организационно-педагогические условия реализации программы:

- ***язык реализации***: русский, японский
- ***форма обучения***: очная, групповая
- **особенности реализации**: по итогам тест-экзаменов присваиваются квалификационные пояса каратэ стиля Кекусин-кан.
- ***условия набора и формирования в группы***: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью. Набор ведётся круглогодично, группы делятся по возрасту.
- ***количество учащихся в группе***: 12 человек
- ***формы организации и проведения занятий***: аудиторные и внеаудиторные занятия (выезды на соревнования, семинары, экзамены).
- ***материально-техническое оснащение***: для реализации программы необходимы:

- спортивный зал со шведской стенкой;
- скакалки, маты, набивные и волейбольные, теннисные мячи;
- видеоаппаратура.
- ручные макивары;
- «хлопушки»
- резиновые эспандеры;
- утяжелители для рук.

- ***кадровое обеспечение***: Педагог дополнительного образования.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	практика	
1	Вводное занятие, этикет додзе	1,50	1,00	0,50	Беседа, наблюдение
2	Общефизическая подготовка	15,60	5,05	10,55	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	17,75	5,20	12,55	Наблюдение
4	Основы базовой техники единоборств	34,45	6,15	28,30	Наблюдение
5	Основы спарринговой техники	27,25	2,20	25,05	Наблюдение
6	Подвижные игры, спортивные игры	8,25	1,15	7,10	Наблюдение
7	Технический тест-экзамен	2,00	0,75	1,25	Наблюдение
8	Итоговое занятие	1,00	0,25	0,75	Наблюдение, анализ
	Итого:	108	21,75	86,25	

Календарный учебный график

Год обучения	**Дата начала обучения по программе**	**Дата окончания обучения по программе**	**Кол-во учебных недель**	**Кол-во учебных дней**	**Кол-во учебных часов**	**Режим занятий**
1 год	1 сентября 2022	25 мая 2023	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу

Оценочные и методические материалы

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения

- Фронтальный, индивидуально- фронтальный, групповой.
- словесный (беседа),
- практический (упражнения),
- репродуктивный.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения

- Демонстрационный (различные соревнования).
- Наглядный.

Способы и формы выявления результатов обучения:

По мере проведения занятий в группе по укреплению общефизической подготовки и изучению приемов самообороны проводится анализ проделанной работы и проверка уровня физической подготовленности детей. Регулярно проводятся контрольные испытания (тесты), которые помогают педагогу и самим обучающимся вести контроль состояния своего здоровья.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Текущий	Фронтальный, наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный	Фронтальный, индивидуальный Экзамен	декабрь
Итоговый: Подведение итогов реализации программы	Фронтальный, индивидуальный Экзамен	май

Уровень освоения материала обучающимися и результативность программы оценивается в середине и конце учебного года в форме проведения заключительного тестирования (экзамена).

К концу учебного года материал тестирования систематизируется, анализируется и на основании результатов тестирования обучающиеся получают рекомендации и задания на каникулы с целью дальнейшего совершенствования своего физического развития, технического арсенала, двигательных навыков и умений. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования, где дети наглядно и объективно могут оценить свои физические и технические качества. На эти соревнования приглашаются все желающие. Они могут по достоинству оценить пользу от дополнительных занятий и сами стать членами групп по укреплению общефизической подготовки и изучению приемов самообороны.

Методическое обеспечение программы

Дополнительная образовательная программа по развитию общефизической подготовки и изучению приемов самообороны базируется на учебно-методической литературе по физическому воспитанию детей, нормативах восточных единоборств по изучению техники на соответствующие разряды, материалах семинаров ведущих специалистов по восточным единоборствам.

1. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: Наука побеждать. Профессия – тренер» - М.: «АСТ»: «Астрель»: «Полиграфиздат», 2011
2. Ашмарин Б.А. и др. «Теория и методика физического воспитания» – М.: «Просвещение», 1986;
3. Вайнбаум Я.С. «Гигиена физического воспитания». – М.: «Просвещение», 1986;
4. Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания». – М.: «Просвещение», 1989;
5. Найминова Э. «Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры». - Ростов на Дону.: «Феникс», 2001:
6. Научно методический журнал «Физическая культура в школе» 2002-2008 г.г.
7. Портных Ю.И., Гурович Л.И.и др. «Спортивные и подвижные игры» – М.: «Просвещение», 1989.
8. Дащинский В.Э. «Секреты каратэ-до, практическое руководство». – М.: «ФАИР», 2008.
9. Ояма Масутацу «Это каратэ» - Токио, 1968 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 641
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ГБОУ школы № 641 с углубленным изучением
английского языка
Невского района Санкт-Петербурга

Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2023 протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора ГБОУ школы №641 с
углубленным изучением английского
языка Невского района
Санкт-Петербурга
_____ М.А. Чупракова
от 01.09.2023 № 46

РАБОЧАЯ ПРГРАММА К

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «КАРАТЭ»

Возраст учащихся 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Тропин Виталий Юрьевич
педагог дополнительного образования

Календарно-тематический план

№ п/п	Раздел/тема занятий	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Формы и способы контроля
		Всего	Теория	Практика			
Раздел № 1 "Вводное занятие" -						1	час
1	Вводное занятие. Т.Б. на занятиях, противопожарная безопасность. План занятий.	1	0.5	0.5	02.09.2023		Беседа Наблюдение
Раздел № 2 "Базовые стойки. Базовая техника ударов и блоков."						19	часов
2	Проведение входного контроля. Тестирование учащихся по ОФП. Объяснение, показ правильного исполнения упражнений ОФП.	1	0.5	0.5	05.09.2023		Беседа Наблюдение
3	Объяснение, показ правильного выполнения стойки Фудо-дати. Упражнения ОФП.	1	0.25	0.75	07.09.2023		Наблюдение Анализ
4	Объяснение правил эстафет. Объяснение, показ правильного выполнения стойки Йои-дати. Упражнения на развитие скоростных качеств (челночный бег, эстафеты).	1	0.25	0.75	09.09.2023		Беседа Наблюдение
5	Изучение, выполнение удара моротэ-цуки. Упражнения ОФП	1	0.25	0.75	12.09.2023		Наблюдение Анализ
6	Изучение, выполнение удара моротэ-цуки попеременно в разные уровни. Упражнения ОФП на развитие мышц рук.	1	0.25	0.75	14.09.2023		Наблюдение Анализ
7	Разучивание, выполнение прямого удара рукой в средний уровень. Объяснение, показ правильного исполнения упражнений ОФП	1	0.5	0.5	16.09.2023		Наблюдение Анализ
8	Разучивание, выполнение прямого удара рукой в верхний уровень, исправление ошибок. Упражнения ОФП на развитие мышц рук и спины (подтягивания, отжимания)	1	0.5	0.5	19.09.2023		Наблюдение Анализ

9	Повторение изученной техники. Разучивание, выполнение прямого удара рукой в нижний уровень, исправление ошибок. Упражнения ОФП.	1	0.5	0.5	21.09.2023		Наблюдение Анализ
10	Изучение, объяснение, показ правильного исполнения защиты Дзёдан-укэ от прямого удара рукой в верхний уровень. Упражнения ОФП.	1	0.5	0.5	23.09.2023		Наблюдение Анализ
11	Изучение правильного исполнения защиты Геданбараи от прямого удара рукой/ногой в нижний уровень. Упражнения ОФП на развитие мышц.	1	0.5	0.5	26.09.2023		Наблюдение Анализ
12	Объяснение, показ правильного исполнения упражнений ОФП. Повторение, выполнение прямых ударов рукой в разные уровни, исправление ошибок.	1	0.5	0.5	28.09.2023		Наблюдение Анализ
13	Повторение, выполнение защиты от ударов в разные уровни Дзёдан-укэ и Гедан-укэ, исправление ошибок. Упражнения ОФП	1	0.5	0.5	30.09.2023		Наблюдение Анализ
14	Простейшие комбинации ударов и блоков. Выполнение попеременно руками прямых ударов и защиты в верхний уровень, исправление ошибок. Упражнения ОФП	1	0.5	0.5	03.10.2023		Наблюдение Анализ
15	Простейшие комбинации ударов и блоков. Выполнение попеременно руками прямых ударов и защиты в нижний уровень, исправление ошибок. Упражнения ОФП	1	0.5	0.5	05.10.2023		Наблюдение Анализ
16	Разучивание, выполнение прямого удара коленом Хидза-гери. ОФП на развитие мышц ног	1	0.5	0.5	07.10.2023		Наблюдение Анализ
17	Упражнения ОФП на развитие мышц ног (приседания, прыжки). Разучивание, выполнение удара Кин-гери.	1	0.5	0.5	10.10.2023		Наблюдение Анализ
							10

18	Упражнения ОФП на развитие мышц ног (приседания, прыжки). Повторение изученных ударов, исправление ошибок.	1	0	1	12.10.2023		Наблюдение Анализ
19	Объяснение, показ правильного выполнения упражнений ОФП на мышцы брюшного пресса. Повторение изученной техники, исправление ошибок.	1	0.25	0.75	14.10.2023		Текущий
20	Разучивание, выполнение прямого удара коленом после прямого удара рукой. Игра в пятнашки.	1	0.5	0.5	17.10.2023		Наблюдение Анализ
Раздел № 3 "Этикет Додзё. Приёмы самообороны. Акробатика."						31	час
21	Объяснение, показ правильного выполнения упражнений акробатики (кувырки). Применение изученной техники в приемах самообороны.	1	0.25	0.75	19.10.2023		Наблюдение Анализ
22	Объяснение, показ правильного выполнения простейших атак и защит. Применение изученной техники в приемах самообороны. Упражнения ОФП на мышцы брюшного пресса	1	0.25	0.75	21.10.2023		Наблюдение Анализ
23	Объяснение правил эстафет. Упражнения на развитие скоростных качеств (челночный бег, эстафеты). Применение изученной техники в приемах самообороны.	1	0.25	0.75	24.10.2023		Наблюдение
24	Выполнение командных эстафет, челночный бег.	1	0.25	0.75	26.10.2023		Текущий
25	Объяснение, показ правильного выполнения прямого удара ногой Маэ-гери. Подвижные игры - пятнашки.	1	0.25	0.75	28.10.2023		Наблюдение Анализ
26	Выполнение изученной техники. Исправление ошибок.	1	0	1	31.10.2023		Текущий

27	Упражнения акробатики (кувырки различных видов). Применение изученной техники в приемах самообороны.	1	0.25	0.75	02.11.2023		Текущий
28	Объяснение, показ правильного выполнения упражнений. Выполнение командных эстафет, челночный бег.	1	0.25	0.75	07.11.2023		Текущий
29	Объяснение, показ правильного выполнения позиции Сейдза. Разучивание, выполнение выхода из позиции Фудо-дати в Сейдза и обратно. Подвижные игры - пятнашки.	1	0.25	0.75	09.11.2023		Наблюдение Анализ
30	Выполнение изученной техники. Исправление ошибок.	1	0	1	11.11.2023		Текущий
31	Простейшие спарринговые комбинации на основе изученной техники, работа в паре с партнером.	1	0	1	14.11.2023		Наблюдение
32	Разучивание, выполнение простейших приемов самостраховки при падении с малой высоты (из упора присев).	1	0.5	0.5	16.11.2023		Наблюдение
33	Упражнения акробатики (кувырки различных видов). Применение изученной техники в приемах самообороны.	1	0.25	0.75	18.11.2023		Текущий
34	Объяснение, показ правильного выполнения освобождения от захвата запястья. Применение изученной техники в приемах самообороны. Упражнения ОФП	1	0.25	0.75	21.11.2023		Наблюдение Анализ
35	Объяснение, показ правильного выполнения вариантов освобождения от захвата за одежду. Применение изученной техники в приемах самообороны. Упражнения на развитие скоростных качеств (челночный бег, эстафеты).	1	0.25	0.75	23.11.2023		Наблюдение

36	Выполнение командных эстафет, челночный бег.	1	0.25	0.75	25.11.2023		Текущий
37	Объяснение, показ правильного выполнения освобождения от захвата двух рук. Подвижные игры - пятнашки.	1	0.25	0.75	28.11.2023		Наблюдение Анализ
38	Выполнение изученной техники. Исправление ошибок.	1	0	1	30.11.2023		Текущий
39	Простейшие спарринговые комбинации на основе изученной техники, работа в паре с партнером.	1	0	1	02.12.2023		Текущий
40	Разучивание, выполнение стойки на голове со страховкой.	1	0.5	0.5	05.12.2023		Наблюдение
41	Разучивание, выполнение стойки на руках со страховкой.	1	0.5	0.5	07.12.2023		Наблюдение
42	Упражнения акробатики (кувырки различных видов). Применение изученной техники в приемах самообороны.	1	0.25	0.75	09.12.2023		Текущий
43	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Применение изученной техники в приемах самообороны.	1	0.25	0.75	12.12.2023		Текущий
44	Упражнения на развитие скоростных качеств (челночный бег, эстафеты). Применение изученной техники в приемах самообороны.	1	0.25	0.75	14.12.2023		Наблюдение
45	Выполнение командных эстафет, челночный бег.	1	0.25	0.75	16.12.2023		Текущий
46	Объяснение, показ правильного выполнения освобождения от захвата сзади. Подвижные игры - пятнашки.	1	0.25	0.75	19.12.2023		Наблюдение Анализ

47	Выполнение командных эстафет, челночный бег.	1	0.25	0.75	21.12.2023		Текущий
48	Разучивание, выполнение прямого удара ногой в макивару. Подвижные игры - пятнашки.	1	0.25	0.75	23.12.2023		Наблюдение Анализ
49	Межклубный турнир «Новогодний Син-ги-тай». Объяснение, показ правил соревнований. Выполнение упражнений ОФП на скорость и правильность. Турнир по борьбе и по кумитэ.	1	0.25	0.75	26.12.2023		Зрительный анализ, награждение
50	Технический тест-экзамен. Проверка знаний терминологии. Выполнение упражнений классической техники, упражнений ОФП на количество повторений, скорость и правильность.	1	0.5	0.5	28.12.2023		Зрительный анализ
51	Обсуждение результатов экзамена, разбор ошибок. Суставная гимнастика, растяжка. Подвижные игры. Упражнения ОФП	1	0.25	0.75	30.12.2023		Беседа, анализ, награждение
Раздел № 4 "Боевые стойки. Перемещение с ударами и блоками. Ката."						58	часов
52	Т.Б. на занятиях, противопожарная безопасность. Упражнения ОФП. Повторение изученной техники. Суставная гимнастика, растяжка.	1	0.25	0.75	09.01.2024		Беседа Наблюдение
53	Разучивание, выполнение кувырка назад; повторение изученной техники; выполнение упражнений на развитие функциональной выносливости.	1	0.25	0.75	11.01.2024		Наблюдение Анализ
54	Разучивание, выполнение удара Аго-учи. Работа в парах с партнером, отработка одиночных прямых ударов руками.	1	0.25	0.75	13.01.2024		Наблюдение Анализ

55	Упражнения ОФП на развитие силы рук (различные виды отжиманий). В паре с партнером выполнение одиночных ударов руками в ручные макивары. Отработка акцента в ударе.	1	0	1	16.01.2024		Наблюдение Анализ
56	Суставная гимнастика на развитие гибкости и подвижности суставов, растягивающие упражнения. Повторение изученной техники, исправление ошибок.	1	0	1	18.01.2024		Наблюдение Анализ
57	Растягивающие упражнения, упражнения на развитие силы ног. Работа в паре с партнером, выполнение прямых ударов руками в ручные макивары.	1	0	1	20.01.2024		Наблюдение Анализ
58	Суставная гимнастика на развитие гибкости и подвижности суставов, растягивающие упражнения. Повторение изученной техники, исправление ошибок.	1	0	1	23.01.2024		Текущий
59	Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса; разучивание и выполнение кругового удара ногой на нижнем уровне.	1	0.25	0.75	25.01.2024		Наблюдение Анализ
60	Выполнение упражнений на развитие мышц ног; выполнение кругового удара ногой на нижнем уровне.	1	0	1	27.01.2024		Текущий
61	Простейшие спарринговые комбинации на основе изученной техники, работа в паре с партнером.	1	0	1	30.01.2024		Наблюдение Анализ
62	Упражнения суставной гимнастики на развитие подвижности в суставах, растяжка. Выполнение упражнений на развитие мышц плечевого пояса; повторение всей изученной техники.	1	0	1	01.02.2024		Текущий

63	Командные эстафеты; различные виды кувырков. Отработка изученных ударов руками, исправление ошибок.	1	0	1	03.02.2024		Текущий
64	Объяснение, показ правильного исполнения передней боевой стойки Дзенкуцу-дати. Выполнение перемещения в Дзенкуцу-дати с ударом рукой в разные уровни. Упражнение ОФП	1	0.5	0.5	06.02.2024		Наблюдение Анализ
65	Объяснение, показ правильного исполнения задней боевой стойки Кокуцу-дати. Выполнение перемещения в Кокуцу-дати с ударами и защитой руками, исправление ошибок. Упражнения ОФП	1	0.5	0.5	08.02.2024		Наблюдение Анализ
66	Объяснение, показ правильного исполнения боковой боевой стойки Киба-дати. Перемещение в стойках. Упражнения ОФП на развитие мышц рук и спины (подтягивания, отжимания)	1	0.5	0.5	10.02.2024		Наблюдение Анализ
67	Упражнения ОФП на развитие мышц рук и спины (подтягивания, отжимания). Повторение, выполнение перемещения в изученых стойках вперёд-назад и разворота в них, исправление ошибок.	1	0.5	0.5	13.02.2024		Наблюдение Анализ
68	Объяснение, показ правильного исполнения прямого удара рукой Дзюн-цуки. Упражнения ОФП	1	0.5	0.5	15.02.2024		Наблюдение Анализ
69	Выполнение техники 11-го и 10-го Кю на месте и в перемещении, исправление ошибок. Игра в пятнашки в паре со сменой партнера.	1	0	1	17.02.2024		Наблюдение
70	Суставная гимнастика; упражнения для развития мышц брюшного пресса. Разучивание и выполнение перемещений по схеме ката Тайкеку-1.	1	0.25	0.75	20.02.2024		Наблюдение Анализ

71	Работа в паре с партнером, простые комбинации атаки и защиты	1	0	1	22.02.2024		Текущий
72	Выполнение упражнений ОФП на развитие мышц брюшного пресса и ног. Работа в паре с партнером, атака и защита. Самостраховка при выполнении различных видов кувырков через препятствие.	1	0	1	24.02.2024		Текущий
73	Выполнение упражнений ОФП на развитие мышц рук, брюшного пресса и ног. Разучивание схемы ката Тайкеку-2.	1	0.25	0.75	27.02.2024		Наблюдение Анализ
74	Выполнение упражнений СФП на развитие скорости и силы ударов руками. Отработка элементов ката Тайкеку-2.	1	0	1	29.02.2024		Текущий
75	Выполнение упражнений СФП на развитие скорости и силы ударов руками. Отработка элементов ката Тайкеку-2.	1	0	1	02.03.2024		Текущий
76	ыполнение упражнений СФП на развитие силы и скорости ударов руками. Выполнение ката Тайкеку-2, исправление ошибок. Подвижные игры - «вышибалы».	1	0	1	05.03.2024		Текущий
77	Выполнение упражнений ОФП на развитие силы мышц ног. Выполнение ката Тайкеку-2 по элементам, исправление ошибок.	1	0	1	07.03.2024		Наблюдение
78	Выполнение упражнений ОФП на развитие мышц рук, брюшного пресса и ног. Изучение прямого удара ногой Маэ-гери в верхний уровень.	1	0.25	0.75	09.03.2024		Наблюдение Анализ
79	Выполнение упражнений ОФП на развитие мышц брюшного пресса. Работа в парах, атака и защита от прямых ударов ногами. Упражнения СФП на отработку точности и скорости прямых ударов ногами.	1	0	1	12.03.2024		Текущий

80	Разучивание, выполнение удара шита-учи. Работа в парах, выполнение ударов руками по ручным макиварам.	1	0.25	0.75	14.03.2024		Наблюдение Анализ
81	Отработка удара шита-учи. Работа в парах, выполнение ударов руками по ручным макиварам.	1	0	1	16.03.2024		Текущий
82	Отработка удара шита-учи в парах, атака и защита. Игра в «вышибалы».	1	0	1	19.03.2024		Наблюдение
83	Отработка удара шита-учи в парах, атака и защита. Упражнения СФП на увеличение силы и скорости удара шита-учи.	1	0	1	21.03.2024		Текущий
84	Повторение изученной техники 11-го, 10-го кю. Упражнения ОФП на развитие мышц ног. Суставная гимнастика, растяжка.	1	0	1	23.03.2024		Текущий
85	Повторение изученной техники 11-10го кю. Исправление ошибок. Упражнения ОФП на развитие мышц рук. Различные виды кувырков. Специальные упражнения на увеличение скорости ударов ногами.	1	0	1	26.03.2024		Текущий
86	Повторение изученной техники 10-го кю. Упражнения ОФП на развитие мышц брюшного пресса. Работа в парах, прикладное применение изученной техники.	1	0	1	28.03.2024		Текущий
87	Повторение изученной техники 10-го кю. Работа в парах, прикладное применение изученной техники.	1	0	1	30.03.2024		Текущий
88	Подготовка к техническому тесту, повторение изученной техники 11-10-го кю. Исправление ошибок.	1	0	1	02.04.2024		Текущий

89	Упражнения ОФП на развитие мышц верхнего плечевого пояса. Игра в пятнашки. Работа в парах, отработка простых связок из удара рукой и удара ногой.	1	0	1	04.04.2024		Наблюдение
90	Упражнения ОФП на развитие мышц ног. Работа в парах, отработка простых связок из удара рукой и удара ногой.	1	0	1	06.04.2024		Текущий
91	Упражнения СФП на развитие скорости ударов ногами. Работа в парах, отработка простых связок из удара рукой и удара ногой.	1	0	1	09.04.2024		Текущий
92	Разучивание, выполнение защиты рукой на среднем уровне Учи-укэ. Упражнения ОФП на развитие мышц рук. Суставная гимнастика, растяжка.	1	0.25	0.75	11.04.2024		Наблюдение Анализ
93	Объяснение, показ правильного выполнения блока рукой Сото-уке. Челночный бег, командные эстафеты. Суставная гимнастика, растяжка.	1	0.25	0.75	13.04.2024		Наблюдение Анализ
94	Работа в парах, выполнение защиты рукой от прямых атак на среднем уровне. Упражнения ОФП на развитие мышц брюшного пресса. Суставная гимнастика, растяжка.	1	0	1	16.04.2024		Наблюдение
95	Работа в парах, выполнение защиты рукой от прямых атак на среднем уровне. Упражнения СФП на развитие скоростной выносливости. Акробатические упражнения в парах.	1	0	1	18.04.2024		Текущий
96	Работа в парах, выполнение защиты руками от атак связками руки и ноги. Упражнения СФП на развитие скоростной выносливости.	1	0	1	20.04.2024		Текущий

97	Упражнения ОФП на развитие мышц рук, пресса, ног. Работа в парах, условный учебный спарринг на 3 шага. Подвижные игры — пятнашки.	1	0	1	23.04.2024		Наблюдение
98	Разучивание, выполнение защиты на разных уровнях. Упражнения ОФП на развитие мышц рук, пресса, ног. Работа в парах, условный учебный спарринг на 3 шага с ударами и защитой на верхнем, среднем и нижнем уровне.	1	0.25	0.75	25.04.2024		Текущий
99	Работа в парах, условный учебный спарринг на 3 шага. Упражнения СФП на увеличение скоростно-силовой выносливости. Гимнастические упражнения, растяжка.	1	0	1	27.04.2024		Текущий
100	Челночный бег, командные эстафеты. Акробатические упражнения, падения из стойки с кувырком. Игра в пятнашки.	1	0	1	02.05.2024		Текущий
101	Повторение изученной техники. Прикладное применение изученной техники.	1	0	1	04.05.2024		Текущий
102	Челночный бег, командные эстафеты. Суставная гимнастика, растяжка. Игра в вышибалы.	1	0	1	07.05.2024		Текущий
103	Турнир «Весенний Син-ги-тай». Объяснение, показ правил соревнований. Выполнение упражнений ОФП на скорость и правильность. Турнир по ката Тайкеку-1, Тайкеку-2. Турнир по борьбе и по кумитэ.	1	0.25	0.75	11.05.2024		Зрительный анализ, награждение
104	Повторение изученной техники. Прикладное применение изученной техники.	1	0	1	14.05.2024		Текущий

105	Прикладное применение изученной техники. Кувырки из боевой стойки. Упражнения СФП на увеличение функциональной выносливости.	1	0	1	16.05.2024		Текущий
106	Повторение изученной техники. Прикладное применение изученной техники.	1	0	1	18.05.2024		Текущий
107	Повторение изученной техники. Прикладное применение изученной техники.	1	0	1	21.05.2024		Текущий
108	Технический тест-экзамен. Проверка знаний терминологии. Выполнение упражнений классической техники, упражнений ОФП на количество повторений, скорость и правильность. Спарринги с различными противниками.	1	0.25	0.75	23.05.2024		Зрительный анализ, наблюдение
109	Разбор результатов экзамена, задание на лето, подвижные игры	1	0.25	0.75	25.05.2024		Анализ Беседа
	Итого:	109	21.75	87.25			