

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №226 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей № 226

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ГБОУ лицей № 226

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

от 29.08.2025 № 82

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Каратэ»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: от 7 до 16 лет

Разработчик – **Шамова Елена Дмитриевна,**
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы:

Реализация программы позволяет не только удовлетворить сформировавшиеся потребности населения, но и создать условия для развития личности ребенка, обеспечить его эмоциональное благополучие, приобщить к общечеловеческим ценностям, создать условия для творческой самореализации, обучить толерантному поведению, уважению, терпению и усидчивости. Образовательная программа создает условия для проявления индивидуальных возможностей каждого ребенка, его творческого самовыражения в избранном виде деятельности. Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Адресат программы:

Программа будет интересна мальчикам и девочкам в возрасте 7-17 лет, желающим развивать свои спортивные способности и улучшать свои физические кондиции, осваивать технику каратэ. Наличие специальных знаний и умений не обязательно, но наличие хороших физических качеств и основная физкультурная группа здоровья учитывается при зачислении ребенка.

В основе программы лежат классические методы обучения детей. В программе используется много игровых тренировок с использованием легкоатлетических упражнений. В процессе обучения дети младшего возраста легко осваивают упражнения для развития гибкости, быстроты, выносливости; учатся правильно выполнять удары, блоки стойки, передвижения; получают навыки самостоятельной работы. У них также вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Регулярные занятия по программе помогают гармоничному развитию детей.

Цель:

- создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности;
- расширения двигательных возможностей;
- компенсации дефицита двигательной активности детей.
- освоение техники каратэ.
- формирование здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой,
- освоение базовых навыков выполнения техники каратэ,
- формирование умений и навыков в движениях,

Развивающие:

- разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).
- развитие специфических качеств, необходимых для занятий каратэ
- раскрытие способностей каждого ребенка, побуждение к самостоятельной физической активности.
- укрепление здоровья и гармоническое развитие детей.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, усидчивости, терпения,
- формирование правильной осанки,
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности, смелости и взаимопомощи,

- формирование общей культуры - воспитание уважительного отношения к трудовой деятельности, соблюдению элементарных правил культуры труда в коллективе,
- социализация ребенка в обществе.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп:

Программа предусматривает возможность индивидуального подхода к реализации освоения необходимых знаний и умений, а также введение дополнительных тем при быстром и качественном усвоении материала.

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий необходимо помещение, отвечающее требованиям:

Спортзал с освещением по госту,

Раздевалки для мальчиков и девочек,

Перечень необходимого инвентаря для работы одного учащегося на каждый год обучения (Основной вариант):

- шесты,
- перчатки боксерские,
- лапы,
- капы,
- футы,
- форма для занятий (каратэ-ги),

Особенности организации образовательного процесса:

Учебные занятия предполагают проведение теоретической и практической части. Распределение учебного времени между частями зависит от цели и задачи конкретного задания. Теоретическая часть включает в себя технику безопасности на занятиях, объяснение теоретических основ каратэ. Практическая часть включает выполнение учащимися техники каратэ на месте, в передвижении, в парах.

Методы обучения:

- Словесный – рассказ, беседа, диалог, обсуждение.
- Наглядный – демонстрация упражнений и движений,
- Практический – упражнение выполняемое самостоятельно или с помощью педагога,

Формы обучения:

Формы организации деятельности:

- индивидуальная,
- групповая,
- индивидуально-групповая,
- работа малыми группами (круговая тренировка).

Формы проведения занятий:

- учебное занятие,
- самостоятельная работа на занятиях и дома,
- соревнования,
 - подвижные и спортивные игры

Образовательные технологии:

- Разноуровневое обучение;
- Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- Информационно-коммуникационные технологии;
- Здоровьесберегающие технологии;

Списочный состав формируется в соответствии с технологическим регламентом, на основе норм, особенностей реализации программы

1 год обучения – не менее 5 человек

Планируемые результаты:

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- Важность занятий физическими упражнениями.
- Уметь составлять режим дня.
- Правила техники безопасности при занятиях каратэ.
- Правильно выполнять разминку перед занятиями спортом.
- Организовывать личный досуг.

Метапредметные:

Освоение программы направлено на:

- формирование здорового образа жизни;
- формирование эстетического вкуса и ценностных ориентиров;
- организации личного и коллективного досуга;
- самостоятельного занятия физкультурой и спортом.

Личностные:

Занятия в коллективе направлены на

- проявить спортивные навыки и инициативу в работе.
- работать индивидуально, в малой группе и участвовать в коллективной работе;
- взаимодействовать с другими учащимися вне зависимости от национальности, интеллектуальных и творческих способностей;
- не проявлять агрессии и терпеливо выслушивать мнение других участников группы;
- проявлять желание к участию в соревнованиях и играх, стремление к победе.

Формируемые компетенции:

- Компетентность в сфере самостоятельной познавательной деятельности (усвоение способов приобретения знаний из различных источников информации);
- Предметно-деятельностная компетенция (по профилю программы);
- Творческая компетенция;
- Компетентность в коммуникативной сфере (приобретение опыта позитивного взаимодействия, навыков конструктивного общения);
- Компетентность в сфере культурно-досуговой деятельности (выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность);
- Компетентность в бытовой сфере (выбор здорового образа жизни, позитивного отношения к семье, домашнему быту).

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы:

- Диагностические карты, листы оценивания, таблицы
- Наглядный материал (фотографии, видеофильмы)
- Кинограммы выполнения технических действий
- Видеозаписи:
 - а) выполнения прямого удара рукой;
 - б) выполнения прямого удара ногой;

Литература

1. Бишоп М. Окинавское каратэ / М. Бишоп. - М.: Фаир-пресс, 2001. - 304 с.
2. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников.- Воронеж, 1999. - 116 с.
3. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физич. культуры: В 2-х т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т. 1. - 304 с.

Информационные ресурсы

- <http://ruswkf.ru> – Федерация Каратэ России
- <http://karatewkc.ru/> - Федерация Каратэ WKC России
- <http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
- <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования
- www.proshkolu.ru

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
•	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование. Тестирование. Опрос
•	Теоретическая подготовка	7	7	-	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов, самооценка обучающихся.
•	Общая физическая подготовка	9	-	9	
•	Специальная физическая подготовка	3	-	3	
•	Техническая подготовка в каратэ	24	-	24	Педагогическое наблюдение.
•	Техническая подготовка кумитэ	24	-	24	Педагогическое наблюдение.
•	Итоговое занятие	1	1	-	Выставка, праздничные мероприятия
Итого:		70	10	60	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	09.09.2025	28.05.2026	37	70	2 раза в неделю по 1 часу 10 минутам.

Содержание курса

Раздел 1. Вводное занятие.

Знакомство группы. Краткие сведения о каратэ, история каратэ.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к форме для занятий. Инвентарь для занятий. Требования техники безопасности на занятиях.

Раздел 3. Общая и специальная подготовка

Содержание занятий направлено на гармоническое развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, выносливости, силы рук и ног.

В практический материал входит:

- упражнения для разминки;
- Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений, упражнения на развитие силы, прыгучести, быстроты, гибкости:

Специальная физическая подготовка.

Этот раздел включает выполнение специальных физических упражнений в большем объеме. При этом обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям для развития координации, быстроты, прыгучести, гибкости и других физических качеств.

Раздел 4. Базовая техника каратэ.

Этот раздел включает выполнение освоение техники каратэ на месте (стойки, удары руками, удары ногами, блоки), техники каратэ в передвижении (стойки, передвижения, удары руками, удары ногами, блоки), комплексов упражнений в каратэ (ката), работы в парах, освоение техники на месте (стойки, тычковые удары, секущие удары, блоки), техники в передвижении (стойки, передвижения, тычковые удары, секущие удары, блоки), комплексов упражнений (ката).

Раздел 5. Сдача норм или тестирование

Обязательным условием является выполнение технических нормативов. Выполнение технических нормативов проводится в начале, в середине года и в конце года.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности:

Курс предполагает знакомство с основами каратэ.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с основами каратэ
- формирование двигательных умений и навыков,
- формирование умений и навыков в каратэ.

Развивающие:

- развитие внимательности, способности наблюдать,
 - развитие быстроты, координации,
 - развитие выносливости.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, усидчивости, терпения,
 - формирование потребности в сотворчестве,
 - воспитание доброжелательности,
 - воспитание уважительного отношения к трудовой деятельности, соблюдению элементарных правил культуры труда в коллективе.

Ожидаемые результаты :

Учащиеся будут:

Уметь:

- Самостоятельно проводить разминку.
- Выполнять базовую технику каратэ.

Знать:

- Технику безопасности при занятиях каратэ.

Иметь навыки:

- проявить двигательные навыки и инициативу в работе.
- работать индивидуально, в малой группе и участвовать в коллективной работе;
- взаимодействовать с другими учащимися вне зависимости от национальности, интеллектуальных и творческих способностей;
- научиться не проявлять агрессии и терпеливо выслушивать мнение других участников группы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ «Каратэ» на 2025-2026 учебный год

Календарно-тематическое планирование работы секции «Каратэ»

№ п/п	№ занятия	Дата	Тема занятия	Основные элементы содержания	Формы контроля	Планируемые результаты обучения
1	1	02.09.25	Вводное занятие	Знакомство группы. Краткие сведения о каратэ. История каратэ.	Беседа. Опрос	Знать краткую историю каратэ.
2	2	04.09.25	Инструктаж техники безопасности.	Инструктаж техники безопасности.	Педагогическое наблюдение	Знать правила техники безопасности при занятиях каратэ.

3	3	16.09.25	Техника ударов руками.	Стойка камайтэ дачи. Базовая постановка удара.	Педагогическое наблюдение	Уметь выполнять боевую стойку
3	3	18.09.25	Техника ударов ногами. Силловые упражнения	Базовая постановка удара ногами.ОФП	Педагогическое наблюдение	Осваивать технику ударов ногами.
4	4	23.09.25	Техника ударов ногами. Силловые упражнения	Базовая постановка удара ногами.ОФП	Педагогическое наблюдение	Осваивать технику ударов ногами.
5	5	25.09.25	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	Стойка фудо дачи. Перемещение в камайтэ дачи.	Педагогическое наблюдение	Освоить технику стойки ожидания, уметь различать стойки ожидания и боевую
6	6	30.09.25	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники рук.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники рук.
7	7	02.10.25	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники ног.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники ударов ног.
8	8	07.10.25	Отработка ударов по лапам.	Постановка техники удара на лапах.	Педагогическое наблюдение	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений .
9	9	09.10.25	Отработка ударов по лапам.	Постановка техники удара на лапах.	Педагогическое наблюдение	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
10	10	14.10.25	Отработка ударов по лапам.	Постановка техники удара на лапах.	Педагогическое наблюдение	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
11	11	16.10.25	Разучивание блока Джодан - укэ. Работа на мешках.	Защитная техника Джодан укэ. Постановка ударов на мешках.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать защитную технику. Полчить навыки по самостоятельному выполнению

						упражнений
12	12	21.10.25	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	Защитная техника Сото укэ. Постановка ударов на лапах.	Педагогическое наблюдение	Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
13	13	23.10.25	Разучивание блока Учи - Укэ. Работа по грушам.	Защитная техника Учи укэ. Постановка ударов на Груше.	Педагогическое наблюдение	Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
14	14	28.10.25	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	Камайтэ дачи с защитной техникой. Отработка в парах	Педагогическое наблюдение	Демонстрировать правильное выполнение защитной техники в передвижении.
15	15	30.10.25	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	Постановка удара на лапах. Знакомство с техникой ведения боя.	Педагогическое наблюдение	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений. Осваивать технику ведения боя.
16	16	06.11.25	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	Базовая постановка удара ногами. ОФП	Педагогическое наблюдение	Осваивать технику ударов ногами.
17	17	11.11.25	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	Стойка фудо дачи. Перемещение в камайтэ дачи.	Педагогическое наблюдение	Освоить технику стойки ожидания, уметь различать стойки ожидания и боевую
18	18	13.11.25	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники рук.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники рук.

19	19	18.11.25	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники ног.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники ударов ног.
20	20	20.11.25	Отработка ударов по лапам.	Постановка техники удара на лапах.	Педагогическое наблюдение	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений .
21	21	25.11.25	Разучивание блока Джодан -укэ. Работа на мешках.	Защитная техника Джодан укэ. Постановка ударов на мешках.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать защитную технику. Полчить навыки по самостоятельному выполнению упражнений
22	22	27.11.25	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	Защитная техника Сото укэ. Постановка ударов на лапах.	Педагогическое наблюдение	Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
23	23	02.12.25	Разучивание блока Учи -Укэ. Работа по грушам.	Защитная техника Учи укэ. Постановка ударов на Груше.	Педагогическое наблюдение	Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
24	24	04.12.25	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	Камайтэ дачи с защитной техникой. Отработка в парах	Педагогическое наблюдение	Демонстрировать правильное выполнение защитной техники в передвижении.
25	25	09.12.25	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	Постановка удара на лапах. Знакомство с техникой ведения боя.	Педагогическое наблюдение	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений . Осваивать технику ведения боя.

26	26	11.12.25	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	Базовая постановка удара ногами.ОФП	Педагогическое наблюдение	Осваивать технику ударов ногами.
27	27	16.12.25	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	Стойка фудо дачи. Перемещение в камайтэ дачи.	Педагогическое наблюдение	Освоить технику стойки ожидания, уметь различать стойки ожидания и боевую
28	28	18.12.25	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники рук.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники рук.
29	29	23.12.25	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники ног.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники ударов ног.
30	30	25.12.25	Отработка ударов по лапам.	Постановка техники удара на лапах.	Педагогическое наблюдение	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений .
31	31	30.12.25	Разучивание блока Джодан - укэ. Работа на мешках.	Защитная техника Джодан укэ. Постановка ударов на мешках.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать защитную технику. Полчить навыки по самостоятельному выполнению упражнений
32	32	13.01.26	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	Защитная техника Сото укэ. Постановка ударов на лапах.	Педагогическое наблюдение	Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
33	33	15.01.26	Разучивание блока Учи - Укэ.Работа по грушам.	Защитная техника Учи укэ. Постановка ударов на Груше.	Педагогическое наблюдение	Демонстрировать защитную технику. О сваивать навыки по

						самостоятельному выполнению упражнений
34	34	20.01.26	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	Камайтэ дачи с защитной техникой. Отработка в парах	Педагогическое наблюдение	Демонстрировать правильное выполнение защитной техники в передвижении.
35	35	22.01.26	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	Постановка удара на лапах. Знакомство с техникой ведения боя.	Педагогическое наблюдение	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений . Осваивать технику ведения боя.
36	36	27.01.26	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	Базовая постановка удара ногами.ОФП	Педагогическое наблюдение	Осваивать технику ударов ногами.
37	37	29.01.26	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	Стойка фудо дачи. Перемещение в камайтэ дачи.	Педагогическое наблюдение	Освоить технику стойки ожидания, уметь различать стойки ожидания и боевую
38	38	03.02.26	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники рук.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники рук.
39	39	05.02.26	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники ног.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники ударов ног.
40	40	10.02.26	Отработка ударов по лапам.	Постановка техники удара на лапах.	Педагогическое наблюдение	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений.
41	41	12.02.26	Разучивание блока Джодан-укэ. Работа на мешках.	Защитная техника Джодан укэ. Постановка ударов на мешках.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать защитную технику. Полчить навыки по самостоятельному выполнению

						упражнений
42	42	17.02.26	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	Защитная техника Сото укэ. Постановка ударов на лапах.	Педагогическое наблюдение	Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
43	43	19.02.26	Разучивание блока Учи -Укэ.Работа по грушам.	Защитная техника Учи укэ. Постановка ударов на Груше.	Педагогическое наблюдение	Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
44	44	24.02.26	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	Камайтэ дачи с защитной техникой. Отработка в парах	Педагогическое наблюдение	Демонстрировать правильное выполнение защитной техники в передвижении.
45	45	26.02.26	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	Постановка удара на лапах. Знакомство с техникой ведения боя.	Педагогическое наблюдение	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений . Осваивать технику ведения боя.
46	46	03.03.26	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	Базовая постановка удара ногами.ОФП	Педагогическое наблюдение	Осваивать технику ударов ногами.
47	47	05.03.26	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	Стойка фудо дачи. Перемещение в камайтэ дачи.	Педагогическое наблюдение	Освоить технику стойки ожидания, уметь различать стойки ожидания и боевую
48	48	10.03.26	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники рук.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники рук.

49	49	12.03.26	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники ног.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники ударов ног.
50	50	17.03.26	Отработка ударов по лапам.	Постановка техники удара на лапах.	Педагогическое наблюдение	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений .
51	51	19.03.26	Разучивание блока Джодан-укэ. Работа на мешках.	Защитная техника Джодан укэ. Постановка ударов на мешках.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать защитную технику. Полчить навыки по самостоятельному выполнению упражнений
52	52	24.03.26	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	Защитная техника Сото укэ. Постановка ударов на лапах.	Педагогическое наблюдение	Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
53	53	26.03.26	Разучивание блока Учи -Укэ. Работа по грушам.	Защитная техника Учи укэ. Постановка ударов на Груше.	Педагогическое наблюдение	Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
54	54	31.03.26	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	Камайтэ дачи с защитной техникой. Отработка в парах	Педагогическое наблюдение	Демонстрировать правильное выполнение защитной техники в передвижении.
55	55	02.04.26	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	Постановка удара на лапах. Знакомство с техникой ведения боя.	Педагогическое наблюдение	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений . Осваивать технику ведения боя.

56	56	07.04.26	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	Базовая постановка удара ногами.ОФП	Педагогическое наблюдение	Осваивать технику ударов ногами.
57	57	09.04.26	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	Стойка фудо дачи. Перемещение в камайтэ дачи.	Педагогическое наблюдение	Освоить технику стойки ожидания, уметь различать стойки ожидания и боевую
58	58	14.04.26	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники рук.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники рук.
59	59	16.04.26	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники ног.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники ударов ног.
60	60	21.04.26	Повторение перемещения в боевой стойке с ударами ног.	Повторение перемещения в камайтэ дачи. Постановка техники ног.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники ударов ног.
61	61	23.04.26	Отработка ударов по лапам.	Постановка техники удара на лапах.	Педагогическое наблюдение	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
62	62	28.04.26	Отработка ударов по лапам.	Отработка техники удара на лапах.	Педагогическое наблюдение	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
63	63	30.04.26	Разучивание блока Джодан-укэ.	Защитная техника Джодан укэ. Постановка ударов на мешках.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать защитную технику. Получить навыки по самостоятельному выполнению упражнений
64	64	05.05.26	Повторение блока Джодан-укэ.	Защитная техника Джодан укэ. Постановка ударов на лапах.	Педагогическое наблюдение	Получить навыки по самостоятельному выполнению упражнений

65	65	12.05.26	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	Защитная техника Сото укэ. Постановка ударов на лапах.	Педагогическое наблюдение	Демонстрировать защитную технику. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
66	66	14.05.26	Повторение блока Сото укэ. Работа на лапах.	Постановка ударов на лапах.	Педагогическое наблюдение	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений
67	67	19.05.26	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	Перемещаться в камайтэ дачи. Постановка техники ног.	Педагогическое наблюдение	Уметь демонстрировать правильное выполнение техники ударов ног.
68	68	21.05.26	Отработка ударов по лапам.	Постановка техники удара на лапах.	Педагогическое наблюдение	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений.
69	69	26.05.26	Контрольная тренировка.	Выполнение всей ранее изученной техники	тестирование	Показать максимальные результаты.
70	70	28.05.26	Игровое занятие.	Игра «Догонялки». ОРУ.. Упр-я на растяжку.	Педагогическое наблюдение	Развитие координации.