

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
Р.П. КУЗОВАТОВО**

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
р.п. Кузоватово

А.И. Кисаров

Приказ № 48 от 24.08.2023 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**«Я – будущий каратист!»**

(физкультурно – спортивной направленности)

на 2023 – 2024 учебный год

р.п. Кузоватово  
2023 год

**Пояснительная записка  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Я – будущий каратист!»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Я – будущий каратист!» разработана для предоставления образовательных услуг учащимся младшего возраста (с 5 до 8 лет) в условиях МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Дополнительная общеразвивающая программа «Я – будущий каратист!» **физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень программы **стартовый.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – «Я – будущий каратист!».

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную

деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

#### **Актуальность программы.**

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что в настоящее время занятия физической культурой и спортом стали жизненной необходимостью в современном обществе. Возросла популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности. Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим. При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающихся, развития мотивация идет приобщения детей к общечеловеческим ценностям.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественных отношений, сферу потребления, организацию досуга, содержания образования и т.п.

ОФП (общая физическая подготовка) - это начальная станция развития спортивной деятельности ребёнка. ОФП - это первый шаг для развития спортивно-оздоровительной, морально-волевой, патриотической закладки личности детей. Данная программа - это фундамент для дальнейшего развития ребёнка в виде спорта «Всестилевое каратэ».

Обучающиеся получают **стартовый уровень** знаний и умений общей физической подготовки, технико-тактических действий спортивных занятий. Занятия в целом носят подготовительный характер.

#### **Отличительной особенностью программы является:**

формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности. Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, данная программа предусматривает требование научно обоснованной программы комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека.

### **Адресат программы.**

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 5-8 лет.

Этот возраст характеризуется следующими особенностями: у детей слабо выражена концентрация внимания, координация движения, сопровождается ранней утомляемостью и поэтому при составлении плана занятий основное время уделяется разминке, выработке первичных навыков и развитие техники всестилевого каратэ.

Стартовая ступень обучения отличается объективными особенностями и своеобразной педагогической тактикой.

**Объем программы.** Данная программа обучения рассчитана на:

1 год обучения - 144 часа в год

*первый модуль:* с сентября по декабрь рассчитан на 64 часа,

*второй модуль:* с января по май – на 80 часов.

### **Формы обучения и виды занятий**

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Основной формой обучения являются теоретические, практические и комбинационные занятия. Метод проведения занятий - игровой. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Обучение в объединении очное, групповое.

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения техники всестилевого каратэ и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

**Срок реализации программы:** 1 год обучения.

### **Режим занятий.**

Программа обучения рассчитана на 144 часа. Недельный часовой объем учебно-тренировочной работы составляет 4 часа. (1 час занятий равен 45 минутам с перерывом 15 минут).

Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек.  
*СанПин 2.4.3172-14.*

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и заключения договора без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

### **Учебный план**

Те ма	Базовые разделы программы	Количество часов					Форма аттестаци и
		Занятия			Соревнования		
		Всего	Теория	Практика	Одиноч ные	Парные	
1	Теоретическая подготовка	4	4				Опрос
2	Общая физическая подготовка	44	10	34			Тест
3	Специальная физическая подготовка	44	4	40			Демонстрац ия

4	Техническая подготовка	40	6	34			Демонстрация
5	Участие в спортивных мероприятиях или соревнованиях	8			8		Обсуждение результатов соревнований
6	Контрольное тестирование и аттестация	4		4			-
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144 часа</b>					

**Календарный учебный график**  
**«Я – будущий каратист!» стартовый уровень 144 часа**

№ п\п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
	<b>1-ый модуль</b>					
1.	сентябрь		Теоретическое	1	Добро пожаловать в «ДОДЗЁ», история соревнований по каратэ, о развитие каратэ в СССР, России (знакомство).	Опрос учащихся
2.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ - философия жизни. Разминка ОФП	Текущая
3.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ - философия жизни. Подвижные игры	Текущая, соревнователь – ная.
4.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ - философия жизни. Разминка ОФП	Текущая, соревнователь - ная
5.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ - интенсивная тренировка, Разминка ОФП, развитие равновесия	Текущая, соревнователь - ная, контрольная
6.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ - интенсивная тренировка, Разминка ОФП, упражнение в прыжках, беге	Текущая, соревнователь - ная, контрольная
7.			Практическое	1	Всестилевое каратэ - интенсивная тренировка, Разминка ОФП, Элементы спортивной игры	Текущая, соревнователь - ная
8.			Практическое	1	Всестилевое каратэ - интенсивная тренировка, Разминка ОФП, Изучение стоек	Текущая, демонстрация
9.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Изучение стоек	Текущая, демонстрация
10.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Изучение стоек	Текущая, демонстрация
11.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Изучение стоек	Текущая, демонстрация
12.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Передвижение в стойках	Текущая, демонстрация
13.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Передвижение в стойках	Текущая, демонстрация
14.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – искусство с долгой историей. Разминка ОФП, Передвижение в стойках	Текущая, демонстрация
15.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – искусство с долгой историей. Разминка ОФП, Передвижение в стойках	Текущая, демонстрация
16.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – искусство с долгой историей. Разминка ОФП, Подвижные игры	Текущая, демонстрация

17.	октябрь		Теоретическое	1	Всестилевое каратэ – «пустая невооружённая рука». Разминка ОФП, теоретическое занятие	Опрос учащихся
18.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – «пустая невооружённая рука», Разминка, упражнение в бросании и ловле	Текущая, демонстрация
19.			Практическое	1	Всестилевое каратэ сегодня – результат сотен лет развития и изучения, разминка ОФП, ОРУ	Текущая, демонстрация
20.			Практическое	1	Всестилевое каратэ сегодня – результат сотен лет развития и изучения, разминка ОФП, упражнения в прыжках	Текущая, демонстрация
21.			Практическое	1	Всестилевое каратэ сегодня – результат сотен лет развития и изучения, разминка ОФП, самостраховка	Текущая, демонстрация
22.			Практическое	1	Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, теоретическое занятие	Опрос учащихся
23.			Практическое	1	Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, упражнения в равновесии	Текущая, демонстрация
24.			Практическое	1	Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, ОРУ	Текущая, демонстрация
25.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – как правильно использовать жизненную энергию Разминка ОФП	Текущая
26.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – как правильно использовать жизненную энергию Разминка ОФП	Текущая
27.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ в различных жизненных ситуациях, разминка ОФП, повторение пройденного материала	Текущая, контрольная
28.			Теоретическое	1	Всестилевое каратэ в различных жизненных ситуациях, разминка ОФП, Теоретическое занятие	Опрос учащихся
29.			Практическое	1	Всестилевое каратэ в различных жизненных ситуациях, разминка ОФП, упражнения в прыжках	Текущая, демонстрация
30.			Практическое	1	Всестилевое каратэ для детей это здоровые жизненные ориентиры, разминка ОФП, подвижные игры	Текущая, демонстрация
31.			Практическое	1	Всестилевое каратэ для детей это здоровые жизненные ориентиры, разминка ОФП, ОРУ	Текущая, демонстрация
32.			Практическое	1	Всестилевое каратэ для детей это здоровые жизненные ориентиры, разминка ОФП, упражнения в равновесии	Текущая, демонстрация
33.	ноябрь		Практическое	1	Всестилевое каратэ – это выход для избытка энергии, разминка ОФП, элементы спортивных игр	Текущая, соревнователь - ная
34.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – это выход для избытка энергии, разминка ОФП, подвижные игры	Текущая, соревнователь - ная
35.			Теоретическое	1	Всестилевое каратэ – это инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП, теоретическое занятие	Опрос учащихся
36.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – это инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП, самостраховка.	Текущая, демонстрация
37.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – основа для развития силы, скорости, передвижения,	Текущая

					стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	
38.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация
39.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация
40.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация
41.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация
42.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация
43.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация
44.			Комбинированное	1	Блоки (Защита руками) – ваша безопасность, разминка ОФП, изучение блоков	Текущая, демонстрация
45.			Комбинированное	1	Блоки (Защита руками) – ваша безопасность, разминка ОФП, изучение блоков	Текущая, демонстрация
46.			Комбинированное	1	Блоки (Защита руками) – ваша безопасность, разминка ОФП, изучение блоков	Текущая, демонстрация
47.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях Изучение ударов	Текущая, демонстрация
48.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях Изучение ударов	Текущая, демонстрация
49.	декабрь		Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях Изучение ударов	Текущая, демонстрация
50.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях Изучение ударов	Текущая, демонстрация
51.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях Изучение ударов	Текущая, демонстрация
52.			Практическое	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях, Спортивные игры	Текущая, демонстрация
53.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях, ОФП. Повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
54.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях, ОФП. Повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
55.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях, ОФП. Психологическая подготовка	Текущая, соревнователь - ная, контрольная
56.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных	Текущая



					ситуациях, ОФП. Психологическая подготовка	
57.			Комбинированное	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника, ОФП	Текущая, демонстрация
58.			Комбинированное	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника, ОФП	Текущая, демонстрация
59.			Комбинированное	1	Удары руками и ногами– наиболее часто применяемая техника, ОФП	Текущая, демонстрация
60.			Теоретическое	1	Ката – древнейшие комплексы движений. Теоретическое занятие	Опрос учащихся
61.			Комбинированное	1	Ката – древнейшие комплексы движений. ОФП, изучение ката	Текущая, демонстрация
62.			Комбинированное	1	Ката – древнейшие комплексы движений. ОФП, изучение ката	Текущая, демонстрация
63.			Комбинированное	1	Ката – древнейшие комплексы движений. ОФП, изучение ката	Текущая, демонстрация
64.	<b>2-ой модуль</b>					
	<b>Январь</b>		Практическое	1	Удары ногами – эффективная атака ОФП Разминка	Текущая, демонстрация
65.			Практическое	1	Удары ногами – эффективная атака ОФП Разминка	Текущая, демонстрация
66.			Практическое	1	Ката-движение со скрытой техникой самозащиты	Текущая, демонстрация
67.			Практическое	1	Ката-движение со скрытой техникой самозащиты, ОФП Подвижные игры	Текущая, соревнователь - ная
68.			Комбинированное	1	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	Текущая, демонстрация, контрольная
69.			Комбинированное	1	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	Текущая, демонстрация, контрольная
70.			Практическое	2	Подготовка к соревнованиям и аттестациям – важный этап психофизического воспитания	Текущая
71.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, передвижение в стойках	Текущая, демонстрация
72.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, передвижение в стойках	Текущая, демонстрация
73.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, техника защиты руками	Текущая, демонстрация
74.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, техника защиты руками	Текущая, демонстрация
75.			Практическое	1	Всестилевое каратэ - интенсивная тренировка, Разминка ОФП, подвижные игры	Текущая, демонстрация

76.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – искусство с долгой и благородной историей. Разминка ОФП, теоретическое занятие	Опрос учащихся
77.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – «пустая невооружённая рука» Разминка ОФП. Изучение блоков	Текущая, демонстрация
78.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – «пустая невооружённая рука» Разминка ОФП. Изучение блоков	Текущая, демонстрация
79.	февраль		Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – «пустая невооружённая рука» Разминка ОФП. Изучение блоков	Текущая, демонстрация
80.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Изучение стоек	Текущая, демонстрация
81.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ сегодня – результат сотен лет развития и изучения, Разминка ОФП Изучение ударов	Текущая, демонстрация
82.			Теоретическое	1	Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, теоретическое занятие	Опрос учащихся
83.			Практическое	1	Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, упражнения в беге	Текущая, демонстрация
84.			Практическое	1	Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, упражнения в падании	Текущая, демонстрация
85.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – как правильно использовать жизненную энергию, ОФП. Самостраховка	Текущая, демонстрация
86.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – как правильно использовать жизненную энергию, ОФП. Самостраховка	Текущая, демонстрация
87.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты руками.	Текущая, демонстрация
88.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты руками.	Текущая, демонстрация
89.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты ногами.	Текущая, демонстрация
90.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты ногами.	Текущая, демонстрация
91.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты руками.	Текущая, демонстрация
92.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – это здоровые жизненные ориентиры. Разминка ОФП. Удары руками.	Текущая, демонстрация
93.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – это здоровые жизненные ориентиры. Разминка ОФП. Удары ногами.	Текущая, демонстрация
94.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – это здоровые жизненные ориентиры. Разминка ОФП. Удары ногами.	Текущая, демонстрация
95.	март		Практическое	1	Всестилевое каратэ – это здоровые жизненные ориентиры. Разминка ОФП. Удары руками, ногами.	Текущая, демонстрация
96.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – выход для избытка энергии. Разминка ОФП, Упражнения в	Текущая,

					прыжках.	демонстрация
97.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – выход для избытка энергии. Разминка ОФП, Упражнения в прыжках.	Текущая, демонстрация
98.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – выход для избытка энергии. Разминка ОФП, Подвижные игры.	Текущая, демонстрация
99.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП. ОРУ	Текущая, демонстрация
100.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП. Упражнения в ловле	Текущая, демонстрация
101.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП. Упражнения в падании	Текущая, демонстрация
102.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП, изучение стоек	Текущая, демонстрация
103.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП, теоретическое занятие	Текущая, демонстрация
104.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП, изучение стоек	Текущая, демонстрация
105.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП, изучение стоек	Текущая, демонстрация
106.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	Текущая, демонстрация
107.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	Текущая, демонстрация
108.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	Текущая, демонстрация
109.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	Текущая, демонстрация
110.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	Текущая, демонстрация
111.	апрель		Комбинированное	1	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
112.			Комбинированное	1	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
113.			Комбинированное	1	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
114.			Комбинированное	1	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная

115.			Практическое	1	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, Подвижные игры	Текущая, демонстрация, контрольная
116.			Практическое	1	Защита руками и контратака. Подвижные игры.	Текущая, демонстрация, контрольная
117.			Практическое	1	Защита руками и контратака.. Подвижные игры	Текущая, демонстрация, контрольная
118.			Практическое	1	Защита руками и контратака. Передвижение в стойках.	Текущая, демонстрация, контрольная
119.			Практическое	1	Защита руками и контратака. повторение пройденного материала.	Текущая, демонстрация, контрольная
120.			Практическое	1	Защита руками и контратака. повторение пройденного материала.	Текущая, демонстрация, контрольная
121.			Практическое	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. Теоретическое занятие.	Текущая, демонстрация, контрольная
122.			Практическое	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. ОФП, ОРУ.	Текущая, демонстрация, контрольная
123.			Практическое	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. ОФП.	Текущая, демонстрация, контрольная
124.			Практическое	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. Повторение изученного материала.	Текущая, демонстрация, контрольная
125.			Практическое	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. Повторение изученного материала.	Текущая, демонстрация, контрольная
126.			Теоретическое	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Теоретическое занятие	Опрос учащихся
127.	май		Комбинированное	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Изучение ката.	Текущая, демонстрация
128.			Комбинированное	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Изучение ката.	Текущая, демонстрация
129.			Практическое	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Подвижные игры	Текущая, демонстрация
130.			Практическое	1	Ката – древнейшие комплексы движения. ОФП, ОРУ.	Текущая,

						демонстрация
131.			Практическое	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Повторение изученного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
132.			Практическое	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Повторение изученного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
133.			Практическое	1	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты. ОФП, ОРУ.	Текущая, демонстрация
134.			Практическое	1	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты	Текущая, демонстрация
135.			Практическое	1	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты..	Текущая, демонстрация
136.			Практическое	1	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты.	Текущая, демонстрация
137.			Практическое	1	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты. Повторение изученного материала.	Текущая, демонстрация, контрольная
138.			Практическое	1	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	Текущая, демонстрация, контрольная
139.			Практическое	1	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	Текущая, демонстрация, контрольная
140.			Практическое	1	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	Текущая, демонстрация, контрольная
141.			Практическое	1	Подготовка к соревнованиям и аттестациям – важный этап психофизического воспитания	Текущая, демонстрация, контрольная
	<b>ИТОГО</b>			<b>144 часа</b>		

