# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Шаг навстречу» ОФП с элементами каратэ 1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов | Дата проведения | Дистанционный образовательный ресурс |
| 1 | Вводное занятие | 2 | первая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 2 | Вводное занятие | 2 | первая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 3 | Вводное занятие | 2 | первая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 4 | ОФП, акробатика, гимнастика | 2 | вторая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 5 | ОФП, акробатика, подвижные игры | 2 | вторая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 6 | ОФП, акробатика, классическая техника единоборств | 2 | вторая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 7 | ОФП, гимнастика, классическая техника единоборств | 2 | третья неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 8 | ОФП, классическая техника единоборств, подвижные игры | 2 | третья неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 9 | ОФП, акробатика, гимнастика | 2 | третья неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 10 | ОФП, классическая техника единоборств | 2 | четвертая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 11 | ОФП, акробатика, подвижные игры | 2 | четвертая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 12 | ОФП, закрепление изученной классической техники единоборств | 2 | четвертая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 13 | Акробатика, спарринговая техника | 2 | пятая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 14 | ОФП, закрепление изученной классической техники единоборств | 2 | первая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 15 | ОФП, акробатика, классическая техника единоборств | 2 | первая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 16 | ОФП, гимнастика, классическая техника единоборств | 2 | первая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 17 | ОФП, классическая техника единоборств | 2 | вторая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 18 | Акробатика, спарринговая техника | 2 | вторая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 19 | ОФП, спарринговая техника | 2 | вторая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 20 | ОФП, спарринговая техника | 2 | третья неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 21 | Классическая техника, подвижные игры | 2 | третья неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 22 | Классическая техника | 2 | третья неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 23 | ОФП, классическая техника | 2 | четвертая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 24 | Классическая техника | 2 | четвертая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 25 | ОФП, спарринговая техника | 2 | четвертая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 26 | ОФП, спарринговая техника | 2 | пятая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 27 | Акробатика, гимнастика, ОФП | 2 | первая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 28 | Акробатика, классическая техника, ОФП | 2 | первая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 29 | Классическая техника, спарринговая техника | 2 | первая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 30 | ОФП, спарринговая техника | 2 | вторая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 31 | Классическая техника, спарринговая техника | 2 | вторая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 32 | ОФП, спарринговая техника | 2 | вторая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 33 | Классическая техника | 2 | третья неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 34 | ОФП, спарринговая техника | 2 | третья неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 35 | Гимнастика, ОФП, классическая техника | 2 | третья неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 36 | ОФП, спарринговая техника | 2 | четвертая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 37 | Акробатика, гимнастика, ОФП | 2 | четвертая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 38 | ОФП, спарринговая техника | 2 | четвертая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 39 | ОФП | 2 | пятая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 40 | ОФП, классическая техника | 2 | первая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 41 | ОФП, классическая техника | 2 | первая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 42 | Гимнастика, ОФП, классическая техника | 2 | первая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 43 | ОФП, акробатика, классическая техника | 2 | вторая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 44 | Классическая техника 10-го кю, подвижные игры | 2 | вторая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 45 | Гимнастика, ОФП, классическая техника | 2 | вторая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 46 | Спарринговая техника, СФП | 2 | третья неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 47 | ОФП | 2 | третья неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 48 | Спарринговая техника, СФП | 2 | третья неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 49 | Межклубный турнир «Новогодний Син-ги-тай» | 4 | четвертая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 50 | Технический тест-экзамен | 2 | четвертая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 51 | Разбор результатов экзамена, ОФП, подвижные игры | 2 | четвертая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 52 | Инструктаж по ТБ, ОФП, подвижные игры | 2 | вторая неделя января | Конференция в ZOOM |
| 53 | ОФП, повторение изученной техники, акробатика | 2 | третья неделя января | Конференция в ZOOM |
| 54 | ОФП, повторение изученной техники | 2 | третья неделя января | Конференция в ZOOM |
| 55 | ОФП, классическая техника, изучение схемы ката Тайкеку-2 | 2 | третья неделя января | Конференция в ZOOM |
| 56 | Классическая техника, элементы ката, СФП | 2 | четвертая неделя января | Конференция в ZOOM |
| 57 | Классическая техника, элементы ката, СФП | 2 | четвертая неделя января | Конференция в ZOOM |
| 58 | СФП, классическая техника, подвижные игры | 2 | четвертая неделя января | Конференция в ZOOM |
| 59 | ОФП, классическая техника, элементы ката | 2 | пятая неделя января | Конференция в ZOOM |
| 60 | ОФП, классическая техника, элементы ката | 2 | первая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 61 | ОФП, классическая техника | 2 | первая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 62 | ОФП, спарринговая техника, СФП | 2 | первая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 63 | Классическая техника, спарринговая техника | 2 | вторая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 64 | ОФП, спарринговая техника, СФП | 2 | вторая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 65 | Классическая техника, спарринговая техника | 2 | вторая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 66 | Спарринговая техника, подвижные игры | 2 | третья неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 67 | Спарринговая техника, СФП | 2 | третья неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 68 | Спарринговая техника, СФП | 2 | третья неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 69 | ОФП, классическая техника, гимнастика | 2 | четвертая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 70 | ОФП, классическая техника, акробатика, СФП | 2 | четвертая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 71 | ОФП, классическая техника, спарринговая техника | 2 | четвертая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 72 | Спарринговая техника, подвижные игры | 2 | первая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 73 | Классическая техника, спарринговая техника | 2 | первая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 74 | Классическая техника | 2 | первая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 75 | ОФП, спарринговая техника, СФП | 2 | вторая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 76 | Классическая техника | 2 | вторая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 77 | ОФП, подвижные игры, спарринговая техника | 2 | вторая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 78 | ОФП, спарринговая техника | 2 | третья неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 79 | Спарринговая техника, СФП | 2 | третья неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 80 | ОФП, спарринговая техника | 2 | третья неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 81 | ОФП, классическая техника, гимнастика | 2 | четвертая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 82 | ОФП, спарринговая техника, гимнастика | 2 | четвертая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 83 | ОФП, спарринговая техника, гимнастика | 2 | четвертая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 84 | Спарринговая техника, акробатика, СФП | 2 | пятая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 85 | Спарринговая техника, СФП | 2 | первая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 86 | Спарринговая техника, СФП | 2 | первая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 87 | ОФП, спарринговая техника, подвижные игры | 2 | первая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 88 | ОФП, классическая техника, спарринговая техника | 2 | вторая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 89 | Классическая техника, спарринговая техника | 2 | вторая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 90 | ОФП, спарринговая техника | 2 | вторая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 91 | Классическая техника, спарринговая техника | 2 | третья неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 92 | Спарринговая техника, СФП, гимнастика | 2 | третья неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 93 | ОФП, классическая техника, спарринговая техника | 2 | третья неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 94 | ОФП, акробатика, подвижные игры | 2 | четвертая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 95 | ОФП, классическая техника, гимнастика | 2 | четвертая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 96 | ОФП, спарринговая техника, СФП | 2 | четвертая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 97 | Спарринговая техника, СФП, гимнастика | 2 | пятая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 98 | ОФП, спарринговая техника, СФП | 2 | первая неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 99 | Классическая техника, СФП | 2 | первая неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 100 | ОФП, подвижные игры, спарринговая техника | 2 | вторая неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 101 | Классическая техника, СФП | 2 | вторая неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 102 | Спарринговая техника, акробатика, СФП | 2 | третья неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 103 | Классическая техника, спарринговая техника | 2 | третья неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 104 | Спарринговая техника, СФП, гимнастика | 2 | третья неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 105 | Технический тест-экзамен | 2 | четвертая неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 106 | Межклубный турнир «Весенний Син-ги-тай» | 2 | четвертая неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 107 | Итоговое занятие | 2 | четвертая неделя мая | Конференция в ZOOM |
|  | **ИТОГО:** | **216 часов** |  |  |