# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Шаг навстречу» ОФП с элементами каратэ 2 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, основы базовой техники единоборств | 2 | вторая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 6 | ОФП, подвижные игры | 2 | вторая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 7 | ОФП, основы базовой техники единоборств | 2 | третья неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 8 | ОФП, основы базовой техники единоборств | 2 | третья неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 9 | ОФП, основы базовой техники единоборств | 2 | третья неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 10 | ОФП, основы базовой техники единоборств | 2 | четвертая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 11 | Акробатика, гимнастика, основы базовой техники единоборств | 2 | четвертая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 12 | СФП, основы базовой техники единоборств | 2 | четвертая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 13 | Основы базовой техники единоборств | 2 | пятая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 14 | Основы базовой техники единоборств, акробатика, СФП | 2 | первая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 15 | Основы базовой техники единоборств, подвижные игры | 2 | первая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 16 | Спарринговая техника | 2 | первая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 17 | ОФП, спарринговая техника  | 2 | вторая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 18 | ОФП, эстафеты, спарринговая техника | 2 | вторая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 19 | Спарринговая техника | 2 | вторая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 20 | ОФП, акробатика, спарринговая техника | 2 | третья неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 21 | СФП, прикладное применение изученной техники | 2 | третья неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 22 | Основы базовой техники единоборств | 2 | третья неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 23 | Основы базовой техники единоборств | 2 | четвертая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 24 | Основы базовой техники единоборств*,* СФП | 2 | четвертая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 25 | ОФП, спарринговая техника | 2 | четвертая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 26 | Основы базовой техники единоборств, ОФП | 2 | пятая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 27 | СФП, спарринговая техника | 2 | первая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 28 | Основы базовой техники единоборств | 2 | первая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 29 | Основы базовой техники единоборств, подвижные игры  | 2 | вторая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 30 | ОФП, гимнастика, основы базовой техники единоборств  | 2 | вторая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 31 | ОФП, спарринговая техника | 2 | вторая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 32 | ОФП, спарринговая техника | 2 | третья неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 33 | Основы базовой техники единоборств | 2 | третья неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 34 | Акробатика, ОФП, основы базовой техники единоборств | 2 | третья неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 35 |  ОФП, спарринговая техника | 2 | четвертая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 36 |  ОФП, спарринговая техника | 2 | четвертая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 37 |  Акробатика, изучение схемы ката Тайкеку-1 | 2 | четвертая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 38 | ОФП, спарринговая техника | 2 | пятая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 39 |  СФП, основы базовой техники единоборств  | 2 | первая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 40 |  ОФП, основы базовой техники единоборств  | 2 | первая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 41 | Основы базовой техники единоборств, подвижные игры | 2 | первая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 42 | ОФП, основы базовой техники единоборств, спарринговая техника | 2 | вторая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 43 |  ОФП, основы базовой техники единоборств | 2 | вторая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 44 | Классическая техника, спарринговая техника | 2 | вторая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 45 |  ОФП, спарринговая техника, подвижные игры | 2 | третья неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 46 | СФП, основы базовой техники | 2 | третья неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 47 | Турнир «Новогодний Син-ги-тай» | 4 | третья неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 48 | Разбор результатов турнира, спарринговая техника, классическая техника, СФП  | 2 | четвертая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 49 | Спарринговая техника, классическая техника | 2 | четвертая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 50 |  Технический тест-экзамен | 2 | четвертая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 51 |  Разбор результатов экзамена, классическая техника, подвижные игры | 2 | четвертая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 52 | ОФП, подвижные игры | 2 | вторая неделя января | Конференция в ZOOM |
| 53 |  ОФП, основы базовой техники единоборств  | 2 | вторая неделя января | Конференция в ZOOM |
| 54 |  СФП, спарринговая техника, акробатика, гимнастика | 2 | третья неделя января | Конференция в ZOOM |
| 55 |  ОФП, основы базовой техники единоборств, акробатика | 2 | третья неделя января | Конференция в ZOOM |
| 56 | Спарринговая техника, ОФП, СФП | 2 | третья неделя января | Конференция в ZOOM |
| 57 | Основы базовой техники единоборств | 2 | четвертая неделя января | Конференция в ZOOM |
| 58 |  Основы базовой техники единоборств, спарринговая техника, гимнастика | 2 | четвертая неделя января | Конференция в ZOOM |
| 59 | ОФП, основы базовой техники единоборств,подвижные игры | 2 | четвертая неделя января | Конференция в ZOOM |
| 60 | СФП, спарринговая техника | 2 | пятая неделя января | Конференция в ZOOM |
| 61 | СФП | 2 | пятая неделя января | Конференция в ZOOM |
| 62 | ОФП, основы базовой техники единоборств, спарринговая техника | 2 | первая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 63 | СФП, спарринговая техника | 2 | первая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 64 |  ОФП, основы базовой техники единоборств | 2 | первая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 65 |  Акробатика, основы базовой техники единоборств  | 2 | вторая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 66 | Спарринговая техника | 2 | вторая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 67 |  ОФП, спарринговая техника | 2 | вторая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 68 | Спарринговая техника | 2 | третья неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 69 | Основы базовой техники единоборств, спарринговая техника | 2 | третья неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 70 | ОФП, спарринговая техника, СФП | 2 | третья неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 71 | СФП, подвижные игры | 2 | четвертая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 72 | ОФП, основы базовой техники единоборств, акробатика | 2 | четвертая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 73 | ОФП, основы базовой техники единоборств, СФП | 2 | четвертая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 74 | Спарринговая техника | 2 | первая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 75 | СФП, спарринговая техника | 2 | первая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 76 | ОФП, основы базовой техники единоборств  | 2 | первая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 77 | Основы базовой техники единоборств | 2 | вторая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 78 | Спарринговая техника, подвижные игры | 2 | вторая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 79 | ОФП, спарринговая техника, СФП | 2 | вторая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 80 | Спарринговая техника | 2 | третья неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 81 | ОФП, подвижные игры, гимнастика | 2 | третья неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 82 | ОФП, основы базовой техники единоборств  | 2 | третья неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 83 | Спарринговая техника, СФП | 2 | четвертая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 84 | ОФП, основы базовой техники единоборств, акробатика | 2 | четвертая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 85 | Спарринговая техника, акробатика, ОФП | 2 | четвертая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 86 | Основы базовой техники единоборств | 2 | пятая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 87 | Спарринговая техника, СФП*,* подвижные игры | 2 | первая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 88 | ОФП, основы базовой техники единоборств, спарринговая техника | 2 | первая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 89 | Спарринговая техника | 2 | первая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 90 | Спарринговая техника, гимнастика | 2 | вторая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 91 | Спарринговая техника | 2 | вторая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 92 | СФП, гимнастика | 2 | вторая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 93 | Основы базовой техники единоборств, ОФП | 2 | третья неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 94 |  ОФП, гимнастика, подвижные игры | 2 | третья неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 95 | Основы базовой техники единоборств, спарринговая техника | 2 | третья неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 96 | Основы базовой техники единоборств, спарринговая техника | 2 | третья неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 97 | ОФП, основы базовой техники единоборств | 2 | третья неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 98 |  Турнир «Весенний Син-ги-тай» | 2 | четвертая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
|  99 | ОФП, основы базовой техники единоборств, гимнастика | 2 | пятая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 100 | ОФП, основы базовой техники единоборств | 2 | первая неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 101 | ОФП, основы базовой техники единоборств | 2 | первая неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 102 | Основы базовой техники единоборств, ОФП, подвижные игры | 2 | вторая неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 103 | Технический тест-экзамен | 2 | вторая неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 104 | Основы базовой техники единоборств, спарринговая техника.  | 2 | третья неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 105 | ОФП, спарринговая техника | 2 | третья неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 106 | Турнир "Весенний Син-ги-тай" | 2 | третья неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 107 | Основы базовой техники единоборств, ОФП. Итоговое занятие. | 2 | четвертая неделя мая | Конференция в ZOOM |
|  | **ИТОГО:** | **216 часов** |  |   |