# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Шаг навстречу» ОФП с элементами каратэ 4 год обучения

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