# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Шаг навстречу» ОФП с элементами каратэ 5 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 | вторая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 3 | ОФП, классическая техника | 2 | третья неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 4 | ОФП, классическая техника | 2 | четвертая неделя сентября | Конференция в ZOOM |
| 5 | Классическая техника | 2 | первая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 6 | ОФП, гимнастика, классическая техника единоборств | 2 | вторая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 7 | ОФП, классическая техника единоборств, подвижные игры | 2 | третья неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 8 | Классическая техника единоборств | 2 | четвертая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 9 | ОФП, классическая техника единоборств | 2 | пятая неделя октября | Конференция в ZOOM |
| 10 | Акробатика, классическая техника единоборств | 2 | первая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 11 | ОФП, классическая техника единоборств | 2 | вторая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 12 | Акробатика, спарринговая техника | 2 | третья неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 13 | ОФП, спарринговая техника | 2 | четвертая неделя ноября | Конференция в ZOOM |
| 14 | ОФП, спарринговая техника | 2 | первая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 15 | Классическая техника | 2 | вторая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 16 | Спарринговая техника | 2 | третья неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 17 | Технический тест-экзамен | 2 | четвертая неделя декабря | Конференция в ZOOM |
| 18 | Акробатика, классическая техника | 2 | третья неделя января | Конференция в ZOOM |
| 19 | Акробатика, классическая техника, ОФП | 2 | четвертая неделя января | Конференция в ZOOM |
| 20 | Классическая техника | 2 | пятая неделя января | Конференция в ZOOM |
| 21 | ОФП, классическая техника | 2 | первая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 22 | Гимнастика, ОФП, спарринговая техника | 2 | вторая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 23 |  ОФП, спарринговая техника | 2 | третья неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 24 |  ОФП, классическая техника | 2 | четвертая неделя февраля | Конференция в ZOOM |
| 25 |  ОФП, классическая техника | 2 | первая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 26 |  ОФП, классическая техника | 2 | вторая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 27 | Гимнастика, ОФП, классическая техника | 2 | третья неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 28 |  ОФП, акробатика, классическая техника | 2 | четвертая неделя марта | Конференция в ZOOM |
| 29 |  Классическая техника, подвижные игры | 2 | первая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 30 | Гимнастика, ОФП, классическая техника | 2 | вторая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 31 | Классическая техника | 2 | третья неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 32 | Классическая техника | 2 | четвертая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 33 | Классическая техника, спарринговая техника, СФП | 2 | пятая неделя апреля | Конференция в ZOOM |
| 34 | Классическая техника, спарринговая техника | 2 | первая неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 35 | Технический тест-экзамен. | 2 | вторая неделя мая | Конференция в ZOOM |
| 36 |  Итоговое занятие | 2 | третья неделя мая | Конференция в ZOOM |
|  | **ИТОГО:** | **72 часа** |   |   |