

**Календарно-тематический план на 2018-2019 уч. г.
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно - спортивной направленности
«Каратэ-до»**

Продолжительность учебного года в МБУ ДО «ЦДЮТТ «Импульс»:

Начало учебного года – 01.09. 2018 г.

Начало учебных занятий – 01.09.2018 г.

Продолжительность учебного года – 36 недель

Каникулы зимние: 31.12.2018 - 08.01.2019 г

Каникулы летние: 01.06.2019 - 31.08.2019 г

Группа 1.1.

Дата	Тема	Кол-во часов
СЕНТЯБРЬ		
4	Вводное занятие. Особенности личных качеств каратэ	2
6	Развивающие упражнения	2
11	Растяжка связок тела	2
13	Гимнастика дыхания	2
18	Развивающие упражнения	2
20	Развивающие упражнения	2
25	Растяжка связок тела	2
27	Игровые упражнения	2
ОКТАБРЬ		
2	Общеразвивающие упражнения	2
4	Гимнастика дыхания	2
9	Общеразвивающие упражнения	2
11	Силовые упражнения	2
16	Практические занятия по отработке техники на 10Кю	2
18	Набивание ударных частей тела	2
23	Особенности личных качеств каратэ	2
25	Техника 10 Кю	2
30	Набивание ударных частей тела	2
НОЯБРЬ		
1	Техника 10 Кю	2
6	Набивание ударных частей тела	2
8	Общеразвивающие упражнения	2
13	Гимнастика дыхания	2
15	Техника 10 Кю	2
20	Силовые упражнения	2
22	Практические занятия по отработке техники на 10Кю	2
27	Набивание ударных частей тела	2
29	Понятия о негативных чувствах, способы их преодоления	2
ДЕКАБРЬ		
4	Общеразвивающие упражнения	2
6	Гимнастика дыхания	2
11	Техника 10 Кю	2
13	Силовые упражнения	2
18	Практические занятия по отработке техники на 10Кю	2

20	Набивание ударных частей тела	2
25	Техника 10 Кю	2
27	Техника 10 Кю	2
ЯНВАРЬ		
10	Спарринги по заданию учителя	2
15	Свободный бой	2
17	Развивающие упражнения по 10Кю	2
22	Растяжка связок тела	2
24	Понятие о сознании и деятельности человека	2
29	Особенности личных качеств каратэ	2
31	Практические занятия по отработке техники на 9Кю	2
ФЕВРАЛЬ		
5	Техника 9Кю	2
7	Растяжка связок тела	2
12	Практические занятия по отработке техники на 9Кю	2
14	Спарринги по заданию учителя	2
19	Свободный бой	2
21	Развивающие упражнения по 10Кю	2
26	Растяжка связок тела	2
28	Техника 9Кю	2
МАРТ		
5	Техника 9Кю	2
7	Гимнастика дыхания	2
12	Растяжка связок тела	2
14	Силовые упражнения	2
19	Практические занятия по отработке техники на 10Кю	2
21	Набивание ударных частей тела	2
26	Техника 9Кю	2
28	Техника 9Кю	2
АПРЕЛЬ		
2	Спарринги по заданию учителя	2
4	Свободный бой	2
9	Развивающие упражнения по 10Кю	2
11	Техника 9Кю	2
16	Спарринги по заданию учителя	2
18	Свободный бой	2
23	Техника 9Кю	2
25	Комбинация из определенных упражнений	2
30	Поиски индивидуального стиля обороны	2
МАЙ		
7	Техника 9Кю	2
9	Растяжка связок тела	2
14	Практические занятия по отработке техники на 9Кю	2
16	Комбинация из определенных упражнений	2
21	Техника 9Кю	2
23	Поиски индивидуального стиля обороны	2
28	Свободный бой	2
30	Развивающие упражнения по 10Кю	2
31	Соревнование	2
ИТОГО		216

Группа 2.1.

Дата	Тема	Кол-во часов
СЕНТЯБРЬ		
3	Вводное занятие.	2
5	Тренинг.	2
7	Повторение техники 10-9Кю	2
10	Общеразвивающие упражнения	2
12	Развитие волевых качеств	2
14	Спарринги по заданию учителя	2
17	Растяжка связок тела	2
19	Тренинг.	2
21	Повторение техники 10-9Кю	2
24	Общеразвивающие упражнения	2
26	Развитие волевых качеств	2
28	Спарринги по заданию учителя	2
ОКТАБРЬ		
1	Повторение техники 10-9Кю	2
3	Растяжка связок тела	2
5	Тренинг.	2
8	Растяжка связок тела	2
10	Изучение техники 8Кю	2
12	Повторение техники 10-9Кю	2
15	Общеразвивающие упражнения	2
17	Спарринги по заданию учителя	2
19	Комбинация из определенных упражнений	2
22	Тренинг.	2
24	Повторение техники 10-9Кю	2
26	Спарринги по заданию учителя	2
29	Повторение техники 10-9Кю	2
НОЯБРЬ		
2	Изучение техники 8Кю	2
5	Комбинация из определенных упражнений	2
7	Повторение техники 10-9Кю	2
9	Общеразвивающие упражнения	2
12	Изучение техники 8Кю	2
14	Набивание ударных частей тела	2
16	Растяжка связок тела	2
19	Спарринги по заданию учителя	2
21	Изучение техники 8Кю	2
23	Силовые упражнения	2
26	Повторение техники 10-9Кю	2
28	Спарринги по заданию учителя	2
30	Изучение техники 8Кю	2
ДЕКАБРЬ		
3	Поиски индивидуального стиля обороны	2
5	Растяжка связок тела	2
7	Тренинг. Повторение техники 10-9Кю	2
10	Повторение техники 10-9Кю	2
12	Изучение техники 8Кю	2

14	Силовые упражнения	2
17	Общеразвивающие упражнения	2
19	Изучение техники 8Кю	2
21	Изучение техники 8Кю	2
24	Изучение комбинаций удара	2
25	Силовые упражнения	2
28	Растяжка связок тела	2
31	Спарринги по заданию учителя	2
ЯНВАРЬ		
9	Изучение комбинаций удара	2
11	Набивание ударных частей тела	2
14	Спарринги по заданию учителя	2
16	Повторение техники 10-9Кю	2
18	Растяжка связок тела	2
21	Изучение комбинаций удара	2
23	Набивание ударных частей тела	2
25	Тренинг.	2
28	Спарринги по заданию учителя	2
30	Изучение техники 8Кю	2
ФЕВРАЛЬ		
1	Свободный бой	2
4	Развивающие упражнения по 10-9Кю	2
6	Набивание ударных частей тела	2
8	Развивающие упражнения	2
11	Спарринги по заданию учителя	2
13	Комбинация из определенных упражнений	2
15	Поиски индивидуального стиля обороны	2
18	Растяжка связок тела	2
20	Изучение техники 8Кю	2
22	Изучение техники 8Кю	2
25	Свободный бой	2
27	Свободный бой	2
МАРТ		
1	Развивающие упражнения по 10-9Кю	2
4	Изучение техники 8Кю	2
6	Силовые упражнения	2
11	Набивание ударных частей тела	2
13	Отработка стратегий выживания в сложных ситуациях	2
15	Растяжка связок тела	2
18	Изучение техники 8Кю	2
20	Поиски индивидуального стиля обороны	2
22	Изучение техники 8Кю	2
25	Развивающие упражнения	2
27	Основы невербального общения	2
29	Изучение комбинаций удара	2
АПРЕЛЬ		
1	Развитие волевых качеств	2
3	Силовые упражнения	2
5	Свободный бой	2
8	Набивание ударных частей тела	2

10	Изучение техники 8 Кю	2
12	Изучение комбинаций удара	2
15	Растяжка связок тела	2
17	Силовые упражнения	2
19	Развивающие упражнения по 10-9Кю	2
22	Свободный бой	2
24	Свободный бой	2
26	Повторение техники 10-9Кю	2
29	Растяжка связок тела	2
МАЙ		
6	Набивание ударных частей тела	2
13	Изучение комбинаций удара	2
15	Основы невербального общения	2
17	Спарринги по заданию учителя	2
20	Развивающие упражнения	2
22	Растяжка связок тела	2
24	Набивание ударных частей тела	2
27	отработка стратегий выживания в сложных ситуациях	2
29	отработка стратегий выживания в сложных ситуациях	2
31	Поиски индивидуального стиля обороны	2
	ИТОГО	216