

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения 5 группа

№ пп	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
				Теоретическая часть занятия, форма организации и деятельности	Практическая часть занятия, форма организации деятельности	
1	14.09	Правила безопасного поведения на занятиях карате Т.Б.0-1;0-6;0-7;0-8.	1,5	Инструктаж		Требование соблюдать правила техники безопасности
2	19.09	История Каратэ, Каратэ как Система Физического воспитания	1,5	Рассказ		Воспитывать интерес к Каратэ
3	21.09	Базовый Кихон, Ритуал додзэ, Изучение основ Передвижения	1,5	Рассказ, показ	Повторение за учителем	
4	26.09	Биография М. Оямы ОФП	1,5	Рассказ		
5	28.09	Упражнения на развитие Координации, Гибкости	1,5	Показ	Повторение за учителем	
6	03.10	Базовый Кихон: Выполнение Кихон стоя на месте, ОФП	1,5	Показ	Повторение за учителем	
7	05.10	Базовый Кихон Принципы нанесения ударов, комплекс прыжковых упражнений	1,5	Показ		
8	10.10	Этикет, ритуал, знание традиций, нанесение ударов в различных направлениях	1,5	Рассказ, показ		Воспитывать интерес к Каратэ
9	12.10	Базовый Кихон, Выполнения Ката в движении	1,5	Показ	Повторение за учителем	
10	18.10	Базовый Кихон, перемещение с использованием различных стоек	1,5	Показ		
11	17.10	Комплекс Прыжковых упражнений, ОФП	1,5	Показ		
12	19.10	Базовый Кихон, выполнение Ката в движении, ОФП	1,5	Показ	Повторение за учителем	
13	24.10	Базовый Кихон, перемещение с использованием	1,5	Показ		

		различных стоек				
14	26.10	Этикет, ритуал, знание традиций, ОФП	1,5	Рассказ, показ		Воспитывать интерес к Каратэ
15	31.10	Нанесение ударов в движении, силовые упражнения на скорость	1,5	показ		
16	02.11	Базовый Кихон, кумитэ, тренировка в парах, ОФП	1,5	показ		
17	07.11	Нанесение ударов в различных направлениях, силовые упражнения на скорость	1,5	показ		
18	09.11	Базовый Кихон, кумите, тренировка в парах	1,5	показ		
19	14.11	Нанесение ударов в различных направлениях, ОФП	1,5	показ		
20	16.11	Силовые упражнения на скорость, специальная физическая подготовка	1,5	показ		
21	21.11	Кумите, тренировка в парах, обусловленный поединок	1,5	показ		
22	23.11	Базовый кихон изучение правил соревнований	1,5	Рассказ, показ		Воспитывать интерес к Каратэ
23	28.11	Выполнение Кихон, Ката, комплекс силовых упражнений	1,5	показ	Повторение за учителем	
24	30.11	Выполнение кихон с использованием различных стоек	1,5	показ		
25	05.12	Комплекс силовых упражнений с партнером	1,5	показ		
26	07.12	Выполнения ката в перемещении	1,5	показ	Повторение за учителем	
27	12.12	Базовый кихон, тренировка в парах	1,5	показ		
28	14.12	Силовые упражнения на скорость, Базовый Кихон	1,5	показ		
29	19.12	Выполнение кихон с использованием различных стоек, ката	1,5	показ	Повторение за учителем	
30	21.12	Выполнение Кихон стоя на месте, Специальная физическая подготовка	1,5	показ		
31	26.12	Выполнение Ката в движении, ОФП	1,5	показ	Повторение за учителем	
32	28.12	Базовый кихон, тренировка в парах	1,5	Рассказ, показ		Требование соблюдать правила техники

						безопасности
33	09.01	Инструктаж по ТБ, Кумите, тренировка в парах	1,5	показ		
34	11.01	Упражнение на развитие координации, тренировки в парах	1,5	показ		
35	16.01	Кумите, тренировка в парах, упражнения на развитие гибкости	1,5	показ		
36	18.01	Кумите, тренировка в парах, упражнения на развитие силы	1,5	показ		
37	23.01	Выполнения Кихон стоя на месте, Ката	1,5	показ	Повторение за учителем	
38	25.01	Нанесение ударов в различных направлениях	1,5	показ		
39	30.01	Специальная физическая подготовка	1,5	показ		
40	01.02	Выполнение Ката, кихон в движении	1,5	показ	Повторение за учителем	
41	06.02	Кумите тренировка в парах, комплекс прыжковых упражнений	1,5	показ		
42	08.02	Кумите, свободный бой	1,5	показ		
43	13.02	Кумите, тренировка в парах	1,5	показ		
44	15.02	Кумите, тренировка в парах	1,5	показ		
45	20.02	Обусловленный поединок и свободный бой	1,5	показ		
46	22.02	Комплекс прыжковых упражнений	1,5	показ		
47	27.02	Кумите, тренировка в парах, свободный бой	1,5	показ		
48	01.03	Комплекс Прыжковых упражнений	1,5	показ		
49	06.03	Этикет, ритуал, знание традиций	1,5	Рассказ, показ		Воспитывать интерес к Каратэ
50	13.03	Комплекс силовых упражнений с партнером	1,5	показ		
51	15.03	Кумите, обусловленный поединок	1,5	показ		
52	20.03	Комплекс силовых упражнений	1,5	показ		
53	22.03	Этикет, знание традиций, ОФП	1,5	Рассказ, показ		Воспитывать интерес к Каратэ
54	27.03	Кумите, тренировка в паре	1,5	показ		
55	29.03	Комплекс силовых	1,5	показ		

		упражнений с партнером				
56	03.04	Кумите, свободный бой, обусловленный поединок	1,5	показ		
57	05.04	Выполнение кихон, ката	1,5	показ	Повторение за учителем	
58	10.04	Упражнения на развитие силы, выполнение Кихон	1,5	показ		
59	12.04	Кумите, тренировка в паре	1,5	показ		
60	17.04	Комплекс силовых упражнений с партнером	1,5	показ		
61	19.04	Кумите, свободный бой, обусловленный поединок	1,5	показ		
62	24.04	Выполнение Кихон, ката	1,5	показ	Повторение за учителем	
63	26.04	Упражнения на развитие силы, выполнение Кихон	1,5	показ		
64	03.05	Выполнение Ката, упражнения на развитие гибкости	1,5	показ	Повторение за учителем	
65	08.05	Выполнение Кихон, упражнения на развитие координации	1,5	показ		
66	10.05	Выполнение Ката, упражнения на развитие силы	1,5	показ	Повторение за учителем	
67	15.05	Упражнения на развитие координации, гибкости	1,5	показ		
68	17.05	Кумите, тренировка в парах	1,5	показ		
69	22.05	Специальная физическая подготовка	1,5	показ		
70	24.05	Упражнения на развитие силы, выполнение Кихон	1,5			
71	29.05	Выполнение Кихон, упражнения на развитие координации	1,5	показ		
72	31.05	Выполнение квалификационных нормативов	1,5			
	Итого		108			

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения (4 группа)**

№	Дата	Тема учебного занятия	Всег	Содержание деятельности	Воспитательна
---	------	-----------------------	------	-------------------------	---------------

пп			о часо в	Теоретическая часть занятия, форма организации и деятельности	Практическая часть занятия, форма организации деятельности	я работа
1	04.09	Правила безопасного поведения на занятиях карате Т.Б.0-1;0-6;0-7;0-8.	2	Рассказ		Требование соблюдать правила техники безопасности
2	06.09	Каратэ как система физического воспитания, ритуал додзэ	2	Рассказ		Воспитывать интерес к Каратэ
3	08.09	Базовый кихон, передвижение в различных стойках, упражнения на развитие координации	2	Показ		
4	11.09	Принципы нанесение ударов, упражнения на развитие силы	2	Показ		
5	13.09	Биография М.Оямы, этикет, передвижение в боевой стойке	2	Рассказ, показ		Воспитывать интерес к Каратэ
6	15.09	Базовый кихон, принципы нанесение ударов ногами, упражнения на развитие гибкости	2	Показ		
7	18.09	Базовый кихон, передвижение в боевой стойке, работа в парах	2	Показ		
8	20.09	Базовый кихон, принципы нанесение ударов руками, работа в парах	2	Показ		
9	22.09	Упражнение на развитие гибкости, отработка ударов ногами	2	Показ		
10	25.09	Базовый кихон, Основы передвижения, ОФП	2	Показ		
11	27.09	Принципы нанесения ударов, Кихон, ОФП	2	Показ		
12	29.09	Базовый Кихон, принципы нанесения ударов, ОФП	2	Показ		
13	02.10	Базовый кихон, основы передвижения, работа в парах, ОФП	2	Показ		
14	05.10	Этикет, ритуал, знание традиций, выполнение Ката	2	Рассказ, Показ	Повторение за учителем	Воспитывать интерес к Каратэ

15	06.10	Базовый Кихон, нанесение ударов в различных направлениях, комплекс прыжковых упражнений	2	Показ		
16	09.10	Базовый кихон, нанесение ударов в движении, работа в парах	2	Показ		
17	11.10	Выполнение кихон, ката, этикет знание традиций	2	Показ	Повторение за учителем	
18	13.10	Базовый кихон, нанесение ударов ногами в движении, ОФП	2	Показ		
19	16.10	Базовый кихон, нанесение ударов руками в движении, ОФП	2	Показ		
20	18.10	Базовый кихон, нанесение ударов руками в движении, работа в парах	2	Показ		
21	20.10	Комплекс прыжковых упражнений, работа в парах	2	Показ		
22	23.10	Выполнение Кихон, Ката, специальная физическая подготовка	2	Показ	Повторение за учителем	
23	25.10	Базовый кихон, нанесение ударов в различных направлениях	2	Показ		
24	27.10	Выполнение Ката, работа в парах, ОФП	2	Показ	Повторение за учителем	
25	31.10	Выполнение Кихон стоя на месте и в движении, силовые упражнения с партнером	2	Показ		
26	01.11	Базовый кихон, кумитэ, тренировка в парах	2	Показ		
27	03.11	Нанесение ударов в различных направлениях, силовые упражнения на скорость	2	Показ		
28	08.11	Кумите, тренировка в парах, подготовка к соревнованиям	2			
29	10.11	Кумите, тренировка в парах, подготовка к соревнованиям	2			
30	13.11	Базовый кихон, нанесение ударов в различных направлениях, подготовка к соревнованиям	2	Показ		
31	15.11	Базовый кихон, выполнение Ката в движении, силовые	2	Показ	Повторение за учителем	

		упражнения на скорость				
32	17.11	Комплекс упражнений на силу, нанесение ударов в различных направлениях	2	Показ		
33	20.11	Кумите, тренировка в парах, базовый кихон	2	Показ		
34	22.11	Тренировка в парах, подготовка к соревнованиям	2			
35	24.11	Базовый кихон, силовые упражнения на скорость	2	Показ		
36	27.11	Кумите, обусловленный поединок и свободный бой, комплекс силовых упражнений	2	Показ		
37	29.11	Тренировка в парах, подготовка к соревнованиям, правила соревнований	2	Рассказ, Показ		Воспитывать интерес к Каратэ
38	01.12	Выполнение кихон, ката, отработка стоек	2	Показ	Повторение за учителем	
39	04.12	Выполнение ката в различных направлениях, Базовый кихон	2	Показ	Повторение за учителем	
40	06.12	Комплекс силовых упражнений с партнером, базовый кихон	2	Показ		
41	08.12	Выполнение кихон с использованием различных стоек	2	Показ		
42	11.12	Выполнение Ката, тренировка в парах, ОФП	2	Показ	Повторение за учителем	
43	13.12	Базовый кихон, комплекс силовых упражнений	2	Показ		
44	15.12	Выполнение кихон в перемещении с использованием различных стоек	2	Показ		
45	18.12	Выполнение кихон стоя на месте, специальная физическая подготовка	2	Показ		
46	20.12	Комплекс силовых упражнений с партнером, тренировка в парах	2	Показ		
47	22.12	Базовый кихон, выполнение Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
48	25.12	Комплекс прыжковых упражнений, тренировка в парах	2	Показ		
49	27.12	Базовый кихон, ОФП	2	Показ		
50	29.12	Комплекс силовых упражнений, работа в	2	Показ		

		парах				
51	10.01	Инструктаж по ТБ, Выполнение Ката, ОФП	2	Показ	Повторение за учителем	
52	12.01	Кумите, свободный поединок	2			
53	15.01	Силовые упражнения на скорость, выносливость	2	Показ		
54	17.01	кумите, тренировка в парах, упражнения на развитие Координации	2	Рассказ, Показ		
55	19.01	Кумите, свободный бой, упражнения на развитие силы	2	Показ		
56	22.01	Кумите, обусловленный поединок, упражнения на развитие гибкости	2	Показ		
57	24.01	Упражнения на развитие координации, тренировка в парах	2	Показ		
58	26.01	Свободный бой, обусловленный поединок	2			
59	29.01	Упражнения на развитие координации, гибкости и силы	2	Показ		
60	31.01	Кумите, тренировка, в парах, обусловленный поединок	2			
61	02.02	Упражнения на развитие силы, тренировка в парах	2	Показ		
62	05.02	Выполнение Кихон стоя на месте и в движении	2	Показ		
63	07.02	Специальная физическая подготовка, выполнение упражнений с закрытыми глазами	2	Показ		
64	09.02	Выполнение Кихон, Ката, подготовка к соревнованиям	2	Показ	Повторение за учителем	
65	12.02	Нанесение ударов в движении и в различных направлениях	2	Показ		
66	14.02	Специальная физическая подготовка, выполнение контрольных нормативов	2	Показ		
67	16.02	Выполнение Кихон с использованием различных стоек	2	Показ		
68	19.02	Выполнение Ката, выполнение упражнений с закрытыми глазами	2	Показ	Повторение за учителем	
69	21.02	Кумите, тренировка в парах, силовые	2	Показ		

		упражнения на скорость				
70	01.03	Кумите, комплекс прыжковых упражнений	2	Показ		
71	05.03	Кумите, свободный бой, силовые упражнения на скорость	2	Показ		
72	07.03	Кумите, тренировка в парах, комплекс прыжковых упражнений	2	Показ		
73	12.03	Кумите, обусловленный поединок и свободный бой, силовые упражнения с партнером	2	Показ		
74	14.03	Кумите, тренировка в парах, специальная физическая подготовка	2	Показ		
75	16.03	Кумите, тренировка в парах, обусловленный поединок и свободный бой	2			
76	19.03	Комплекс прыжковых упражнений, силовый упражнения на скорость	2	Показ		
77	21.03	Упражнения на развитие гибкости, нанесение ударов ногами	2	Показ		
78	23.03	Свободный бой, ОФП	2			
79	26.03	Этикет, ритуал, знание традиций, комплекс силовых упражнений с партнером	2	Рассказ, Показ		Воспитывать интерес к Каратэ
80	28.03	Кумите, тренировка в паре, свободный бой	2			
81	30.03	Комплекс силовых упражнений с партнером	2	Показ		
82	02.04	Кумите, тренировка в парах, выполнение Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
83	04.04	Базовый Кихон, передвижение в различных стойках, ОФП	2	Показ		
84	06.04	Нанесение ударов в движении, специальная физическая подготовка	2	Показ		
85	09.04	Комплекс упражнений на координацию, работа в парах	2	Показ		
86	11.04	Свободный бой, обусловленный поединок, ОФП	2			
87	13.04	Кумите, тренировка в парах, свободный бой	2			
88	16.04	Комплекс силовых упражнений с партнером,	2	Показ		

		кумите				
89	18.04	Кумите, тренировка в парах, Правила соревнований	2	Рассказ, Показ		
90	20.04	Кумите, свободный бой, правила судейства	2	Рассказ, Показ		
91	23.04	Подготовка к соревнованиям, Тренировка в парах	2			
92	25.04	Кумите, Свободный бой, обусловленный поединок	2			
93	27.04	Комплекс силовых упражнений, упражнение на развитие гибкости	2	Показ		
94	04.05	Этикет, знание традиций, Свободный бой	2	Рассказ, Показ		Воспитывать интерес к Каратэ
95	07.05	Упражнения на развитие силы, координации, ловкости	2	Показ		
96	11.05	Кумите, тренировка в парах, силовые упражнения в парах	2	Показ		
97	14.05	Обусловленный поединок, свободный бой	2			
98	16.05	Комплекс силовых упражнений с партнером, упражнения на выносливость	2	Показ		
99	18.05	Кумите, тренировка в парах, этикет, знание традиций	2	Рассказ, Показ		
100	21.05	Выполнение Ката, подготовка к соревнованиям	2	Показ	Повторение за учителем	
101	23.05	Выполнение Кихон, Ката, подготовка к соревнованиям	2	Показ	Повторение за учителем	
102	25.05	Упражнения на развитие гибкости, выполнение Кихон, Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
103	28.05	Упражнения на развитие ловкости и координации, Выполнение Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
104	30.05	Выполнение Квалификационных нормативов	2	Показ	Повторение за учителем	
	итого		208			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения (3 группа)

№ пп	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
				Теоретическая часть занятия, форма организации деятельности	Практическая часть занятия, форма организации деятельности	
1	05.09	Правила безопасного поведения на занятиях карате Т.Б.0-1;0-6;0-7;0-8.	2	Рассказ		Требование соблюдать правила техники безопасности
2	07.09	Каратэ как система физического воспитания, ритуал додзэ	2	Рассказ		Воспитывать интерес к Каратэ
3	10.09	Базовый кихон, передвижение в различных стойках, упражнения на развитие координации	2	Показ		
4	12.09	Принципы нанесение ударов, упражнения на развитие силы	2	Показ		
5	14.09	Биография М.Оямы, этикет, передвижение в боевой стойке	2	Рассказ, показ		Воспитывать интерес к Каратэ
6	17.09	Базовый кихон, принципы нанесение ударов ногами, упражнения на развитие гибкости	2	Показ		
7	19.09	Базовый кихон, передвижение в боевой стойке, работа в парах	2	Показ		
8	21.09	Базовый кихон, принципы нанесение ударов руками, работа в парах	2	Показ		
9	24.09	Упражнение на развитие гибкости, отработка ударов ногами	2	Показ		
10	26.09	Базовый кихон, Основы передвижения, ОФП	2	Показ		
11	28.09	Принципы нанесения ударов, Кихон, ОФП	2	Показ		
12	01.10	Базовый Кихон, принципы нанесения ударов, ОФП	2	Показ		
13	03.10	Базовый кихон, основы	2	Показ		

		передвижения, работа в парах, ОФП				
14	05.10	Этикет, ритуал, знание традиций, выполнение Ката	2	Рассказ, Показ	Повторение за учителем	Воспитывать интерес к Каратэ
15	08.10	Базовый Кихон, нанесение ударов в различных направлениях, комплекс прыжковых упражнений	2	Показ		
16	10.10	Базовый кихон, нанесение ударов в движении, работа в парах	2	Показ		
17	12.10	Выполнение кихон, ката, этикет знание традиций	2	Показ	Повторение за учителем	
18	15.10	Базовый кихон, нанесение ударов ногами в движении, ОФП	2	Показ		
19	17.10	Базовый кихон, нанесение ударов руками в движении, ОФП	2	Показ		
20	19.10	Базовый кихон, нанесение ударов руками в движении, работа в парах	2	Показ		
21	22.10	Комплекс прыжковых упражнений, работа в парах	2	Показ		
22	24.10	Выполнение Кихон, Ката, специальная физическая подготовка	2	Показ	Повторение за учителем	
23	26.10	Базовый кихон, нанесение ударов в различных направлениях	2	Показ		
24	29.10	Выполнение Ката, работа в парах, ОФП	2	Показ	Повторение за учителем	
25	31.10	Выполнение Кихон стоя на месте и в движении, силовые упражнения с партнером	2	Показ		
26	02.11	Базовый кихон, кумитэ, тренировка в парах	2	Показ		
27	07.11	Нанесение ударов в различных направлениях, силовые упражнения на скорость	2	Показ		
28	09.11	Кумите, тренировка в парах, подготовка к соревнованиям	2			
29	12.11	Кумите, тренировка в парах, подготовка к соревнованиям	2			
30	14.11	Базовый кихон, нанесение ударов в различных	2	Показ		

		направлениях, подготовка к соревнованиям				
31	16.11	Базовый кихон, выполнение Ката в движении, силовые упражнения на скорость	2	Показ	Повторение за учителем	
32	19.11	Комплекс упражнений на силу, нанесение ударов в различных направлениях	2	Показ		
33	21.11	Кумите, тренировка в парах, базовый кихон	2	Показ		
34	23.11	Тренировка в парах, подготовка к соревнованиям	2			
35	26.11	Базовый кихон, силовые упражнения на скорость	2	Показ		
36	28.11	Кумите, обусловленный поединок и свободный бой, комплекс силовых упражнений	2	Показ		
37	30.11	Тренировка в парах, подготовка к соревнованиям, правила соревнований	2	Рассказ, Показ		Воспитывать интерес к Каратэ
38	03.12	Выполнение кихон, ката, отработка стоек	2	Показ	Повторение за учителем	
39	05.12	Выполнение ката в различных направлениях, Базовый кихон	2	Показ	Повторение за учителем	
40	07.12	Комплекс силовых упражнений с партнером, базовый кихон	2	Показ		
41	10.12	Выполнение кихон с использованием различных стоек	2	Показ		
42	12.12	Выполнение Ката, тренировка в парах, ОФП	2	Показ	Повторение за учителем	
43	14.12	Базовый кихон, комплекс силовых упражнений	2	Показ		
44	17.12	Выполнение кихон в перемещении с использованием различных стоек	2	Показ		
45	19.12	Выполнение кихон стоя на месте, специальная физическая подготовка	2	Показ		
46	21.12	Комплекс силовых упражнений с партнером, тренировка в парах	2	Показ		
47	24.12	Базовый кихон, выполнение Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
48	26.12	Комплекс прыжковых	2	Показ		

		упражнений, тренировка в парах				
49	28.12	Базовый кихон, ОФП	2	Показ		
50	31.12	Комплекс силовых упражнений, работа в парах	2	Показ		
51	09.01	Инструктаж по ТБ кумите, тренировка в парах, упражнения на развитие Координации	2	Рассказ, Показ	Повторение за учителем	
52	11.01	Кумите, свободный поединок	2			
53	14.01	Силовые упражнения на скорость, выносливость	2	Показ		
54	16.01	Базовый кихон, выполнение Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
55	18.01	Кумите, свободный бой, упражнения на развитие силы	2	Показ		
56	21.01	Кумите, обусловленный поединок, упражнения на развитие гибкости	2	Показ		
57	23.01	Упражнения на развитие координации, тренировка в парах	2	Показ		
58	25.01	Свободный бой, обусловленный поединок	2			
59	28.01	Упражнения на развитие координации, гибкости и силы	2	Показ		
60	30.01	Кумите, тренировка, в парах, обусловленный поединок	2			
61	01.02	Упражнения на развитие силы, тренировка в парах	2	Показ		
62	04.02	Выполнение Кихон стоя на месте и в движении	2	Показ		
63	06.02	Специальная физическая подготовка, выполнение упражнений с закрытыми глазами	2	Показ		
64	08.02	Выполнение Кихон, Ката, подготовка к соревнованиям	2	Показ	Повторение за учителем	
65	11.02	Нанесение ударов в движении и в различных направлениях	2	Показ		
66	13.02	Специальная физическая подготовка, выполнение контрольных нормативов	2	Показ		
67	15.02	Выполнение Кихон с использованием	2	Показ		

		различных стоек				
68	18.02	Выполнение Ката, выполнение упражнений с закрытыми глазами	2	Показ	Повторение за учителем	
69	20.02	Кумите, тренировка в парах, силовые упражнения на скорость	2	Показ		
70	22.02	Кумите, комплекс прыжковых упражнений	2	Показ		
71	25.02	Кумите, свободный бой, силовые упражнения на скорость	2	Показ		
72	27.02	Кумите, тренировка в парах, комплекс прыжковых упражнений	2	Показ		
73	01.03	Кумите, обусловленный поединок и свободный бой, силовые упражнения с партнером	2	Показ		
74	04.03	Кумите, тренировка в парах, специальная физическая подготовка	2	Показ		
75	06.03	Кумите, тренировка в парах, обусловленный поединок и свободный бой	2			
76	11.03	Комплекс прыжковых упражнений, силовый упражнения на скорость	2	Показ		
77	13.03	Упражнения на развитие гибкости, нанесение ударов ногами	2	Показ		
78	15.03	Свободный бой, ОФП	2			
79	18.03	Этикет, ритуал, знание традиций, комплекс силовых упражнений с партнером	2	Рассказ, Показ		Воспитывать интерес к Каратэ
80	19.03	Кумите, тренировка в паре, свободный бой	2			
81	21.03	Комплекс силовых упражнений с партнером	2	Показ		
82	25.03	Кумите, тренировка в парах, выполнение Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
83	27.03	Базовый Кихон, передвижение в различных стойках, ОФП	2	Показ		
84	29.03	Нанесение ударов в движении, специальная физическая подготовка	2	Показ		
85	01.04	Комплекс упражнений на координацию, работа в парах	2	Показ		
86	03.05	Свободный бой,	2			

		обусловленный поединок, ОФП				
87	05.04	Кумите, тренировка в парах, свободный бой	2			
88	08.04	Комплекс силовых упражнений с партнером, кумите	2	Показ		
89	10.04	Кумите, тренировка в парах, Правила соревнований	2	Рассказ, Показ		
90	12.04	Кумите, свободный бой, правила судейства	2	Рассказ, Показ		
91	15.04	Подготовка к соревнованиям, Тренировка в парах	2			
92	17.04	Кумите, Свободный бой, обусловленный поединок	2			
93	19.04	Комплекс силовых упражнений, упражнение на развитие гибкости	2	Показ		
94	22.04	Этикет, знание традиций, Свободный бой	2	Рассказ, Показ		Воспитывать интерес к Каратэ
95	24.04	Упражнения на развитие силы, координации, ловкости	2	Показ		
96	26.04	Кумите, тренировка в парах, силовые упражнения в парах	2	Показ		
97	29.04	Обусловленный поединок, свободный бой	2			
98	03.05	Комплекс силовых упражнений с партнером, упражнения на выносливость	2	Показ		
99	06.05	Кумите, тренировка в парах, этикет, знание традиций	2	Рассказ, Показ		
100	08.05	Выполнение Ката, подготовка к соревнованиям	2	Показ	Повторение за учителем	
101	10.05	Выполнение Кихон, Ката, подготовка к соревнованиям	2	Показ	Повторение за учителем	
102	13.05	Упражнения на развитие гибкости, выполнение Кихон, Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
103	15.05	Упражнения на развитие ловкости и координации, Выполнение Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
104	17.05	Выполнение Ката, подготовка к	2	Показ	Повторение за учителем	

		соревнованиям					
105	20.05	Упражнения на развитие, силы, ловкости и гибкости, выполнение Ката	2	Показ	Повторение за учителем		
106	22.05	Выполнение Кихон стоя на месте, ОФП	2	Показ			
107	24.05	Выполнение Кихон с использованием различных стоек, ОФП	2	Показ			
108	27.05	Выполнение Ката, Базовый Кихон, упражнения на развитие силы	2	Показ	Повторение за учителем		
109	29.05	Выполнение Ката, ОФП	2	Показ	Повторение за учителем		
110	31.05	Выполнение Квалификационных нормативов	2				
	ИТОГО		220				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 год обучения (2 группа)

№ пп	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
				Теоретическая часть занятия, форма организации и деятельности	Практическая часть занятия, форма организации деятельности	
1	04.09	Правила безопасного поведения на занятиях карате Т.Б.0-1;0-6;0-7;0-8.	2	Рассказ		Требование соблюдать правила техники безопасности
2	06.09	Каратэ как система физического воспитания, ритуал додзэ	2	Рассказ		Воспитывать интерес к Каратэ
3	08.09	Базовый кихон, передвижение в различных стойках, упражнения на развитие координации	2	Показ		

4	11.09	Принципы нанесение ударов, упражнения на развитие силы	2	Показ		
5	13.09	Биография М.Оямы, этикет, передвижение в боевой стойке	2	Рассказ, показ		Воспитывать интерес к Каратэ
6	15.09	Базовый кихон, принципы нанесение ударов ногами, упражнения на развитие гибкости	2	Показ		
7	18.09	Базовый кихон, передвижение в боевой стойке, работа в парах	2	Показ		
8	20.09	Базовый кихон, принципы нанесение ударов руками, работа в парах	2	Показ		
9	22.09	Упражнение на развитие гибкости, отработка ударов ногами	2	Показ		
10	25.09	Базовый кихон, Основы передвижения, ОФП	2	Показ		
11	27.09	Принципы нанесения ударов, Кихон, ОФП	2	Показ		
12	29.09	Базовый Кихон, принципы нанесения ударов, ОФП	2	Показ		
13	02.10	Базовый кихон, основы передвижения, работа в парах, ОФП	2	Показ		
14	05.10	Этикет, ритуал, знание традиций, выполнение Ката	2	Рассказ, Показ	Повторение за учителем	Воспитывать интерес к Каратэ
15	06.10	Базовый Кихон, нанесение ударов в различных направлениях, комплекс прыжковых упражнений	2	Показ		
16	09.10	Базовый кихон, нанесение ударов в движении, работа в парах	2	Показ		
17	11.10	Выполнение кихон, ката, этикет знание традиций	2	Показ	Повторение за учителем	
18	13.10	Базовый кихон, нанесение ударов ногами в движении, ОФП	2	Показ		
19	16.10	Базовый кихон, нанесение ударов руками в движении, ОФП	2	Показ		
20	18.10	Базовый кихон, нанесение ударов руками в движении, работа в парах	2	Показ		
21	20.10	Комплекс прыжковых упражнений, работа в парах	2	Показ		

22	23.10	Выполнение Кихон, Ката, специальная физическая подготовка	2	Показ	Повторение за учителем	
23	25.10	Базовый кихон, нанесение ударов в различных направлениях	2	Показ		
24	27.10	Выполнение Ката, работа в парах, ОФП	2	Показ	Повторение за учителем	
25	31.10	Выполнение Кихон стоя на месте и в движении, силовые упражнения с партнером	2	Показ		
26	01.11	Базовый кихон, кумитэ, тренировка в парах	2	Показ		
27	03.11	Нанесение ударов в различных направлениях, силовые упражнения на скорость	2	Показ		
28	08.11	Кумите, тренировка в парах, подготовка к соревнованиям	2			
29	10.11	Кумите, тренировка в парах, подготовка к соревнованиям	2			
30	13.11	Базовый кихон, нанесение ударов в различных направлениях, подготовка к соревнованиям	2	Показ		
31	15.11	Базовый кихон, выполнение Ката в движении, силовые упражнения на скорость	2	Показ	Повторение за учителем	
32	17.11	Комплекс упражнений на силу, нанесение ударов в различных направлениях	2	Показ		
33	20.11	Кумите, тренировка в парах, базовый кихон	2	Показ		
34	22.11	Тренировка в парах, подготовка к соревнованиям	2			
35	24.11	Базовый кихон, силовые упражнения на скорость	2	Показ		
36	27.11	Кумите, обусловленный поединок и свободный бой, комплекс силовых упражнений	2	Показ		
37	29.11	Тренировка в парах, подготовка к соревнованиям, правила соревнований	2	Рассказ, Показ		Воспитывать интерес к Каратэ
38	01.12	Выполнение кихон, ката, отработка стоек	2	Показ	Повторение за учителем	

39	04.12	Выполнение ката в различных направлениях, Базовый кихон	2	Показ	Повторение за учителем	
40	06.12	Комплекс силовых упражнений с партнером, базовый кихон	2	Показ		
41	08.12	Выполнение кихон с использованием различных стоек	2	Показ		
42	11.12	Выполнение Ката, тренировка в парах, ОФП	2	Показ	Повторение за учителем	
43	13.12	Базовый кихон, комплекс силовых упражнений	2	Показ		
44	15.12	Выполнение кихон в перемещении с использованием различных стоек	2	Показ		
45	18.12	Выполнение кихон стоя на месте, специальная физическая подготовка	2	Показ		
46	20.12	Комплекс силовых упражнений с партнером, тренировка в парах	2	Показ		
47	22.12	Базовый кихон, выполнение Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
48	25.12	Комплекс прыжковых упражнений, тренировка в парах	2	Показ		
49	27.12	Базовый кихон, ОФП	2	Показ		
50	29.12	Комплекс силовых упражнений, работа в парах	2	Показ		
51	10.01	Инструктаж по ТБ, Выполнение Ката, ОФП	2	Показ	Повторение за учителем	
52	12.01	Кумите, свободный поединок	2			
53	15.01	Силовые упражнения на скорость, выносливость	2	Показ		
54	17.01	кумите, тренировка в парах, упражнения на развитие Координации	2	Рассказ, Показ		
55	19.01	Кумите, свободный бой, упражнения на развитие силы	2	Показ		
56	22.01	Кумите, обусловленный поединок, упражнения на развитие гибкости	2	Показ		
57	24.01	Упражнения на развитие координации, тренировка в парах	2	Показ		
58	26.01	Свободный бой, обусловленный поединок	2			

59	29.01	Упражнения на развитие координации, гибкости и силы	2	Показ		
60	31.01	Кумите, тренировка, в парах, обусловленный поединок	2			
61	02.02	Упражнения на развитие силы, тренировка в парах	2	Показ		
62	05.02	Выполнение Кихон стоя на месте и в движении	2	Показ		
63	07.02	Специальная физическая подготовка, выполнение упражнений с закрытыми глазами	2	Показ		
64	09.02	Выполнение Кихон, Ката, подготовка к соревнованиям	2	Показ	Повторение за учителем	
65	12.02	Нанесение ударов в движении и в различных направлениях	2	Показ		
66	14.02	Специальная физическая подготовка, выполнение контрольных нормативов	2	Показ		
67	16.02	Выполнение Кихон с использованием различных стоек	2	Показ		
68	19.02	Выполнение Ката, выполнение упражнений с закрытыми глазами	2	Показ	Повторение за учителем	
69	21.02	Кумите, тренировка в парах, силовые упражнения на скорость	2	Показ		
70	01.03	Кумите, комплекс прыжковых упражнений	2	Показ		
71	05.03	Кумите, свободный бой, силовые упражнения на скорость	2	Показ		
72	07.03	Кумите, тренировка в парах, комплекс прыжковых упражнений	2	Показ		
73	12.03	Кумите, обусловленный поединок и свободный бой, силовые упражнения с партнером	2	Показ		
74	14.03	Кумите, тренировка в парах, специальная физическая подготовка	2	Показ		
75	16.03	Кумите, тренировка в парах, обусловленный поединок и свободный бой	2			
76	19.03	Комплекс прыжковых упражнений, силовый	2	Показ		

		упражнения на скорость				
77	21.03	Упражнения на развитие гибкости, нанесение ударов ногами	2	Показ		
78	23.03	Свободный бой, ОФП	2			
79	26.03	Этикет, ритуал, знание традиций, комплекс силовых упражнений с партнером	2	Рассказ, Показ		Воспитывать интерес к Каратэ
80	28.03	Кумите, тренировка в паре, свободный бой	2			
81	30.03	Комплекс силовых упражнений с партнером	2	Показ		
82	02.04	Кумите, тренировка в парах, выполнение Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
83	04.04	Базовый Кихон, передвижение в различных стойках, ОФП	2	Показ		
84	06.04	Нанесение ударов в движении, специальная физическая подготовка	2	Показ		
85	09.04	Комплекс упражнений на координацию, работа в парах	2	Показ		
86	11.04	Свободный бой, обусловленный поединок, ОФП	2			
87	13.04	Кумите, тренировка в парах, свободный бой	2			
88	16.04	Комплекс силовых упражнений с партнером, кумите	2	Показ		
89	18.04	Кумите, тренировка в парах, Правила соревнований	2	Рассказ, Показ		
90	20.04	Кумите, свободный бой, правила судейства	2	Рассказ, Показ		
91	23.04	Подготовка к соревнованиям, Тренировка в парах	2			
92	25.04	Кумите, Свободный бой, обусловленный поединок	2			
93	27.04	Комплекс силовых упражнений, упражнение на развитие гибкости	2	Показ		
94	04.05	Этикет, знание традиций, Свободный бой	2	Рассказ, Показ		Воспитывать интерес к Каратэ
95	07.05	Упражнения на развитие силы, координации, ловкости	2	Показ		

96	11.05	Кумите, тренировка в парах, силовые упражнения в парах	2	Показ		
97	14.05	Обусловленный поединок, свободный бой	2			
98	16.05	Комплекс силовых упражнений с партнером, упражнения на выносливость	2	Показ		
99	18.05	Кумите, тренировка в парах, этикет, знание традиций	2	Рассказ, Показ		
100	21.05	Выполнение Ката, подготовка к соревнованиям	2	Показ	Повторение за учителем	
101	23.05	Выполнение Кихон, Ката, подготовка к соревнованиям	2	Показ	Повторение за учителем	
102	25.05	Упражнения на развитие гибкости, выполнение Кихон, Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
103	28.05	Упражнения на развитие ловкости и координации, Выполнение Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
104	30.05	Выполнение Квалификационных нормативов	2	Показ	Повторение за учителем	
	итого		224			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 год обучения (1 группа)

№ пп	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
				Теоретическая часть занятия, форма организации деятельности	Практическая часть занятия, форма организации деятельности	
1	05.09	Правила безопасного поведения на занятиях карате Т.Б.0-1;0-6;0-7;0-8.	2	Рассказ		Требование соблюдать правила техники безопасности
2	07.09	Каратэ как система физического воспитания, ритуал додзэ	2	Рассказ		Воспитывать интерес к Каратэ
3	10.09	Базовый кихон, передвижение в	2	Показ		

		различных стойках, упражнения на развитие координации				
4	12.09	Принципы нанесение ударов, упражнения на развитие силы	2	Показ		
5	14.09	Биография М.Оямы, этикет, передвижение в боевой стойке	2	Рассказ, показ		Воспитывать интерес к Каратэ
6	17.09	Базовый кихон, принципы нанесение ударов ногами, упражнения на развитие гибкости	2	Показ		
7	19.09	Базовый кихон, передвижение в боевой стойке, работа в парах	2	Показ		
8	21.09	Базовый кихон, принципы нанесение ударов руками, работа в парах	2	Показ		
9	24.09	Упражнение на развитие гибкости, отработка ударов ногами	2	Показ		
10	26.09	Базовый кихон, Основы передвижения, ОФП	2	Показ		
11	28.09	Принципы нанесения ударов, Кихон, ОФП	2	Показ		
12	01.10	Базовый Кихон, принципы нанесения ударов, ОФП	2	Показ		
13	03.10	Базовый кихон, основы передвижения, работа в парах, ОФП	2	Показ		
14	05.10	Этикет, ритуал, знание традиций, выполнение Ката	2	Рассказ, Показ	Повторение за учителем	Воспитывать интерес к Каратэ
15	08.10	Базовый Кихон, нанесение ударов в различных направлениях, комплекс прыжковых упражнений	2	Показ		
16	10.10	Базовый кихон, нанесение ударов в движении, работа в парах	2	Показ		
17	12.10	Выполнение кихон, ката, этикет знание традиций	2	Показ	Повторение за учителем	
18	15.10	Базовый кихон, нанесение ударов ногами в движении, ОФП	2	Показ		
19	17.10	Базовый кихон, нанесение ударов руками в движении, ОФП	2	Показ		
20	19.10	Базовый кихон, нанесение ударов руками в движении, работа в парах	2	Показ		

21	22.10	Комплекс прыжковых упражнений, работа в парах	2	Показ		
22	24.10	Выполнение Кихон, Ката, специальная физическая подготовка	2	Показ	Повторение за учителем	
23	26.10	Базовый кихон, нанесение ударов в различных направлениях	2	Показ		
24	29.10	Выполнение Ката, работа в парах, ОФП	2	Показ	Повторение за учителем	
25	31.10	Выполнение Кихон стоя на месте и в движении, силовые упражнения с партнером	2	Показ		
26	02.11	Базовый кихон, кумитэ, тренировка в парах	2	Показ		
27	07.11	Нанесение ударов в различных направлениях, силовые упражнения на скорость	2	Показ		
28	09.11	Кумите, тренировка в парах, подготовка к соревнованиям	2			
29	12.11	Кумите, тренировка в парах, подготовка к соревнованиям	2			
30	14.11	Базовый кихон, нанесение ударов в различных направлениях, подготовка к соревнованиям	2	Показ		
31	16.11	Базовый кихон, выполнение Ката в движении, силовые упражнения на скорость	2	Показ	Повторение за учителем	
32	19.11	Комплекс упражнений на силу, нанесение ударов в различных направлениях	2	Показ		
33	21.11	Кумите, тренировка в парах, базовый кихон	2	Показ		
34	23.11	Тренировка в парах, подготовка к соревнованиям	2			
35	26.11	Базовый кихон, силовые упражнения на скорость	2	Показ		
36	28.11	Кумите, обусловленный поединок и свободный бой, комплекс силовых упражнений	2	Показ		
37	30.11	Тренировка в парах, подготовка к соревнованиям, правила	2	Рассказ, Показ		Воспитывать интерес к Каратэ

		соревнований				
38	03.12	Выполнение кихон, ката, отработка стоек	2	Показ	Повторение за учителем	
39	05.12	Выполнение ката в различных направлениях, Базовый кихон	2	Показ	Повторение за учителем	
40	07.12	Комплекс силовых упражнений с партнером, базовый кихон	2	Показ		
41	10.12	Выполнение кихон с использованием различных стоек	2	Показ		
42	12.12	Выполнение Ката, тренировка в парах, ОФП	2	Показ	Повторение за учителем	
43	14.12	Базовый кихон, комплекс силовых упражнений	2	Показ		
44	17.12	Выполнение кихон в перемещении с использованием различных стоек	2	Показ		
45	19.12	Выполнение кихон стоя на месте, специальная физическая подготовка	2	Показ		
46	21.12	Комплекс силовых упражнений с партнером, тренировка в парах	2	Показ		
47	24.12	Базовый кихон, выполнение Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
48	26.12	Комплекс прыжковых упражнений, тренировка в парах	2	Показ		
49	28.12	Базовый кихон, ОФП	2	Показ		
50	31.12	Комплекс силовых упражнений, работа в парах	2	Показ		
51	09.01	Инструктаж по ТБ кумите, тренировка в парах, упражнения на развитие Координации	2	Рассказ, Показ	Повторение за учителем	
52	11.01	Кумите, свободный поединок	2			
53	14.01	Силовые упражнения на скорость, выносливость	2	Показ		
54	16.01	Базовый кихон, выполнение Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
55	18.01	Кумите, свободный бой, упражнения на развитие силы	2	Показ		
56	21.01	Кумите, обусловленный поединок, упражнения на развитие гибкости	2	Показ		

57	23.01	Упражнения на развитие координации, тренировка в парах	2	Показ		
58	25.01	Свободный бой, обусловленный поединок	2			
59	28.01	Упражнения на развитие координации, гибкости и силы	2	Показ		
60	30.01	Кумите, тренировка, в парах, обусловленный поединок	2			
61	01.02	Упражнения на развитие силы, тренировка в парах	2	Показ		
62	04.02	Выполнение Кихон стоя на месте и в движении	2	Показ		
63	06.02	Специальная физическая подготовка, выполнение упражнений с закрытыми глазами	2	Показ		
64	08.02	Выполнение Кихон, Ката, подготовка к соревнованиям	2	Показ	Повторение за учителем	
65	11.02	Нанесение ударов в движении и в различных направлениях	2	Показ		
66	13.02	Специальная физическая подготовка, выполнение контрольных нормативов	2	Показ		
67	15.02	Выполнение Кихон с использованием различных стоек	2	Показ		
68	18.02	Выполнение Ката, выполнение упражнений с закрытыми глазами	2	Показ	Повторение за учителем	
69	20.02	Кумите, тренировка в парах, силовые упражнения на скорость	2	Показ		
70	22.02	Кумите, комплекс прыжковых упражнений	2	Показ		
71	25.02	Кумите, свободный бой, силовые упражнения на скорость	2	Показ		
72	27.02	Кумите, тренировка в парах, комплекс прыжковых упражнений	2	Показ		
73	01.03	Кумите, обусловленный поединок и свободный бой, силовые упражнения с партнером	2	Показ		
74	04.03	Кумите, тренировка в парах, специальная физическая подготовка	2	Показ		

75	06.03	Кумите, тренировка в парах, обусловленный поединок и свободный бой	2			
76	11.03	Комплекс прыжковых упражнений, силовой упражнения на скорость	2	Показ		
77	13.03	Упражнения на развитие гибкости, нанесение ударов ногами	2	Показ		
78	15.03	Свободный бой, ОФП	2			
79	18.03	Этикет, ритуал, знание традиций, комплекс силовых упражнений с партнером	2	Рассказ, Показ		Воспитывать интерес к Каратэ
80	19.03	Кумите, тренировка в паре, свободный бой	2			
81	21.03	Комплекс силовых упражнений с партнером	2	Показ		
82	25.03	Кумите, тренировка в парах, выполнение Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
83	27.03	Базовый Кихон, передвижение в различных стойках, ОФП	2	Показ		
84	29.03	Нанесение ударов в движении, специальная физическая подготовка	2	Показ		
85	01.04	Комплекс упражнений на координацию, работа в парах	2	Показ		
86	03.05	Свободный бой, обусловленный поединок, ОФП	2			
87	05.04	Кумите, тренировка в парах, свободный бой	2			
88	08.04	Комплекс силовых упражнений с партнером, кумите	2	Показ		
89	10.04	Кумите, тренировка в парах, Правила соревнований	2	Рассказ, Показ		
90	12.04	Кумите, свободный бой, правила судейства	2	Рассказ, Показ		
91	15.04	Подготовка к соревнованиям, Тренировка в парах	2			
92	17.04	Кумите, Свободный бой, обусловленный поединок	2			
93	19.04	Комплекс силовых упражнений, упражнение на развитие гибкости	2	Показ		
94	22.04	Этикет, знание традиций, Свободный бой	2	Рассказ, Показ		Воспитывать интерес к

						Каратэ
95	24.04	Упражнения на развитие силы, координации, ловкости	2	Показ		
96	26.04	Кумите, тренировка в парах, силовые упражнения в парах	2	Показ		
97	29.04	Обусловленный поединок, свободный бой	2			
98	03.05	Комплекс силовых упражнений с партнером, упражнения на выносливость	2	Показ		
99	06.05	Кумите, тренировка в парах, этикет, знание традиций	2	Рассказ, Показ		
100	08.05	Выполнение Ката, подготовка к соревнованиям	2	Показ	Повторение за учителем	
101	10.05	Выполнение Кихон, Ката, подготовка к соревнованиям	2	Показ	Повторение за учителем	
102	13.05	Упражнения на развитие гибкости, выполнение Кихон, Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
103	15.05	Упражнения на развитие ловкости и координации, Выполнение Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
104	17.05	Выполнение Ката, подготовка к соревнованиям	2	Показ	Повторение за учителем	
105	20.05	Упражнения на развитие, силы, ловкости и гибкости, выполнение Ката	2	Показ	Повторение за учителем	
106	22.05	Выполнение Кихон стоя на месте, ОФП	2	Показ		
107	24.05	Выполнение Кихон с использованием различных стоек, ОФП	2	Показ		
108	27.05	Выполнение Ката, Базовый Кихон, упражнения на развитие силы	2	Показ	Повторение за учителем	
109	29.05	Выполнение Ката, ОФП	2	Показ	Повторение за учителем	
110	31.05	Выполнение Квалификационных нормативов	2			
	итого		220			

