

Календарный учебный график
«Я – будущий каратист!» стартовый уровень 144 часа
2023-2024 учебный год

№ п\п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1-ый модуль						
1.	сентябрь		Теоретическое	1	Добро пожаловать в «ДОДЗЁ», история соревнований по каратэ, о развитие каратэ в СССР, России (знакомство).	Опрос учащихся
2.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ - философия жизни. Разминка ОФП	Текущая
3.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ - философия жизни. Подвижные игры	Текущая, соревновательная –
4.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ - философия жизни. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная –
5.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ - интенсивная тренировка, Разминка ОФП, развитие равновесия	Текущая, соревновательная –
6.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ - интенсивная тренировка, Разминка ОФП, упражнение в прыжках, беге	Текущая, соревновательная –
7.			Практическое	1	Всестилевое каратэ - интенсивная тренировка, Разминка ОФП, Элементы спортивной игры	Текущая, соревновательная –
8.			Практическое	1	Всестилевое каратэ - интенсивная тренировка, Разминка ОФП, Изучение стоек	Текущая, демонстрация
9.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Изучение стоек	Текущая, демонстрация
10.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Изучение стоек	Текущая, демонстрация

11.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Изучение стоек	Текущая, демонстрация
12.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Передвижение в стойках	Текущая, демонстрация
13.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Передвижение в стойках	Текущая, демонстрация
14.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – искусство с долгой историей. Разминка ОФП, Передвижение в стойках	Текущая, демонстрация
15.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – искусство с долгой историей. Разминка ОФП, Передвижение в стойках	Текущая, демонстрация
16.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – искусство с долгой историей. Разминка ОФП, Подвижные игры	Текущая, демонстрация
17.	октябрь		Теоретическое	1	Всестилевое каратэ – «пустая невооружённая рука». Разминка ОФП, теоретическое занятие	Опрос учащихся
18.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – «пустая невооружённая рука», Разминка, упражнение в бросании и ловле	Текущая, демонстрация
19.			Практическое	1	Всестилевое каратэ сегодня – результат сотен лет развития и изучения, разминка ОФП, ОРУ	Текущая, демонстрация
20.			Практическое	1	Всестилевое каратэ сегодня – результат сотен лет развития и изучения, разминка ОФП, упражнения в прыжках	Текущая, демонстрация
21.			Практическое	1	Всестилевое каратэ сегодня – результат сотен лет развития и изучения, разминка ОФП, самостраховка	Текущая, демонстрация
22.			Практическое	1	Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, теоретическое занятие	Опрос учащихся
23.			Практическое	1	Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, упражнения в равновесии	Текущая, демонстрация
24.			Практическое	1	Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, ОРУ	Текущая, демонстрация
25.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – как правильно использовать жизненную энергию Разминка ОФП	Текущая
26.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – как правильно использовать жизненную энергию Разминка ОФП	Текущая

27.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ в различных жизненных ситуациях, разминка ОФП, повторение пройденного материала	Текущая, контрольная
28.			Теоретическое	1	Всестилевое каратэ в различных жизненных ситуациях, разминка ОФП, Теоретическое занятие	Опрос учащихся
29.			Практическое	1	Всестилевое каратэ в различных жизненных ситуациях, разминка ОФП, упражнения в прыжках	Текущая, демонстрация
30.			Практическое	1	Всестилевое каратэ для детей это здоровые жизненные ориентиры, разминка ОФП, подвижные игры	Текущая, демонстрация
31.			Практическое	1	Всестилевое каратэ для детей это здоровые жизненные ориентиры, разминка ОФП, ОРУ	Текущая, демонстрация
32.			Практическое	1	Всестилевое каратэ для детей это здоровые жизненные ориентиры, разминка ОФП, упражнения в равновесии	Текущая, демонстрация
33.	ноябрь		Практическое	1	Всестилевое каратэ – это выход для избытка энергии, разминка ОФП, элементы спортивных игр	Текущая, соревнователь - ная
34.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – это выход для избытка энергии, разминка ОФП, подвижные игры	Текущая, соревнователь - ная
35.			Теоретическое	1	Всестилевое каратэ – это инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП, теоретическое занятие	Опрос учащихся
36.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – это инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП, самостраховка.	Текущая, демонстрация
37.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая
38.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация
39.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация
40.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация
41.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация

42.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация
43.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация
44.			Комбинированное	1	Блоки (Защита руками) – ваша безопасность, разминка ОФП, изучение блоков	Текущая, демонстрация
45.			Комбинированное	1	Блоки (Защита руками) – ваша безопасность, разминка ОФП, изучение блоков	Текущая, демонстрация
46.			Комбинированное	1	Блоки (Защита руками) – ваша безопасность, разминка ОФП, изучение блоков	Текущая, демонстрация
47.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях Изучение ударов	Текущая, демонстрация
48.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях Изучение ударов	Текущая, демонстрация
49.	декабрь		Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях Изучение ударов	Текущая, демонстрация
50.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях Изучение ударов	Текущая, демонстрация
51.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях Изучение ударов	Текущая, демонстрация
52.			Практическое	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях, Спортивные игры	Текущая, демонстрация
53.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях, ОФП. Повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
54.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях, ОФП. Повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
55.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях, ОФП. Психологическая подготовка	Текущая, соревнователь - ная, контрольная

56.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях, ОФП. Психологическая подготовка	Текущая	
57.			Комбинированное	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника, ОФП	Текущая, демонстрация	
58.			Комбинированное	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника, ОФП	Текущая, демонстрация	
59.			Комбинированное	1	Удары руками и ногами – наиболее часто применяемая техника, ОФП	Текущая, демонстрация	
60.			Теоретическое	1	Ката – древнейшие комплексы движений. Теоретическое занятие	Опрос учащихся	
61.			Комбинированное	1	Ката – древнейшие комплексы движений. ОФП, изучение ката	Текущая, демонстрация	
62.			Комбинированное	1	Ката – древнейшие комплексы движений. ОФП, изучение ката	Текущая, демонстрация	
63.			Комбинированное	1	Ката – древнейшие комплексы движений. ОФП, изучение ката	Текущая, демонстрация	
64.	2-ой модуль						
	Январь		Практическое	1	Удары ногами – эффективная атака ОФП Разминка	Текущая, демонстрация	
65.			Практическое	1	Удары ногами – эффективная атака ОФП Разминка	Текущая, демонстрация	
66.			Практическое	1	Ката-движение со скрытой техникой самозащиты	Текущая, демонстрация	
67.			Практическое	1	Ката-движение со скрытой техникой самозащиты, ОФП Подвижные игры	Текущая, соревновательная	
68.			Комбинированное	1	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	Текущая, демонстрация, контрольная	
69.			Комбинированное	1	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	Текущая, демонстрация, контрольная	

70.			Практическое	2	Подготовка к соревнованиям и аттестациям – важный этап психофизического воспитания	Текущая
71.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, передвижение в стойках	Текущая, демонстрация
72.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, передвижение в стойках	Текущая, демонстрация
73.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, техника защиты руками	Текущая, демонстрация
74.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, техника защиты руками	Текущая, демонстрация
75.			Практическое	1	Всестилевое каратэ - интенсивная тренировка, Разминка ОФП, подвижные игры	Текущая, демонстрация
76.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – искусство с долгой и благородной историей. Разминка ОФП, теоретическое занятие	Опрос учащихся
77.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – «пустая невооружённая рука» Разминка ОФП. Изучение блоков	Текущая, демонстрация
78.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – «пустая невооружённая рука» Разминка ОФП. Изучение блоков	Текущая, демонстрация
79.	февраль		Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – «пустая невооружённая рука» Разминка ОФП. Изучение блоков	Текущая, демонстрация
80.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Изучение стоек	Текущая, демонстрация
81.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ сегодня – результат сотен лет развития и изучения, Разминка ОФП Изучение ударов	Текущая, демонстрация
82.			Теоретическое	1	Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, теоретическое занятие	Опрос учащихся
83.			Практическое	1	Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, упражнения в беге	Текущая, демонстрация
84.			Практическое	1	Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, упражнения в падании	Текущая, демонстрация
85.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – как правильно использовать жизненную энергию, ОФП. Самостраховка	Текущая, демонстрация

86.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – как правильно использовать жизненную энергию, ОФП. Самостраховка	Текущая, демонстрация
87.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты руками.	Текущая, демонстрация
88.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты руками.	Текущая, демонстрация
89.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты ногами.	Текущая, демонстрация
90.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты ногами.	Текущая, демонстрация
91.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты руками.	Текущая, демонстрация
92.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – это здоровые жизненные ориентиры. Разминка ОФП. Удары руками.	Текущая, демонстрация
93.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – это здоровые жизненные ориентиры. Разминка ОФП. Удары ногами.	Текущая, демонстрация
94.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – это здоровые жизненные ориентиры. Разминка ОФП. Удары ногами.	Текущая, демонстрация
95.	март		Практическое	1	Всестилевое каратэ – это здоровые жизненные ориентиры. Разминка ОФП. Удары руками, ногами.	Текущая, демонстрация
96.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – выход для избытка энергии. Разминка ОФП, Упражнения в прыжках.	Текущая, демонстрация
97.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – выход для избытка энергии. Разминка ОФП, Упражнения в прыжках.	Текущая, демонстрация
98.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – выход для избытка энергии. Разминка ОФП, Подвижные игры.	Текущая, демонстрация
99.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП. ОРУ	Текущая, демонстрация
100.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП. Упражнения в ловле	Текущая, демонстрация
101.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП.	Текущая,

					Упражнения в падании	демонстрация
102.		Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП, изучение стоек	Текущая, демонстрация	
103.		Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП, теоретическое занятие	Текущая, демонстрация	
104.		Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП, изучение стоек	Текущая, демонстрация	
105.		Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП, изучение стоек	Текущая, демонстрация	
106.		Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	Текущая, демонстрация	
107.		Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	Текущая, демонстрация	
108.		Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	Текущая, демонстрация	
109.		Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	Текущая, демонстрация	
110.		Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	Текущая, демонстрация	
111.	апрель	Комбинированное	1	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная	
112.		Комбинированное	1	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная	
113.		Комбинированное	1	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная	
114.		Комбинированное	1	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная	

115.			Практическое	1	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, Подвижные игры	Текущая, демонстрация, контрольная
116.			Практическое	1	Защита руками и контратака. Подвижные игры.	Текущая, демонстрация, контрольная
117.			Практическое	1	Защита руками и контратака.. Подвижные игры	Текущая, демонстрация, контрольная
118.			Практическое	1	Защита руками и контратака. Передвижение в стойках.	Текущая, демонстрация, контрольная
119.			Практическое	1	Защита руками и контратака. повторение пройденного материала.	Текущая, демонстрация, контрольная
120.			Практическое	1	Защита руками и контратака. повторение пройденного материала.	Текущая, демонстрация, контрольная
121.			Практическое	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. Теоретическое занятие.	Текущая, демонстрация, контрольная
122.			Практическое	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. ОФП, ОРУ.	Текущая, демонстрация, контрольная
123.			Практическое	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. ОФП.	Текущая, демонстрация, контрольная
124.			Практическое	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. Повторение изученного материала.	Текущая, демонстрация, контрольная
125.			Практическое	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. Повторение изученного	Текущая,

					материала.	демонстрация, контрольная
126.			Теоретическое	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Теоретическое занятие	Опрос учающихся
127.	май		Комбинированное	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Изучение ката.	Текущая, демонстрация
128.			Комбинированное	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Изучение ката.	Текущая, демонстрация
129.			Практическое	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Подвижные игры	Текущая, демонстрация
130.			Практическое	1	Ката – древнейшие комплексы движения. ОФП, ОРУ.	Текущая, демонстрация
131.			Практическое	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Повторение изученного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
132.			Практическое	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Повторение изученного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
133.			Практическое	1	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты. ОФП, ОРУ.	Текущая, демонстрация
134.			Практическое	1	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты	Текущая, демонстрация
135.			Практическое	1	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты..	Текущая, демонстрация
136.			Практическое	1	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты.	Текущая, демонстрация
137.			Практическое	1	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты. Повторение изученного материала.	Текущая, демонстрация, контрольная
138.			Практическое	1	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	Текущая, демонстрация, контрольная

139.			Практическое	1	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	Текущая, демонстрация, контрольная
140.			Практическое	1	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	Текущая, демонстрация, контрольная
141.			Практическое	1	Подготовка к соревнованиям и аттестациям – важный этап психофизического воспитания	Текущая, демонстрация, контрольная
	ИТОГО			144 часа		