

Календарный учебный график
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Восточные единоборства»
базовый уровень

Год обучения: 2 год

Группа 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	02	18.00-19.45	Беседа	2	Вводное занятие. Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале. Общие сведения о травмах и причинах травматизма.	Спортивный зал	Тестирование
2.	сентябрь	05	18.00-19.45	Беседа Практическое занятие	2	Основы самостраховки. Тренировка и отработка элементов самостраховки.	Спортивный зал	Тестирование
3.	сентябрь	07	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Тестирование
4	сентябрь	09	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Тестирование
5.	сентябрь	12	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Тестирование
6.	сентябрь	14	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Тестирование
7.	сентябрь	16	18.00-19.45	Беседа Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Координация движений. Равновесие.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП

8.	сентябрь	19	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
9.	сентябрь	21	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
10.	сентябрь	23	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
11.	сентябрь	26	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
12.	сентябрь	28	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
13.	сентябрь	30	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
14.	октябрь	03	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
15.	октябрь	05	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
16.	октябрь	07	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП

						пояса, на укрепление мышц живота и спины.		
17.	октябрь	10	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
18.	октябрь	12	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка на развитие быстроты, гибкости и ловкости.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
19.	октябрь	14	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
20.	октябрь	17	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
21.	октябрь	19	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
22.	октябрь	21	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
23.	октябрь	24	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
24.	октябрь	26	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
25.	октябрь	28	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
26.	октябрь	31	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП

27.	ноябрь	02	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
28.	ноябрь	07	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
29.	ноябрь	09	18.00-19.45	Беседа Практическое занятие	2	Психологическая подготовка.	Спортивный зал	Тестирование
30.	ноябрь	11	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Совершенствование техники и тактики борьбы.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
31.	ноябрь	14	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойки, передвижения в стойках.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
32.	ноябрь	16	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойки, передвижения в стойках.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
33.	ноябрь	18	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойки, передвижения в стойках.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
34.	ноябрь	21	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка фудо дачи, кокуцу дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
35.	ноябрь	23	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка фудо дачи, кокуцу дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
36.	ноябрь	25	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка фудо дачи, кокуцу дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
37.	ноябрь	28	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка санчин дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий.

38.	ноябрь	30	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка санчин дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
39.	декабрь	02	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка кйба дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
40.	декабрь	05	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка зенкуцу дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
41.	декабрь	07	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка мусуби дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
42.	декабрь	09	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка хейко дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
43	декабрь	12	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Способы защиты.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
44	декабрь	14	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Защита (блоки) аге уке, учи уке, сото уке, гедан бараи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
45	декабрь	16	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Защита (блоки) аге уке, учи уке, сото уке, гедан бараи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
46	декабрь	19	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Защита (блоки) шуто маваши гери, моротэ уке, аши уке.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
47.	декабрь	21	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Защита (блоки) шуто маваши гери, моротэ уке, аши уке.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
48.	декабрь	23	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары руками: ой цки, гьяку цки, маваши цки, моротэ цки.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий

49.	декабрь	26	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары руками: ой цки, гьяку цки, маваши цки, моротэ цки.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
50.	декабрь	28	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары руками: тетцуи, джунцки, никитэ, шита цки.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
51.	декабрь	30	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары руками: тетцуи, джунцки, никитэ, шита цки.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
52.	январь	13	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары ногами: мае гери, маваши гери, йоко гери, уширо гери.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
53.	январь	16	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары ногами: мае гери, маваши гери, йоко гери, уширо гери.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
54.	январь	18	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары ногами: мае герикеаге, орошигери, кансетсугери.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
55.	январь	20	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары ногами: маваши учи, тобигери.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
56.	январь	13	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары ногами: маваши учи, тобигери.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
57.	январь	25	18.00-19.45	Беседа Практическое занятие	2	Стратегия. Роль восточных единоборств в совершенствовании характера. Тактика.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
58.	январь	27	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Кумитэ. Использование атак и блоков.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
59.	январь	30	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Кумитэ. Использование атак и блоков.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий

60.	февраль	01	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Кумитэ. Использование атак и блоков.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
61.	февраль	03	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Кумитэ. Использование атак и блоков.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
62.	февраль	06	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Кумитэ. Использование атак и блоков.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
63.	февраль	08	18.00-19.45	Беседа	2	Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Регулировка дыхания.	Спортивный зал	Тестирование
64.	февраль	10	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения на дыхание. Ногарэ дай.	Спортивный зал	Тестирование Выполнение практических заданий
65.	февраль	13	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения на дыхание. Ногарэ дай.	Спортивный зал	Тестирование Выполнение практических заданий
66.	февраль	15	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения на дыхание. Ногарэ шо.	Спортивный зал	Тестирование Выполнение практических заданий
67.	февраль	17	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения на дыхание. Ногарэ шо.	Спортивный зал	Тестирование Выполнение практических заданий
68.	февраль	20	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения на дыхание. Ибуки.	Спортивный зал	Тестирование Выполнение практических заданий
69.	февраль	22	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения на дыхание. Ибуки.	Спортивный зал	Тестирование Выполнение практических заданий

70.	февраль	24	18.00-19.45	Беседа	2	Понятие ката. Объяснение ката.	Спортивный зал	Тестирование
71.	февраль	27	18.00-19.45	Беседа Практическое занятие	2	Выполнение ката с правильным ритмом, формой стоек и передвижений.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
72.	март	01	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выполнение ката с правильным ритмом, формой стоек и передвижений.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
73.	март	03	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выполнение ката с правильным ритмом, формой стоек и передвижений.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
74.	март	06	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выполнение ката с правильным ритмом, формой стоек и передвижений.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
75.	март	10	18.00-19.45	Беседа	2	Объяснение ката. Выполнение ката с кимэ.	Спортивный зал	Тестирование Выполнение практических заданий
76.	март	13	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Пинан соно ичи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
77.	март	15	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Пинан соно ни.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
78.	март	17	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Пинан соно сан.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
79.	март	20	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Пинан соно йон.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
80.	март	22	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Пинан соно го.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий

81.	март	24	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Пинан соно го.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
82.	март	27	18.00-19.45	Беседа	2	Сложные ката. Совершенствование базовой техники.	Спортивный зал	Тестирование
83.	март	29	18.00-19.45	Беседа Практическое занятие	2	Сложные ката. Точность движений, ритмичность, концентрация движений.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
84.	март	31	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Сайфа.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
85.	апрель	03	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Янцу.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
86.	апрель	05	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Гексай.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
87.	апрель	07	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Сейпай.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
88.	апрель	10	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Сайфа, янцу, гексай, сейпай.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
89.	апрель	12	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Сайфа, янцу, гексай, сейпай.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
90.	апрель	14	18.00-19.45	Беседа.	2	Организация соревнований. Организация и методика судейства.	Спортивный зал	Тестирование
91.	апрель	17	18.00-19.45	Беседа. Практическое занятие	2	Правила соревнований. Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Тестирование Соревновательные поединки
92.	апрель	19	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки

93.	апрель	21	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
94.	апрель	24	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
95.	апрель	26	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
96.	апрель	28	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
97.	май	03	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
98.	май	05	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
99.	май	10	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
100.	май	12	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
101.	май	15	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
102.	май	17	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
103.	май	19	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Сдача экзамена.	Спортивный зал	Зачет
104.	май	22	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Сдача экзамена.	Спортивный зал	Зачет
105.	май	24	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Сдача экзамена.	Спортивный зал	Зачет
106.	май	26	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Сдача экзамена.	Спортивный зал	Зачет
107.	май	29	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Сдача экзамена.	Спортивный зал	Зачет
108.	май	31	18.00-19.45	Беседа	2	Итоговое занятие	Спортивный зал	Тестирование

Год обучения: 2 год

Группа 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	01	18.00-19.45	Беседа	2	Вводное занятие. Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале. Общие сведения о травмах и причинах травматизма.	Спортивный зал	Тестирование
2.	сентябрь	03	18.00-19.45	Беседа Практическое занятие	2	Основы самостраховки. Тренировка и отработка элементов самостраховки.	Спортивный зал	Тестирование
3.	сентябрь	06	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Тестирование
4	сентябрь	08	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Тестирование
5.	сентябрь	10	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Тестирование
6.	сентябрь	13	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Тестирование
7.	сентябрь	15	18.00-19.45	Беседа Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Координация движений. Равновесие.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП

8.	сентябрь	17	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
9.	сентябрь	20	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
10.	сентябрь	22	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
11.	сентябрь	24	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
12.	сентябрь	27	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
13.	сентябрь	29	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
14.	октябрь	01	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
15.	октябрь	04	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
16.	октябрь	06	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса,	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП

						на укрепление мышц живота и спины.		
17.	октябрь	08	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, на укрепление мышц живота и спины.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
18.	октябрь	11	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка на развитие быстроты, гибкости и ловкости.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
19.	октябрь	13	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
20.	октябрь	15	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
21.	октябрь	18	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
22.	октябрь	20	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
23.	октябрь	22	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
24.	октябрь	25	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
25.	октябрь	27	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
26.	октябрь	29	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП

27.	ноябрь	01	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
28.	ноябрь	03	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Акробатические упражнения. Растяжка, наклоны, выпады.	Спортивный зал	Сдача нормативов по ОФП и СФП
29.	ноябрь	05	18.00-19.45	Беседа Практическое занятие	2	Психологическая подготовка.	Спортивный зал	Тестирование
30.	ноябрь	08	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Совершенствование техники и тактики борьбы.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
31.	ноябрь	10	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойки, передвижения в стойках.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
32.	ноябрь	12	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойки, передвижения в стойках.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
33.	ноябрь	15	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойки, передвижения в стойках.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
34.	ноябрь	17	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка фудо дачи, коцу дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
35.	ноябрь	19	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка фудо дачи, коцу дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
36.	ноябрь	22	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка фудо дачи, коцу дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
37.	ноябрь	24	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка санчин дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий.

38.	ноябрь	26	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка санчин дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
39.	ноябрь	29	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка кибя дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
40.	декабрь	01	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка зенкуцу дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
41.	декабрь	03	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка мусуби дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
42.	декабрь	06	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Стойка хейко дачи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
43.	декабрь	08	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Способы защиты.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
44.	декабрь	10	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Защита (блоки) аге уке, учи уке, сото уке, гедан бараи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
45.	декабрь	13	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Защита (блоки) аге уке, учи уке, сото уке, гедан бараи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
46.	декабрь	15	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Защита (блоки) шуто маваши гери, моротэ уке, аши уке.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
47.	декабрь	17	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Защита (блоки) шуто маваши гери, моротэ уке, аши уке.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
48.	декабрь	20	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары руками: ой цки, гьяку цки, маваши цки, моротэ цки.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий

49.	декабрь	22	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары руками: ой цки, гьяку цки, маваши цки, моротэ цки.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
50.	декабрь	24	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары руками: тетцуи, джунцки, никитэ, шита цки.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
51.	декабрь	27	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары руками: тетцуи, джунцки, никитэ, шита цки.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
52.	декабрь	29	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары ногами: мае гери, маваши гери, йоко гери, уширо гери.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
53.	январь	12	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары ногами: мае гери, маваши гери, йоко гери, уширо гери.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
54.	январь	14	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары ногами: мае герикеаге, орошигери, кансетсугери.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
55.	январь	17	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары ногами: маваши учи, тобигери.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
56.	январь	19	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Удары ногами: маваши учи, тобигери.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
57.	январь	21	18.00-19.45	Беседа Практическое занятие	2	Стратегия. Роль восточных единоборств в совершенствовании характера. Тактика.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
58.	январь	24	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Кумитэ. Использование атак и блоков.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
59.	январь	26	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Кумитэ. Использование атак и блоков.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий

60.	январь	28	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Кумитэ. Использование атак и блоков.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
61.	январь	31	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Кумитэ. Использование атак и блоков.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
62.	февраль	02	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Кумитэ. Использование атак и блоков.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
63.	февраль	04	18.00-19.45	Беседа	2	Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Регулировка дыхания.	Спортивный зал	Тестирование
64.	февраль	07	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения на дыхание. Ногарэ дай.	Спортивный зал	Тестирование Выполнение практических заданий
65.	февраль	09	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения на дыхание. Ногарэ дай.	Спортивный зал	Тестирование Выполнение практических заданий
66.	февраль	11	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения на дыхание. Ногарэ шо.	Спортивный зал	Тестирование Выполнение практических заданий
67.	февраль	14	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения на дыхание. Ногарэ шо.	Спортивный зал	Тестирование Выполнение практических заданий
68.	февраль	16	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения на дыхание. Ибуки.	Спортивный зал	Тестирование Выполнение практических заданий
69.	февраль	18	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Упражнения на дыхание. Ибуки.	Спортивный зал	Тестирование Выполнение практических заданий

70.	февраль	21	18.00-19.45	Беседа	2	Понятие ката. Объяснение ката.	Спортивный зал	Тестирование
71.	февраль	25	18.00-19.45	Беседа Практическое занятие	2	Выполнение ката с правильным ритмом, формой стоек и передвижений.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
72.	февраль	28	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выполнение ката с правильным ритмом, формой стоек и передвижений.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
73.	март	02	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выполнение ката с правильным ритмом, формой стоек и передвижений.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
74.	март	04	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выполнение ката с правильным ритмом, формой стоек и передвижений.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
75.	март	07	18.00-19.45	Беседа	2	Объяснение ката. Выполнение ката с кимэ.	Спортивный зал	Тестирование Выполнение практических заданий
76.	март	09	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Пинан соно ичи.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
77.	март	11	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Пинан соно ни.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
78.	март	14	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Пинан соно сан.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
79.	март	16	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Пинан соно йон.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
80.	март	18	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Пинан соно го.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий

81.	март	21	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Пинан соно го.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
82.	март	23	18.00-19.45	Беседа	2	Сложные ката. Совершенствование базовой техники.	Спортивный зал	Тестирование
83.	март	25	18.00-19.45	Беседа Практическое занятие	2	Сложные ката. Точность движений, ритмичность, концентрация движений.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
84.	март	28	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Сайфа.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
85.	март	30	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Янцу.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
86.	апрель	01	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Гексай.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
87.	апрель	04	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Сейпай.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
88.	апрель	06	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Сайфа, янцу, гексай, сейпай.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
89.	апрель	08	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Разминка. Сайфа, янцу, гексай, сейпай.	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
90.	апрель	11	18.00-19.45	Беседа.	2	Организация соревнований. Организация и методика судейства.	Спортивный зал	Тестирование
91.	апрель	13	18.00-19.45	Беседа. Практическое занятие	2	Правила соревнований. Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Тестирование Соревновательные поединки
92.	апрель	15	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки

93.	апрель	18	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
94.	апрель	20	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
95.	апрель	22	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
96.	апрель	25	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
97.	апрель	27	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
98.	апрель	29	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
99.	май	06	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
100.	май	11	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
101.	май	13	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
102.	май	16	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Выступления на соревнованиях.	Спортивный зал	Соревновательные поединки
103.	май	18	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Сдача экзамена.	Спортивный зал	Зачет
104.	май	20	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Сдача экзамена.	Спортивный зал	Зачет
105.	май	23	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Сдача экзамена.	Спортивный зал	Зачет
106.	май	25	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Сдача экзамена.	Спортивный зал	Зачет
107.	май	27	18.00-19.45	Практическое занятие	2	Сдача экзамена.	Спортивный зал	Зачет
108.	май	30	18.00-19.45	Беседа	2	Итоговое занятие	Спортивный зал	Тестирование