

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия
1	Введение. Знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности при занятиях по каратэ.
2	История развития каратэ, как вида спорта.
3	Терминология каратэ-до
4	Гигиена, врачебный контроль, профилактика травм и заболеваний.
5	Общая физическая подготовка.
6	Общая физическая подготовка.
7	Общая физическая подготовка.
8	Общая физическая подготовка.
9	Общая физическая подготовка.
10	Общая физическая подготовка.
11	Общая физическая подготовка.
12	Общая физическая подготовка.
13	Общая физическая подготовка.
14	Специальная физическая подготовка.
15	Специальная физическая подготовка.
16	Специальная физическая подготовка.
17	Специальная физическая подготовка.
18	Специальная физическая подготовка.
19	Специальная физическая подготовка.
20	Специальная физическая подготовка.
21	Технико-тактическая подготовка
22	Технико-тактическая подготовка
23	Технико-тактическая подготовка
24	Соревновательная подготовка.
25	Общая физическая подготовка.
26	Общая физическая подготовка.
27	Общая физическая подготовка.
28	Общая физическая подготовка.
29	Общая физическая подготовка.
30	Общая физическая подготовка.
31	Общая физическая подготовка.
32	Общая физическая подготовка.
33	Специальная физическая подготовка.
34	Специальная физическая подготовка.
35	Специальная физическая подготовка.
36	Специальная физическая подготовка.
37	Специальная физическая подготовка.
38	Специальная физическая подготовка.
39	Специальная физическая подготовка.
40	Специальная физическая подготовка.
41	Технико-тактическая подготовка.
42	Технико-тактическая подготовка.
43	Технико-тактическая подготовка.
44	Соревновательная подготовка.
45	Общая физическая подготовка
46	Общая физическая подготовка
47	Общая физическая подготовка
48	Общая физическая подготовка
49	Общая физическая подготовка
50	Общая физическая подготовка

51	Общая физическая подготовка
52	Общая физическая подготовка
53	Специальная физическая подготовка.
54	Специальная физическая подготовка.
55	Специальная физическая подготовка.
56	Специальная физическая подготовка.
57	Специальная физическая подготовка.
58	Специальная физическая подготовка.
59	Технико-тактическая подготовка.
60	Технико-тактическая подготовка.
61	Технико-тактическая подготовка.
62	Технико-тактическая подготовка.
63	Технико-тактическая подготовка.
63	Технико-тактическая подготовка.
64	Технико-тактическая подготовка.
65	Соревновательная подготовка.
66	Соревновательная подготовка.
67	Соревновательная подготовка.
68	Контрольные нормативы
69	Контрольные нормативы
70	Контрольные нормативы

### Учебно – тематический план для детских групп

№ П.П.	Содержание материала	Кол-во часов в год	Вид занятий
<b>2. Теоретическая подготовка</b>			
1	Введение	1	лекция
2	Знание истории развития каратэ, как вида спорта	1	лекция
3	Правила техники безопасности при занятии каратэ	2	лекция
4	Терминология	1	лекция
5	Знание о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний	1	лекция
Итого часов		6	
<b>2. Практическая подготовка</b>			
1	Общая физическая подготовка	26	Учебно-тренировочный процесс
2	Специальная физическая подготовка	20	
3	Техника-тактическая подготовка	12	
4	Соревновательная подготовка	4	
5	Контрольные нормативы	2	
Итого часов		64	
Итого часов в год		70	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575872

Владелец Арбанова Жанна Валерьевна

Действителен с 06.04.2021 по 06.04.2022