

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «КРАСНАЯ ЗВЕЗДА» Г. КАЛУГИ

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете

Протокол № 4 от 28.08 2020г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО

«Центр «Красная Звезда» г. Калуги

К.Н. Буцева

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 20/21 учебный год

Педагог: Логвиносский Степан Витальевич

Объединение: Общение в экстремальных ситуациях

г. Калуга, 2020 г.

**Календарно-учебный график педагога д/о Логвиновского С.В.
на 2020-2021 уч. г.**

**Общение в Экстремальных Ситуациях
Группа 1.**

№ п/п	Мес.	Дата, день нед.	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	С Е Н Т Я Б Р Ь	15.09.2020 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Проведение инструктажей. ОФП, СФП. Изучение ударов Сэйкен Чоку-Цуки, Мае-гери.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		20.09.2020 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	Изучение и отработка блока Дзёдан Аге-Уке в стойке Киба-Дачи.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		22.09.2020 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	ОФП, СФП. Повторение и отработка предыдущего материала.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		27.09.2019 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	Изучение и отработка блока Гедан Бараи-Уке в стойке Киба-Дачи. Повторение ранее изученного материала.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		29.09.2019 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Изучение и отработка блоков Чудан Сото-Уке и Чудан Учи-уке в стойке Киба-Дачи. Повторение ранее изученного материала.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов

4.10.2020 вс	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП, СФП. Изучение стойки Зенкуцу-Дачи. Изучение и отработка ударов Ои-Цуки и Гьяку-Цуки.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
6.10.2020 вт	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Повторение и отработка предыдущего материала. Изучение удара Гьяку-Цуки. Работа по лапам: Мае- Гери из стойки Хейсоку-Дачи.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
11.10.2020 вс	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП, СФП. Отработка ударов Ои-Цуки. Изучение ката Тайкиоку-Шодан	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
13.10.2020 вт	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Изучение и отработка удара Йоко-гери – Кеаге из Хейсоку-Дачи. Кихон. Отработка ката Тайкиоку-Шодан.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
18.10.2020 вс	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП, СФП. Отработка ударов Гьяку-цуки по лапам. Кихон 8кю. Наработки на Кихон-Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
20.10.2020 вт	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Изучение и отработка стойки Кокутеу- Дачи. Изучение блока Шуто-Уке.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
25.10. 2020 вс	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП,СФП. Кихон 8 кю. Ката Тайкиоку Шодан	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
27.10.2020 вт	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Изучение и отработка ударов Маваши- Гери. Повторение ранее изученного материала.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов

1.11.2020 вс	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП, СФП. Изучение ката Хейан Шодан. Отработка Тайкиоку Шодан.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
3.11. 2020 вт	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Изучение и отработка упражнения Кихон-Иппон Кумитэ. Отработка Соревновательного варианта.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
8.11.2020 вс	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП, СФП. Подготовка к Соревнованиям. Отработка соревновательных дисциплин Ката и Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
10.11.2020 вт	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Подготовка к Соревнованиям. Отработка соревновательных дисциплин Ката и Кумитэ.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
15.11.2020 вс	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	Разбор ошибок при выполнении Ката и при ведении поединков Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
17.11.2020 вт	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Отработка кихон 9.8 кю. Ката Хейан-Шодан, Тайкиоку-Шодан ОФП	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
22.11.2020 вс	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	Ката Хейан-Шодан, Тайкиоку-Шодан. Изучение Хейан-Нидан. Изучение Кихон-Гохон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
24.11.2020 вт	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Отработка Кихон 8 кю. Изучение удара Маваши-Цуки, Каги-Цуки.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
29.11.2020 вс	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	Отработка ката Хейан-Нидан. ОФП, СФП.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов

4	Д Е К А Б Р Ь	1.12.2020 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Работа по лапам Ои-Цуки. Кихон-Иппон Кумитэ.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		6.12.2020 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП, СФП. Работа по лапам . Ката Хейан Шодан, Тайкиоку-Шодан.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		8.12.2020 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Кихон-Гохон Кумитэ, Кигон-Иппон Кумитэ.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		13.12.2020 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП, СФП. Изучение и отработка ката Хейан-Нидан. Работа по лапам.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		15.12.2020 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Повторение ранее пройденного материала. Кихон-Иппон Кумитэ.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		20.12.2020 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	Ознакомление с Кихон 7 кю. ОФП, СФП. Ката Хейан-Нидан	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		22.12.2020 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Работа по лапам. Ката Хейан-Шодан. Кихон-Иппон Кумитэ.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		27.12.2020 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	Ознакомление с Кихон 7 кю. ОФП, СФП. Ката Хейан-Нидан	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		29.12.2020 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Ката Хейан-Нидан. Кихон-Гохон Кумитэ.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов

12.01.2021 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Работа по лапам Ои-Цуки, Гьяку- цуки. Кихон-Иппон Кумитэ.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
17.01.2021 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	Изучение и отработка ката Хейан-Нидан. ОФП, СФП.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
19.01.2021 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Изучение и отработка удара Маваши-Гери. Игровые методики на Дзюи-Кумитэ.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
24.01.2021 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП, СФП. Изучение Кихон-Гохон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
26.01.2021 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Изучение и отработка удара Йоко-Гери- Кекоми. Ката Хейан-Нидан.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
31.01.2021 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП.СФП. Изучение ката Хейан-Сандан.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов

6	Ф Е В Р А Л Ь	2.02.2021 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Методические упражнения для Дзюи-Кумитэ. Кихон 7 - 6 кю.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		7.02.2021 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП, СФП. Ката Хейан 1-3. Кихон-Санбон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		9.02.2021 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Работа по лапам : Маваши – гери, Йоко-Гери-Кеаге. Кихон Иппон Кумитэ.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		14.02.2021 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП, СФП. Ката Хейан 1-3. Кихон Иппон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		16.02.2021 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Подготовка к Соревнованиям. Отработка Ката в соревновательном режиме.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		21.02.2021 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	Подготовка к Соревнованиям. Отработка Кихон-Иппон Кумитэ в соревновательном режиме.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		28.02.2021 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП, СФП. Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов

7	МАРТ	2.03.2021 вт	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Изучение Уширо-Гери Кекоми. Кихон 6 кю.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		7.03.2021 сб	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	Отработка Уширо-Гери Кекоми в Кихон. Ката Хейан-Сандан. Кихон_Санбон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		9.03.2021 вт	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Изучение Кидзами-Цуки. Работа по лапам.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		14.03.2021 сб	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП. СФП. Отработка ката Хейан 1 – 3. Дзюи-Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		16.03.2021 вт	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Изучение Кидзами-Цуки. Работа по лапам Маваши-Гери.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		21.03.2021 сб	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП. СФП. Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ. Ката Хейан 1-3.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		23.03.2021 вт	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Повторение и отработка Кихон-иппон Кумитэ.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		28.03.2021 сб	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП. СФП. Изусение ката Хейан-Йондан.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		30.03.2021 вт	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Повторение и отработка Кихон-Санбон Кумитэ.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов

4.04.2021 вс	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП, СФП. Ката Хейан-Йондан.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
6.04.2021 вт	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Гери-Вадза. Кихон Иппон Кумитэ.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
11.04.2021 вс	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП, СФП. Кихон. Ката Хейан 1 - 4.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
13.04.2021 вт	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ. Кихон Иппон Кумитэ.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
18.04.2021 вс	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП, СФП. Кихон 6 кю. Ката Хейан – Сандан.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
20.04.2021 вт	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Кихон-Иппон Кумитэ. Гери-Вадза.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
25.04.2021 вс	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП, СФП. Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
27.04.2021 вт	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Работа по лапам: Кидзами цуки + Гьяку Цуки .	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов

9	М А Й	4.05.2021 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Кихон-Иппон Кумитэ в соревновательном режиме.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		11.05.2021 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Кихон-Иппон Кумитэ в соревновательном режиме. Ката.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		16.05.2021 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП. СФП. Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		18.05.2021 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Кихон 7 – 6 кю. Ката Хейан 1-3.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		23.05.2021 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП. СФП. Изучение ката Хейан-Годан. Дзюи – кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		25.05.2021 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Кихон-Иппон Кумитэ в соревновательном режиме.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		30.05.2021 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	Подведение итогов сезона. Подвижные игры.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов

**Календарно-учебный график педагога д/о Логвиновского С.В.
на 2020-2021 уч. г.**

**Общение в Экстремальных Ситуациях
Группа 2.**

№ п/п	Мес.	Дата, день нед.	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	С Е Н Т Я Б Р Ь	3.09.2020 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Проведение Инструктажей. Методики на Дзюи-кумитэ. Ката Хейан-Нидан.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		6.09.2020 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Работа по лапам Маваша-Гери. Ката Хейан-Нидан.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		10.09.2020 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. око-Гери-Кекоми в движении. Ката Хейан – Нидан.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		13.09.2020 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Работа по лапам Ура-Маваша-Гери. Гьяку-Цуки.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		17.09.2020 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Скоростно-силовые упражнения для Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		20.09.2020 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Методики на Дзюи-кумитэ. Сури-аши Гьяку-Цуки.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		24.09.2020 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Скоростно-силовые упражнения. Ката Хейан-Годан, Текки-Шодан.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов

2	О К Т Я Б Р Ь	27.09.2019 вс	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП,СФП. Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		4.10.2020 вс	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Наработки на Свободное кумитэ.Маваши-гери, Кидзами--Маваши-гери, Аши-Бараи, Нами-Гаеши.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		8.10.2020 чт	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Гери Вадза: Цоко-Гери-Кеаге, Йоко-Гери-Кекоми, Ура-Маваши-Гери. Ката: Теки-Шодан, Хейан-Нидан.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		11.10.2020 вс	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Наработки на Кумитэ: Сэн-но-Сэн, Го-но-Сэн. Задняя Подсечка.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		15.10.2020 чт	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Отработка Кихон. Ката Дзион.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		18.10.2020 вс	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Защита от Маваши-Гери и от Ура-Маваши-Гери с использованием задней подсечки.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		22.10.2020 чт	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Ката Бассай-Дай, Хейан Сандан. Кихон.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		25.10. 2020 вс	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП,СФП. Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		29.10.2020 чт	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП,СФП. Скоростно-силовая подготовка. Кихон.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов

1.11.2020 вс	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Наработки на Кумитэ: Сэн-но-Сэн,, Го-но-Сэн.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
5.11. 2020 чт	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Отработка соревновательных дисциплин Ката и Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
8.11.2020 вс	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Подготовка к Соревнованиям. Отработка соревновательных дисциплин Ката и Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
13.11.2020 чт	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Подготовка к Соревнованиям. Отработка соревновательных дисциплин Ката и Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
15.11.2020 вс	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Разбор ошибок при выполнении Ката и при ведении поединков Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
19.11.2020 чт	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Отработка кихон 5 – 4 кю. Ката Канку – Дай.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
22.11.2020 вс	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Аши – Бараи. Работа в лапы.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
26.11.2020 чт	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Отработка Кихон 5 кю. Отработка удара Маваши-Цуки , Каги- Цуки.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
29.11.2020 вс	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Отработка броска Сутэми. Ката Хейан-Годан	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов

4	Д Е К А Б Р Ь	3.12.2020 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Кихон-Иппон Кумитэ. Варианты.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		6.12.2020 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Дзюй-Кумитэ: Гери (ноги). Отработка задней подсечки.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		10.12.2020 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Дзюи-Кумитэ. Ката Эмпи, Хейан-Сандан.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		13.12.2020 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Работа по лапам (ноги).	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		17.12.2020 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Кихон-Иппон Кумитэ. ОФП, СФП. Скоростно-силовые упражнения.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		20.12.2020 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Дзюи-Иппон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		24.12.2020 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Скоростно-силовые упражнения. Кихон 4 кю.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		27.12.2020 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Наработки на Дзюи-Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов

14.01.2021 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Скоростно-силовые упражнения. Кихон 3 кю.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
17.01.2021 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Наработки на Дзюи-Иппон Кумитэ: Сэн- но-Сэн.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
19.01.2021 ВТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Скоростно-силовые упражнения. Кихон . Ката Текки Нидан.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
24.01.2021 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Наработки на Дзюи-Кумитэ. Ката Дзион, Бассай-Дай.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
28.01.2021 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Скоростно-силовые упражнения. Кихон 3 кю .	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
31.01.2021 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Отработка удара Йоко-Гери-Кекоми в движении. ОФП.СФП.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов

4.02.2021 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Методические упражнения для Дзюи-Кумитэ. Кихон 5 кю.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
7.02.2021 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Ката Хейан 1-3. Кихон-Санбон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
11.02.2021 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Работа по лапам : Мавашу – гери, Йоко-Гери-Кеаге. Кихон Иппон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
14.02.2021 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Дзюи- Иппон Кумитэ	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
18.02.2021 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Подготовка к Соревнованиям. Отработка Ката в соревновательном режиме.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
21.02.2021 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Подготовка к Соревнованиям. Отработка Кихон-Иппон Кумитэ и Шобу-Иппон Кумитэ в соревновательном режиме.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
25.02.2021 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Ката Джунро-Шодан.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
28.02.2021 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов

4.03.2021 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП. СФП. Скоростно-силовые упражнения.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
7.03.2021 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Отработка Уширо-Гери Кекоми в макивару. Ката Хейан-Сандан.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
11.03.2021 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП. СФП. Работа по лапам (гери-вадза).	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
14.03.2021 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП. СФП. Отработка ката Хейан 1 – 5. Дзюи-Кумитэ. Отработка Кидзами-Цуки.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
18.03.2021 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Работа по лапам . Отработка Кидзами- Цуки, Маваши-Гери.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
21.03.2021 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП. СФП. Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ. Ката Джунро 1-3.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
25.03.2021 ЧТ	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Повторение и отработка Кихон-иппон Кумитэ. Варианты.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
28.03.2021 ВС	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП. СФП. Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ: Сэн- но-Сэн.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов

1.04.2021 чт	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Ката Хейан-Йондан, Хангетсу.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
4.04.2021 вс	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Повторение и отработка Кихон-Санбон Кумитэ. Дзюи-Кумитэ	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
8.04.2021 чт	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Гери-Вадза: Уширо-Ура-Маваши. Ката Джунро-Йондан.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
11.04.2021 вс	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Дзюи – Иппон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
15.04.2021 чт	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ. Кихон Иппон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
18.04.2021 вс	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Дзюи-Иппон Кумитэ. Отработка техник с броском.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
22.04.2021 чт	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Скоростно-силовые упражнения на Дзюи- Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
25.04.2021 вс	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
29.04.2021 чт	17.35 – 20.00	Групповая тренировка	3	ОФП, СФП. Работа по лапам: Кидзами цуки + Гьяку Цуки + Маваши-Гери .	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов

9	М А Й	6.05.2021 ЧТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Шобу-Иппон Кумитэ в соревновательном режиме.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		11.05.2021 ВТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Кихон-Иппон Кумитэ и Ката в соревновательном режиме.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		16.05.2021 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП. СФП. Наработки на Шобу-Иппон Кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		20.05.2021 ЧТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Подготовка к Итоговой аттестации. Отработка Кихон.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		23.05.2021 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	ОФП. СФП. Изучение ката Джунро-Годан. Дзюи – кумитэ.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		27.05.2021 ЧТ	18.25 – 20.00	Групповая тренировка	2	Кихон-Иппон Кумитэ, Дзюи-Иппон Кумитэ.	Зал Хореографии МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов
		30.05.2021 ВС	15.55 – 17.30	Групповая тренировка	2	Подведение итогов сезона. Подвижные игры.	Спортзал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	Сдача контрольных нормативов