

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Дом детского творчества №15»

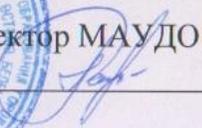
ПРИНЯТО

Педагогическим советом

протокол от 29.08.23г. № 1

Введено приказом от 29.08.23г. № 105

Директор МАУДО «ДДТ №15»


С.Н. Грачева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по таэквон-до «Максимум»
для детей 6-10 лет

количество часов в неделю – 6

количество часов в год - 216

Составитель: Малахов М. В.,
педагог дополнительного образования

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

| Название раздела | Предметные результаты | | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
|-----------------------------|--|--|--|--|
| | Знания, умения, навыки | Учащийся получит возможность научиться | | |
| Общесфизическая подготовка. | <p>-Знание правил техники безопасности на занятиях тхэквон-до.</p> <p>-Знание этапов разминки.</p> <p>-Знание комплексов общеразвивающих упражнений для мышц шеи, рук, предплечья, плеч, мышц туловища, поясницы, коленного сустава и мышц ног.</p> <p>-Знание упражнений на формирование основ общесфизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, бег с прыжками в высоту, отжимание на кулаках.</p> <p>-Знание упражнений, направленных на развитие физических качества человека: сила, выносливость, гибкость, координация, скорость.</p> <p>-Умение выполнять упражнения для разминки различных частей тела.</p> <p>-Умение выполнять основные виды движений.</p> <p>-Освоение практических умений в самостоятельной деятельности.</p> | <p>-Работать в группе, в паре;</p> <p>-Оценивать правильность выполнения работы;</p> <p>-Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> | <p>-Умение работать по предложенному плану.</p> <p>-Умение работать в паре, группе.</p> <p>-Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.</p> <p>-Умение осуществлять контроль своей деятельности при выполнении упражнений разминки.</p> <p>-Владение навыками самооценки.</p> <p>-Умение организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками.</p> | <p>-Освоение роли ученика.</p> <p>-Развитие положительных мотивов к учебной деятельности.</p> <p>-Формирование самостоятельности, ответственного отношения к учению.</p> <p>-Формирование уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.</p> <p>-Формирование нравственных качеств личности.</p> <p>-Формирование культуры поведения и ответственного отношения к собственным поступкам</p> |
| Техническая подготовка | <p>Знание базовых терминов и понятий техники тхэквон-до.</p> <p>Знание основных стоек Нарани Соги.</p> <p>Знание основного комплекса «Круг ученика».</p> <p>Знание базовых тулей.</p> <p>Знание техники ударов.</p> <p>Знание техники атакующих действий –</p> | <p>-Работать в группе, в паре.</p> <p>-Оценивать правильность выполнения работы.</p> <p>-Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> | <p>-Умение работать по предложенному плану.</p> <p>-Умение работать в паре, группе.</p> <p>-Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.</p> <p>-Умение осуществлять контроль своей деятельности при выполнении базовых тулей,</p> | <p>-Освоение роли ученика.</p> <p>-Развитие положительных мотивов к учебной деятельности.</p> <p>-Выполнение правил личной гигиены.</p> <p>-Формирование самостоятельности,</p> |

| | | | | |
|------------------------|---|--|--|---|
| | <p>цируги. Знание нижних и верхних блоков. Знание техники правильного дыхания. Умение технически правильно выполнять базовые тули. Применение полученных знаний и умений в практической самостоятельной деятельности.</p> | | <p>основных атакующих и защитных движений. -Умение организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками. - Владение навыками самооценки. Формирование навыков работы индивидуально, в парах и в группе.</p> | <p>ответственного отношения к учению. -Формирование уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку. -Развитие навыков сотрудничества. -Формирование нравственных качеств личности. -Формирование ответственного отношения к собственным поступкам. -Формирование устойчивого познавательного интереса к предмету ТХЭКВОН-ДО.</p> |
| Спаринговая подготовка | <p>Освоение спаринговой техники. Освоение двухшаговой спаринговой техники. Освоение трехшаговой спаринговой техники. Знание разрешенных и запрещенных приемы спаринговой техники.</p> | <p>-Работать в группе, в паре. -Оценивать правильность выполнения работы. -Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> | <p>-Умение работать по предложенному плану. -Умение работать в паре, группе. -Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. -Умение осуществлять контроль своей деятельности в спаринговой технике. -Умения навыков самооценки. Формирование навыков работы индивидуально, в парах и в группе.</p> | <p>-Формирование мотивации к занятиям тхэквон-до. -Развитие навыков сотрудничества. -Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки. -Развитие чувства доброжелательности.</p> |
| Подвижные игры | <p>-Знание подвижных игр, направленных на развитие физических качеств: скорости, координации, ловкости, быстроты, силы, выносливости,</p> | <p>-Работать в группе. - Соблюдать правила игр. -Оценивать правильность выполнения работы.</p> | <p>-Умение работать по предложенному плану. -Умение работать в паре. -Умение оценивать правильность</p> | |

| | | | | |
|--|----------------------|--|---|--|
| | правильного дыхания. | -Договариваться о распределении функций и ролей в игровой совместной деятельности. | выполнения учебной задачи. -Умение осуществлять контроль своей деятельности в спарринговой технике. - Владение навыками самооценки. Формирование навыков работы индивидуально, в парах и в группе. | |
|--|----------------------|--|---|--|

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| Название раздела | Краткое содержание | Кол-во часов |
|----------------------------|---|--------------|
| Общефизическая подготовка. | <ul style="list-style-type: none"> – Физическая культура, как вид культуры. Термины и понятия. – Элементы физической культуры. – Опорно-двигательный аппарат человека – Средства формирования физически- культурной личности. – Факторы укрепления здоровья и повышения работоспособности. – Физические качества человека: сила, выносливость, гибкость, координация, скорость. – Методики развития физических качеств. – Этапы разминки. – Комплексы общеразвивающих упражнений на различные части тела: для мышц шеи, рук, предплечья, плеч, мышц туловища, поясницы, коленного сустава и мышц ног. – Основные виды движений. Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, бег с прыжками в высоту, отжимание на кулаках. | 48 |
| Техническая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> – История тхэквон-до. Базовые термины и понятия техники тхэквон-до. Классификация техники в тхэквондо. – Здоровый стиль жизни. – Режим в тхэквондо. Питание тхэквондиста. – Принципы тхэквон-до. – Духовная культура тхэквон-до. – Основные стойки тхэквон-до: Нарани Соги, Ганнун соги, Нарани Чунбисоги, Пальмок Наджундэ маки, Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки, «Дан-Гун», Нунча соги Сонкаль Дэби Макки, Нунча со санг пальмок макки, Ганнун соги Пальмок Чукё Макки, Нунча со Сонкаль Каундэ Баккуро Тэриги. – Комплекс «Круг ученика» - Саджу Чируги. | 94 |

| | | |
|------------------------|---|-----|
| | <ul style="list-style-type: none"> – Техника атакующих действий – циркуи. – Техника правильного дыхания. – Базовые техники тхэквон-до: «Чон-Джи», «Дан-Гун», Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон-Джи». – Методика постановки техники прямых и боковых ударов руками и ногами: Ан маки и Бакат маки – Методика постановки «блоков». Нижние и верхние блоки. – Нормативы на соответствие требованиям «белого пояса». Уровень сложности «10 гып- белый пояс». | |
| Спаринговая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> – Спаринговая техника в тхэквон-до. – Двухшаговая спаринговая техника в тхэквон-до. – Трехшаговая спаринговая техника в тхэквон-до. – Разрешенные и запрещенные приемы спаринговой техники в тхэквон-до. | 54 |
| Подвижные игры | <ul style="list-style-type: none"> – Организация и проведения игр на свежем воздухе: «Снежный городок», «Перестрелки», футбол, волейбол, спортивные эстафеты на развитие физических качеств. | 20 |
| ИТОГО | | 216 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОГРАММЕ

| № n/n | Изучаемый раздел, тема урока | Кол- во часов | Календарные сроки | | Основные виды учебной деятельности |
|----------|---|---------------------|---------------------|---------------------|---|
| | | | Дата по плану | Дата по факту | |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | 05.09 | | Знакомство с программой первого года обучения. Тестирование на выявление способностей и физических качеств. Нулевой срез. Знакомство с требованиями к занятиям по тэквон-до в спортивном зале. Вводный, первичный инструктаж по технике безопасности. |
| 2. | Физическая культура, как вид культуры. | 2 | 07.09. | | Знакомство с термином «Разминка». Этапы разминки. Организация учебной разминки с тренером. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с понятиями: «физическая культура» и «культура здоровья». Физическая культура, как вид культуры. Термин «стойка», «основная стойка». Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание. |
| 3. | Изучение культурных ценностей в процессе занятий тэквон-до. | 2 | 09.09. | | Проведение разминки. Организация учебной разминки с тренером. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с терминами «занятие тхэквон-до», «основные этапы занятия». Знакомство с термином «стойка ганнун соги», «нарани чунби соги». Объяснение и демонстрация стоек «ганнун соги» и «нарани чунби соги». Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулачках. |
| 4. | Изучение духовного аспекта физической культуры. | 2 | 12.09. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с духовными аспектами физической культуры. Тхэквон-до как боевое искусство. Аспекты самозащиты и самообороны. Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулачках, бег с прыжками в высоту. |
| 5. | Знакомство с элементами физической культуры личности ребенка. | 2 | 14.09. | | Выполнение разминки. Организация учебной разминки с тренером. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. |

| | | | | | |
|-----|---|---|--------|--|---|
| | | | | | Ознакомление с элементами физической культуры личности ребенка. Утренняя гимнастика как основа физического совершенствования. Закрепление в домашних условиях навыков разминки по формированию общефизических основ подготовки. |
| 6. | Значение комплексов утренней гимнастики на формирование физической культуры личности ребенка. | 2 | 16.09. | | Выполнение разминки. Организация учебной разминки с тренером. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Ознакомление с элементами физической культуры личности ребенка. Утренняя гимнастика как основа физического совершенствования. Закрепление в домашних условиях навыков разминки по формированию общефизических основ подготовки. |
| 7. | Знакомство с опорно-двигательным аппаратом. | 2 | 12.03. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Ознакомление с опорно-двигательным аппаратом. Изучение строения и развития скелета. |
| 8. | Знакомство со строением мышц, их развитие и функции. | 2 | 14.03. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Ознакомление с понятиями: мышцы, их развитие, функции (показ презентации) ОФП. |
| 9. | Изучение комплекса разминки на формирование общефизических основ подготовки. . | 2 | 19.09. | | Выполнение разминки. Организация учебной разминки с тренером. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Ознакомление с элементами физической культуры личности ребенка. Утренняя гимнастика как основа физического совершенствования. Закрепление в домашних условиях навыков разминки по формированию общефизических основ подготовки. |
| 10. | Изучение средств формирования физической культурной личности. | 2 | 21.09. | | Выполнение разминки Организация учебной разминки с тренером. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы, коленного сустава и мышц ног. Изучение средств формирования физической культурной личности. Основы закаливания организма: обливание и формирование культуры закаливания организма с помощью тренировок босиком Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулачках, бег с круговыми прыжками для развития координации движений. |
| 11. | Знакомство с понятием «физические качества | 2 | 23.09. | | Выполнение разминки. Организация учебной разминки с тренером. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц |

| | | | | | |
|-----|--|---|--------|--|---|
| | человека». | | | | туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с понятием «физические качества человека». Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулачках, бег с круговыми прыжками для развития координации движений. |
| 12. | Развитие силы и знакомство с основами методики ее воспитания. | 2 | 26.09. | | Разминка. Этапы разминки. Организация учебной разминки с тренером. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Развитие силы и знакомство с основами методики ее воспитания. Выполнение упражнений на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулачках, упражнения на формирование брюшного пресса в положении лежа. |
| 13. | Знакомство с различными материально – техническими средствами с целью формирования силы у учащихся | 2 | 28.09. | | Знакомство с различными материально – техническими средствами с целью формирования силы у обучающегося. Этапы разминки. Организация учебной разминки с тренером. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. |
| 14. | Изучение методов воспитания силы. | 2 | 30.09. | | Выполнение разминки. Организация учебной разминки с тренером. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение методов воспитания силы: метод максимального усилия, метод непредельных усилий, метод динамических усилий, метод статических усилий и т.д. ОФП. |
| 15. | Изучение методов воспитания силы. | 2 | 03.10. | | Выполнение разминки. Организация учебной разминки с тренером. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение методов воспитания силы: метод максимального усилия, метод непредельных усилий, метод динамических усилий, метод статических усилий и т.д. ОФП. |
| 16. | Изучение скоростно-силовых способностей человека с использованием непредельных отягощений | 2 | 05.10. | | Выполнение упражнений для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение скоростно-силовых способностей человека с использованием непредельных отягощений. Выполнение упражнений на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулачках упражнения на формирование мышц спины с помощью гимнастической скамейки. |
| 17. | Изучение скоростно-силовых способностей человека с использованием | 2 | 07.10. | | Выполнение упражнений для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение скоростно-силовых способностей человека с использованием |

| | | | | | |
|-----|---|---|--------|--|---|
| | непредельных отягощений | | | | непредельных отягощений. Выполнение упражнений на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулачках упражнения на формирование мышц спины с помощью гимнастической скамейки. |
| 18. | Изучение силовой выносливости организма | 2 | 10.10. | | Разминка. Организация учебной разминки с тренером. Упражнения разминки: мышц шеи, кисти рук, предплечья. Плечи. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение силовой выносливости организма. Выполнение упражнений для развития выносливости. |
| 19. | Изучение упражнений для развития выносливости. | 2 | 12.10. | | Разминка. Организация учебной разминки с тренером. Упражнения разминки: мышц шеи, кисти рук, предплечья. Плечи. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение силовой выносливости организма. Выполнение упражнений для развития выносливости. |
| 20. | Изучение гибкости и основ методики ее воспитания. | 2 | 12.10. | | Выполнение разминки. Организация учебной разминки с тренером. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение гибкости и основ методики ее воспитания. Выполнение упражнений для развития гибкости. |
| 21. | Изучение упражнений для развития гибкости. | 2 | 14.10. | | Выполнение разминки. Организация учебной разминки с тренером. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение гибкости и основ методики ее воспитания. Выполнение упражнений для развития гибкости. |
| 22. | Знакомство с историей тхэквон-до. | 2 | 17.10. | | Выполнение разминки. Организация учебной разминки с тренером. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с историей тхэквон-до как боевого искусства древних корейцев. Виды программы тхэквон-до. Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулачках, подтягивание на перекладине. |
| 23. | Знакомство с техникой основного комплекса «круг ученика» - Саджу Чируги | 2 | 19.10. | | Выполнение разминки. Организация учебной разминки с тренером. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с техникой основного комплекса «круг ученика» - Саджу Чируги. Общая физическая подготовка |
| 24. | Знакомство с основной | 2 | 21.10. | | Выполнение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. |

| | | | | | |
|-----|---|---|--------|--|--|
| | стойкой Нарани Соги. Формирование умения вставать в стойку Ганнун соги | | | | Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Разминка коленного сустава и мышц ног. Обучение основной стойке Нарани Соги. Формирование умения вставать в стойку Ганнун соги. Общая физическая подготовка |
| 25. | Изучение основной стойки Нарани Соги. Формирование умения вставать в стойку Ганнун соги | 2 | 24.10. | | Выполнение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение основной стойки Нарани Соги. Формирование умения вставать в стойку Ганнун соги. Общая физическая подготовка |
| 26. | Обучение стойке Нарани Чунби соги. Стойка Ганнунсоги. Использования нижнего блока | 2 | 26.10. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Обучение стойке Нарани Чунбисоги Знакомство со стойкой Ганнунсоги. Формирование умений использования нижнего блока Пальмок Наджундэ маки. Формирования умений нанесения прямого удара Ганнун со Каундо ап чируг. |
| 27. | Изучение стойке Нарани Чунби соги. Стойка Ганнунсоги. Использования нижнего блока | 2 | 28.10. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Обучение стойке Нарани Чунбисоги Знакомство со стойкой Ганнунсоги. Формирование умений использования нижнего блока Пальмок Наджундэ маки. Формирования умений нанесения прямого удара Ганнун со Каундо ап чируг. |
| 28. | Изучение блоков: нижнего среднего, верхнего. | 2 | 31.10. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Формирование умения отработки защитного нижнего блока Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки. Изучение среднего блока Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки. Формирование умения отработки верхних блоков Ан маки и Бакат маки |
| 29. | Отработка блоков: нижнего среднего, верхнего. | 2 | 02.11. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Формирование умения отработки защитного нижнего блока Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки. Изучение среднего блока Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки. Формирование умения отработки верхних блоков Ан маки и Бакат маки |
| 30. | Совершенствование блоков: нижнего среднего, верхнего. | 2 | 07.11. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Формирование умения отработки защитного нижнего блока Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки. Изучение среднего блока Ганнун со ан |

| | | | | | |
|-----|--|---|--------|--|---|
| | | | | | Пальмок Каундэ маки. Формирование умения отработки верхних блоков Ан маки и Бакат маки |
| 31. | Знакомство с терминологией и классификацией техники в тхэквондо | 2 | 09.11. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с терминологией и классификацией техники в тхэквон до Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулаках. |
| 32. | Знакомство с техникой атакующих действий – циркуи. | 2 | 11.11. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение техники атакующих действий – циркуи Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулаках. |
| 33. | Изучение техники атакующих действий – циркуи. | 2 | 14.11. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение техники атакующих действий – циркуи Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулаках. |
| 34. | Знакомство с постановкой правильного дыхания обучающегося при интенсивных занятиях таэквон-до. | 2 | 16.11. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Ознакомление обучающегося с постановкой правильного дыхания при интенсивных занятиях тхэквон-до. Обучение воспитанников выполнению комплексного движения Саджу макки. |
| 35. | Обучение дополнительным элементам базовой техники «Чон-Джи». | 2 | 18.11. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Обучение дополнительным элементам базовой техники «Чон-Джи». Формирование умений вставать в стойки Нунча соги и Нунча со ан Пальмок Каундэ Макки и выполнять средний блок |
| 36. | Изучение дополнительных элементов базовой техники «Чон-Джи». | 2 | 21.11. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Обучение дополнительным элементам базовой техники «Чон-Джи». Формирование умений вставать в стойки Нунча соги и Нунча со ан Пальмок Каундэ Макки и выполнять средний блок |
| 37. | Знакомство с методикой постановки удара | 2 | 23.11. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение методики постановки удара. Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с |

| | | | | | |
|-----|---|---|--------|--|---|
| | | | | | разным темпом, приседание, отжимание на кулачках |
| 38. | Изучение методики постановки удара | 2 | 25.11. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение методики постановки удара. Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулачках |
| 39. | Повторение методики постановки удара | 2 | 28.11. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение методики постановки удара. Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулачках |
| 40. | Изучение техники «поворот на 180 градусов». | 2 | 30.11. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с сложным соединительным элементом основанном на повороте на 180 градусов, с шагом вперед и с шагом назад. Туль «Чон-Джи». Изучение движений по частям. Общая физическая подготовка |
| 41. | Закрепление техники «поворот на 180 градусов». | 2 | 02.12. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с сложным соединительным элементом основанном на повороте на 180 градусов, с шагом вперед и с шагом назад. Туль «Чон-Джи». Изучение движений по частям. Общая физическая подготовка |
| 42. | Знакомство с дополнительными базовыми элементами техники «Дан-Гун». | 2 | 05.12. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с дополнительными базовыми элементами техники «Дан-Гун». Формирование умений вставать в стойку Ганнун со Нопундо Чируги и наносить прямой удар; вставать в стойку Нунча соги Сонкаль Дэби Макки и ставить двойной блок. ОФП. |
| 43. | Изучение базовых элементов техники «Дан-Гун». | 2 | 07.12. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с дополнительными базовыми элементами техники «Дан-Гун». Формирование умений вставать в стойку Ганнун со Нопундо Чируги и наносить прямой удар; вставать в стойку Нунча соги Сонкаль Дэби Макки и ставить двойной блок. ОФП. |
| 44. | Изучение среднего блока и прямого удара | 2 | 09.12. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Закрепление техники среднего блока и прямого удара в стойке |

| | | | | | |
|-----|--|---|--------|--|--|
| | | | | | Ганнун со Каундо ап Чируги и стойки Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки. |
| 45. | Отработка среднего блока и прямого удара | 2 | 12.12. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Закрепление техники среднего блока и прямого удара в стойке Ганнун со Каундо ап Чируги и стойки Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки. Демонстрация среднего блока и прямого удара в стойке Ганнун со Каундо ап Чируги и стойки Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки. |
| 46. | Изучение стойки Ганнун соги Пальмок Чукё Макки и выполнение верхнего блока | 2 | 14.12. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Формирование умений вставать в стойку Нунча со сан Пальмок Макки и выполнять блок «перед лицом» и формирование умений вставать в стойку Ганнун соги Пальмок Чукё Макки и выполнять верхний блок. Общая физическая подготовка. |
| 47. | Отработка стойки Ганнун соги Пальмок Чукё Макки | 2 | 16.12. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Формирование умений вставать в стойку Нунча со сан Пальмок Макки и выполнять блок «перед лицом» и формирование умений вставать в стойку Ганнун соги Пальмок Чукё Макки и выполнять верхний блок. Общая физическая подготовка. |
| 48. | Изучение техники боковых ударов ногами в тхэквондо | 2 | 19.12. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение техники боковых ударов ногами в тхэквондо. Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулачках |
| 49. | Отработка боковых ударов. | 2 | 21.12. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение техники отработки боковых ударов. |
| 50. | Закрепление стоек и блоков | 2 | 23.12. | | Разминка. Этапы разминки. Организация учебной разминки с тренером. Упражнения разминки: мышц шеи, кисти рук, предплечья. Плечи. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Формирование умений вставать в стойку Нунча со Сонкаль Каундэ Баккуро Тэриги, ставить средний блок и наносить прямой удар. |
| 51. | Изучение основного комплекса «круг ученика» Саджу Чируги. Отработка стойки Ганнун со Сонкаль | 2 | 26.12. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение комплекса «круг ученика» Саджу Чируги. Отработка стойки Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки. Изучение требований к |

| | | | | | |
|-----|---|---|--------|--|--|
| | Наджундэ маки | | | | выполнению стойки. Коррекционная работа по исправлению недочетов выполнения стойки. |
| 52. | Выполнение основного комплекса «круг ученика» Саджу Чируги. Отработка стойки Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки | 2 | 28.12. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Отработка комплекса «круг ученика» Саджу Чируги. Отработка стойки Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки. Изучение требований к выполнению стойки. Коррекционная работа по исправлению недочетов выполнения стойки. |
| 53. | Закрепление основного комплекса «круг ученика» Саджу Чируги. Отработка стойки Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки | 2 | 09.01. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Закрепление комплекса «круг ученика» Саджу Чируги. Отработка стойки Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки. Изучение требований к выполнению стойки. Коррекционная работа по исправлению недочетов выполнения стойки. |
| 54. | Промежуточная аттестация | 2 | 11.01. | | Сдача нормативов. |
| 55. | Изучение стойки Нарани соги и Ганнун соги. | 2 | 13.01. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Дальнейшее совершенствование комплекса «круг ученика» Саджу Чируги. Формирование умений вставать в стойку Нарани Чунби соги и стойку Ганнунсоги Пальмок Наджундэ маки. |
| 56. | Закрепление стойки Нарани соги и Ганнун соги. Отработка стоек Нарани соги и Ганнун соги | 2 | 16.01. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Дальнейшее совершенствование комплекса «круг ученика» Саджу Чируги.. Формирование умений вставать в стойку Нарани Чунби соги и стойку Ганнунсоги Пальмок Наджундэ маки. |
| 57. | Совершенствование техники выполнения стойки Нарани соги и Ганнун соги. | 2 | 18.01. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Дальнейшее совершенствование комплекса «круг ученика» Саджу Чируги. Формирование умений вставать в стойку Нарани Чунби соги и стойку Ганнунсоги Пальмок Наджундэ маки. |
| 58. | Закрепление техники среднего блока и прямого удара. | 2 | 20.01. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Закрепление техники среднего блока и прямого удара в стойке Ганнун со Каундо ап Чируги и стойки Ганнун со СонкальНаджундэ маки. Демонстрация среднего блока и прямого удара в стойке Ганнун со Каундо ап Чируги и стойки Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки воспитанниками объединения. |

| | | | | | |
|-----|--|---|--------|--|---|
| 59. | Отработка Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки Отработка блоков Ан маки и Бакат маки | 2 | 23.01. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Закрепление стойки и среднего блока Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки Отработка блоков Ан маки и Бакат маки. Отработка правильного выполнения обучающимися стойки и среднего блока Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки Отработка блоков Ан маки и Бакат маки. Коррекционная работа по исправлению недочетов выполнения стойки и среднего блока. |
| 60. | Закрепление стойки и среднего блока Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки Отработка блоков Ан маки и Бакат маки. | 2 | 25.01. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Закрепление стойки и среднего блока Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки Отработка блоков Ан маки и Бакат маки. Отработка правильного выполнения обучающимися стойки и среднего блока Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки Отработка блоков Ан маки и Бакат маки. Коррекционная работа по исправлению недочетов выполнения стойки и среднего блока. |
| 61. | Соединение отдельных элементов в комплексное движение Саджу Чируги. | 2 | 27.01. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Соединение отдельных элементов в комплексное движение Саджу Чируги, выработка навыка выполнения. |
| 62. | Отработка комплексного движения Саджу Чируги. | 2 | 30.01. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Соединение отдельных элементов в комплексное движение Саджу Чируги, выработка навыка выполнения. |
| 63. | Закрепление комплексного движения Саджу Макки. | 2 | 03.02. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Закрепление комплексного движения Саджу Макки, выработка навыка автоматического выполнения. |
| 64. | Изучение техники «Чон-Джи». | 2 | 06.02. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с дополнениями к базовой технике «Чон-Джи». Демонстрация. Изучение новых элементов: стойки Нунча со ан Пальмок Каундэ Макки. Освоение дополнения к базовой технике «Чон-Джи» Отработка стойки Нунчасо ан Пальмок Каундэ Макки |
| 65. | Освоение поворотов с шагом вперед. Отработка ударов и блоков с поворотом и шагом | 2 | 08.02. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Освоение дополнения к базовой технике «Чон-Джи» Отработка |

| | | | | | |
|-----|--|---|--------|--|--|
| | назад | | | | стойки Нунча со ан Пальмок Каундэ Макки Освоение поворотов с шагом вперед Отработка ударов и блоков с поворотом и шагом назад. |
| 66. | Закрепление техники выполнения поворотов с шагом вперед. Отработка ударов и блоков с поворотом и шагом назад | 2 | 10.02. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Освоение дополнения к базовой технике «Чон-Джи» Отработка стойки Нунча со ан Пальмок Каундэ Макки Освоение поворотов с шагом вперед Отработка ударов и блоков с поворотом и шагом назад. |
| 67. | Отработка поворотов с шагом вперед. Отработка ударов и блоков с поворотом и шагом назад | 2 | 13.02. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Освоение дополнения к базовой технике «Чон-Джи» Отработка стойки Нунча со ан Пальмок Каундэ Макки. Освоение поворотов с шагом вперед Отработка ударов и блоков с поворотом и шагом назад. |
| 68. | Извлечение туль «Чон-Джи». Отработка движений по частям. | 2 | 15.02. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с туль «Чон-Джи». Демонстрация и поэтапное объяснение элементов выполнения. Отработка движений по частям. Формирование правильного выполнения туль «Чон-Джи. Корректировка действий обучающихся, исправление недочетов. |
| 69. | Отработка туля «Чон-Джи». Отработка движений по частям. | 2 | 17.02. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Демонстрация и поэтапное объяснение элементов выполнения. Отработка движений по частям. Формирование правильного выполнения туль «Чон-Джи. Корректировка действий обучающихся, исправление недочетов. |
| 70. | Совершенствование техники выполнения туля «Чон-Джи». | 2 | 20.02. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Отработка движений по частям. Формирование правильного выполнения туль «Чон-Джи. Корректировка действий обучающихся, исправление недочетов. |
| 71. | Изучение стойки «Дан-Гун». Дополнения к базовой технике. | 2 | 22.02. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с историей происхождения названия стойки. Демонстрация поэтапное объяснение элементов выполнения. Отработка движений по частям. Формирование правильного выполнения к базовой технике для «Дан-Гун» стойки Ганнун со Нопундо Чируги. Корректировка действий обучающихся, исправление недочетов. Отработка дополнения к базовой технике для «Дан-Гун» стойки Ганнун со НопундоЧируги |

| | | | | | |
|-----|---|---|--------|--|--|
| 72. | Отработка стойки «Дан-Гун». Дополнения к базовой технике. | 2 | 24.02. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с историей происхождения названия стойки. Демонстрация поэтапное объяснение элементов выполнения. Отработка движений по частям. Формирование правильного выполнения к базовой технике для «Дан-Гун» стойки Ганнун со Нопундо Чируги. Корректировка действий обучающихся, исправление недочетов. Отработка дополнения к базовой технике для «Дан-Гун» стойки Ганнун со НопундоЧируги |
| 73. | Освоение стойки Нунча соги Сонкаль Дэби Макки | 2 | 27.02. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство со стойкой Нунча соги Сонкаль Дэби Макки. Демонстрация стойки и поэтапное объяснение элементов выполнения. Отработка движений по частям. Формирование правильного выполнения стойки Нунча соги Сонкаль Дэби Макки. Корректировка действий обучающихся, исправление недочетов. Закрепление стойки Нунчасоги Сонкаль Дэби Макки |
| 74. | Освоение стойки нунча со санг пальмок макки | 2 | 29.02. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство со стойкой нунча со сангпальмок макки. Демонстрация стойки и поэтапное объяснение элементов выполнения. Отработка движений по частям. Формирование правильного выполнения стойки. Корректировка действий обучающихся, исправление недочетов. |
| 75. | Освоение стойки Ганнун соги Пальмок Чукё Макки | 2 | 02.03. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство со стойкой ганнунсоги пальмок чукё макки. Демонстрация стойки и поэтапное объяснение элементов выполнения. Отработка движений по частям. Формирование правильного выполнения стойки. Корректировка действий обучающихся, исправление недочетов. Освоение стойки стойкой ганнун согипаль мокчу кёмакки. |
| 76. | Освоение стойки Нунча со Сонкаль Каундэ Баккуро Тэриги. | 2 | 05.03. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство со стойкой Нунча со Сонкаль Каундэ Баккуро Тэриги. Демонстрация стойки и поэтапное объяснение элементов выполнения. Отработка движений по частям. Формирование правильного выполнения стойки. Корректировка действий обучающихся, исправление недочетов. Постановка правильного дыхания при отработке движений ударов руками. |

| | | | | | |
|-----|--|---|----------|--|---|
| 77. | Закрепление стойки Нунча со Сонкаль Каундэ Баккуро Тэриги. | 2 | 07.03. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Закрепление стойки Нунча со Сонкаль Каундэ Баккуро Тэриги. Демонстрация стойки и поэтапное объяснение элементов выполнения. Отработка движений по частям. Формирование правильного выполнения стойки. Корректировка действий обучающихся, исправление недочетов. Постановка правильного дыхания при отработке движений ударов руками. |
| 78. | Изучение пищеварительной системы. Правильное питание | 2 | 16.03. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение пищеварительной системы (показ презентации) Правильное питание. Общая физическая подготовка. |
| 79. | Знакомство с естественными факторами укрепления здоровья и повышения работоспособности | 2 | 19.03. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Проведение беседы о естественных факторах укрепления здоровья и повышения работоспособности Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулачках |
| 80. | Знакомство со здоровым стилем жизни. Режим в тхэквондо. | 2 | 21.03. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Проведение беседы «Здоровый стиль жизни». Режим в тхэквондо. Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулачках |
| 81. | Ознакомление с питанием тхэквондиста | 2 | 23.03. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Беседа – «Питание тхэквондиста». ОФП. |
| 82. | Знакомство с принципами тхэквон-до. | 2 | 26.03.21 | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с принципами тхэквон-до. Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулачках |
| 83. | Закрепление принципов тхэквон-до. | 2 | 28.03. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с принципами тхэквон-до. Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулачках |
| 84. | Упражнения на | 2 | 30.03. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. |

| | | | | | |
|-----|--|---|--------|--|--|
| | формирование основ общефизической подготовки | | | | Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Духовные дисциплины и техническое совершенствование, как основа изучение тхэквон-до. Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулачках |
| 85. | Упражнения на формирование основ общефизической подготовки | 2 | 02.04. | | Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство с духовной культурой – беседа, презентация. Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулаках |
| 86. | Организация и проведение игр на свежем воздухе. | 2 | 04.04. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Организация и проведения игр на свежем воздухе. Взятие снежного города. Перестрелки. Упражнения на формирование основ общефизической подготовки. |
| 87. | Организация и проведение игр на свежем воздухе | 2 | 06.04. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Организация и проведения игр на свежем воздухе. Взятие снежного города. Перестрелки. Упражнения на формирование основ общефизической подготовки. |
| 88. | Организация и проведение игр на свежем воздухе. Спортивная эстафета. | 2 | 09.04. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Организация и проведения игр на свежем воздухе. Взятие снежного города. Перестрелки. Упражнения на формирование основ общефизической подготовки. |
| 89. | Организация и проведения игр на свежем воздухе. Игры на развитие координации движения, скорости. | 2 | 11.04. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Организация и проведения игр на свежем воздухе. Знакомство с татарскими играми с целью координации движения, скорости. Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом. |
| 90. | Организация и проведения игр на свежем воздухе. Народная игра «Городки» | 2 | 13.04. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Организация и проведения игр на свежем воздухе. Знакомство с игрой «Городки», с целью развития глазомера. Общая физическая подготовка. |
| 91. | Организация и проведения | 2 | 16.04. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, |

| | | | | | |
|-----|---|---|--------|--|---|
| | игр на свежем воздухе. Матчевая игра в футбол | | | | предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Организация и проведения игр на свежем воздухе. Игра «Футбол» с целью выработки выносливости, координации движения, скорости и правильного дыхания. |
| 92. | Организация и проведения игр на свежем воздухе. | 2 | 18.04. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Организация и проведение игр на свежем воздухе. Проведение игры в футбол – ответный матч. |
| 93. | Организация и проведения игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями. | 2 | 20.04. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Организация и проведения игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями. |
| 94. | Организация и проведения игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями. | 2 | 23.04. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Организация и проведения игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями. |
| 95. | Организация и проведения игр на свежем воздухе. Матчевая игра в футбол | 2 | 25.04. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Организация и проведения игр на свежем воздухе. Игра «Футбол» с целью выработки выносливости, координации движения, скорости и правильного дыхания. |
| 96. | Знакомство с запрещенными и разрешенными приемами в спарринге. Техника безопасности | 2 | 27.04. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Техника безопасности. Знакомство с запрещенными и разрешенными приемами в спарринге. Специальная физическая подготовка: отжимание с отрывом от пола, прыжки через скакалку, отработка ударов на лапы. |
| 97. | Освоение спарринговой техники учащимися. | 2 | 30.04. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Освоение спарринговой техники учащимися через занятия с партнерами различной физической подготовки. Специальная физическая подготовка: отжимание с отрывом от пола, прыжки через скакалку, отработка ударов на лапы. |
| 98. | Освоение спарринговой техники учащимися. | 2 | 07.05. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Освоение спарринговой техники учащимися через занятия с партнерами различной физической подготовки. |

| | | | | | |
|------|--|---|--------|--|---|
| | | | | | Специальная физическая подготовка: отжимание с отрывом от пола, прыжки через скакалку, отработка ударов на лапы. |
| 99. | Закрепление спарринговой техники. | 2 | 11.05. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Психологическая подготовка для освоения спарринговой техники учащимися, через занятия с партнерами различной физической подготовки. Специальная физическая подготовка: отжимание с отрывом от пола, прыжки через скакалку, отработка ударов на лапы. |
| 100. | Изучение трех шаговой спарринговой техникой | 2 | 14.05. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Знакомство со специальными упражнениями по освоению трехшаговой спарринговой техники. Специальная физическая подготовка: отжимание с отрывом от пола, прыжки через скакалку, отработка ударов на лапы. |
| 101. | Освоение трех шаговой спарринговой техники. | 2 | 16.05. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Освоение трех шаговой спаринговой техники.Специальная физическая подготовка: отжимание с отрывом от пола, прыжки через скакалку, отработка ударов на лапы. |
| 102. | Закрепление трех шаговой спарринговой техники. | 2 | 18.05. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Закрепление трех шаговой спарринговой техники.Специальная физическая подготовка: отжимание с отрывом от пола, прыжки через скакалку, отработка ударов на лапы. |
| 103. | Совершенствование трех шаговой спарринговой техники. | 2 | 21.05. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Отработка трех шаговой спарринговой техники.Специальная физическая подготовка: отжимание с отрывом от пола, прыжки через скакалку, отработка ударов на лапы. |
| 104. | Совершенствование трех шаговой спарринговой техники. | 2 | 23.05. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Совершенствование трех шаговой спарринговой техники.Специальная физическая подготовка: отжимание с отрывом от пола, прыжки через скакалку, отработка ударов на лапы. |
| 105. | Отработка двух шаговой спарринговой техники. | 2 | 23.05. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка |

| | | | | | |
|------|--|---|--------|--|--|
| | | | | | коленного сустава и мышц ног. Отработка двух шаговой спарринговой техники. |
| 106. | Совершенствование двух шаговой спарринговой техники. | 2 | 25.05. | | Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Отработка двух шаговой спарринговой техники. Выявление ошибок и корректировка. Специальная физическая подготовка: отжимание с отрывом от пола, прыжки через скакалку, отработка ударов на лапы. Психологическая подготовка к участию в соревнованиях на разных площадках. |
| 107. | Психологическая подготовка к участию в соревнованиях. Отработка спарринговой техники | 2 | 28.05. | | Психологическая подготовка к участию в соревнованиях на разных площадках. |
| 108. | Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса. | 2 | 30.05. | | Соревнования «Сдача нормативов на пояса» для первого года обучения. Уровень сложности «10 гшп- белый пояс» Аттестация на соответствие требованиям белого пояса. Целевой инструктаж по ТБ |