

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Гимназия «Исток»

Утверждена на  
педагогическом совете  
Протокол № 6  
От «31» мая 2023 года

Утверждаю  
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»  
/С.В. Гулак/  
31.05.2023 г. Приказ № 282



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ «ТХЭКВОНДО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

Уровень: ознакомительный  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 1 год, 72 часа  
Возраст обучающихся: 4-6 лет  
Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования:  
Хованова Марина Сергеевна

Великий Новгород  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Тхэквондо» **физкультурно-спортивной направленности, ознакомительного уровня** и подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ВТФ.

Рабочая программа составлена с учетом выделенных 2 часов в неделю на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (М.: Физкультура и Спорт. – 2009). Данная программа была сокращена от исходной программы в процентном соотношении с учетом выделенных часов.

Программа разработана в соответствии с нормативными требованиями на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые);  
с учетом:
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и Плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Устава МАОУ Гимназия «Исток»;
- ПОЛОЖЕНИЯ о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток» утвержденного приказом директора № 127 от «01 » марта 2023г.

**Актуальность** программы в том, что спортивные поединки по тхэквондо (ВТФ) в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Актуальность программы также состоит в том что, она позволяет укрепить здоровье, сформировать здоровый образ жизни и устойчивый интерес к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом у детей уже с дошкольного возраста.

**Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам тхэквондо, преимущественно в игровой форме.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

**Целью** программы является формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

## **Задачи:**

### **Обучающие:**

- **обучить** двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо;
- **обучить** базовой технике тхэквондо;
- **обучить** разнообразным подвижным и развивающим играм;
- **обучить** правилам поведения на занятиях;
- **обучить** умению самовыражаться.

### **Развивающие:**

- **развить** основные физические качества;
- **развить** познавательную активность;
- **развить** коммуникативные качества.

### **Воспитывающие:**

- **воспитывать** потребность в необходимости соблюдения режима дня, здорового образа жизни и гигиены ребенка;
- **воспитывать** интерес к систематическим занятиям тхэквондо;
- **воспитывать** терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца;
- **воспитывать** силу воли, боевой дух и взаимовыручку.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Так же отличительной особенностью данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций. Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры.

**Возраст детей** участвующих в реализации, данной программы **4-6 лет.**

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. Набор свободный по желанию.

**Сроки реализации рабочей программы** – 1 год обучения.

### **Формы обучения и виды занятий.**

Основная форма работы - групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту обучающихся. Виды занятий: лекционные, тренировочные, соревновательные.

### **Режим занятий:**

2 раза в неделю по 1 часу с 10-минутным перерывом – 72 учебных часа в год.

**Численный состав** характер состава постоянный, одно- или разновозрастной.

**Количество обучающихся** - 12-18 человек.

### **Планируемые результаты и способы определения их результативности.**

*По окончании обучающийся должен знать:*

- о строении своего тела;
- о состоянии своего здоровья;
- о связи занятий тхэквондо с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных привычках;
- историю развития тхэквондо в России;
- корейскую терминологию тхэквондо.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки;
- играть в подвижные и развивающие игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять базовые технические приемы тхэквондо;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Способы определения результативности** реализации данной программы являются организация и проведение тестирования на предмет сформированности знаний и умений. Диагностика проводится 2 раза в учебный год (стартовая (сентябрь), итоговая (май) диагностика). Диагностика проводится с целью определения уровня развития теоретических знаний, умений и практических навыков у детей.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью учащихся;
- мониторинг результатов обучения по рабочей программе, мониторинг личностного развития учащегося, проводимый два раза в год;
- выполнение контрольных нормативов и тестов по ОФП;
- соревнования по ОФП и базовой технике тхэквондо.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Теоретический материал	4	4		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	48		48	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3	Специальная физическая подготовка	8		8	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	8	1	7	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
5	Контрольные нормативы, соревнования.	4		4	Сдача тестовых нормативов.
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Теоретический материал (4 часа)

#### Теория (4 часа).

#### Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические

вещества).

#### **Оборудование и инвентарь.**

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

#### **Краткий обзор истории и развития единоборств.**

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ.

#### **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат — костная и мышечная система.

#### **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.**

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

Спортивные ритуалы.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (48 часов).**

### **Практика (48 часов).**

#### **Упражнения для развития гибкости.**

1. Поперечный и продольный шпагаты.
2. Наклоны в положении стоя и сидя, вперед, в стороны.
3. Мост.
4. Махи ногами вперед-вверх, назад, в стороны.
5. Упражнения в парах.

#### **Упражнения для развития ловкости**

1. Ползание.
2. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
3. Подскоки вверх на заданную высоту;
4. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
5. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
6. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
7. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
8. Кувырки вперед, назад.
9. Кувырки через левое, правое плечо.
10. Стойка на лопатках
11. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
12. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
13. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
19. Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, скамейки, шведские стенки).
20. Подвижные игры и эстафеты.

### **Упражнения для развития быстроты.**

1. Подвижные игры.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Челночный бег.

### **Скоростно-силовые упражнения:**

1. Прыжки с ноги на ногу;
2. скачки на одной ноге;
3. прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии;
4. прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед;
5. выпрыгивание из полуприседа;
6. прыжки через скакалку;
7. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
8. поднимание туловища из положения лежа (упражнение на пресс).

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Примерный комплекс подвижных игр:

#### **«Получить мячик»**

Инвентарь — мячик, шнурок.

Основная цель — усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация — подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение — ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

#### **«Отталкивание и приземление»**

Место проведения — сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь — резиновый бинт или планки для прыжков в высоту.

Основная цель — научиться отталкиваться и приземляться.

Организация — провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20–30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40–50 см и имеет наибольший порядковый номер.

Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая — № 2, третья — № 1. Учеников поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

#### **«Кто выше?»**

Инвентарь — резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов.

Место проведения — сектор для прыжков в высоту.

Основная цель — приобретение опыта соревнований и привычки идти на риск.

Организация — принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник одолевает только одну высоту.

Проведение — к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

### **Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости**

#### **«Бежал с мячиком»**

Инвентарь — большой или маленький мячик.

Место проведения — игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель — обучение бегу по дистанции.

Организация — начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение — после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

#### **«Бежал по прямой дорожке с ускорением»**

Инвентарь — флажки.

Место проведения — беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель — развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация — размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия — финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение — после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков — скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

#### **«Челночный бег»**

Место проведения — беговая дорожка стадиона.

Основная цель — воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация — размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение — игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

### **Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств**

#### **«Метание в подвижную цель»**

Инвентарь — 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Место проведения — ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель — научить точно метать мячик.

Организация — разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего

игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

#### **«Толкание мячика в обруч»**

Инвентарь — гимнастический обруч, набивной мяч.

Место проведения — небольшая площадка.

Основная цель — научить толкать мяч под правильным углом.

Организация — подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение — ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

#### **Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости**

##### **«Командный скоростной бег»**

Инвентарь — флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения — беговая дорожка.

Основная цель — проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация — группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение — по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (8 часов)**

#### **Практика (8 часов).**

Специальная гибкость — направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации (продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь).

Специальная ловкость — выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений (п/и «Квадрат» теннисным мячиком; выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке; выполнение ударной техники с закрытыми глазами, со сменой направления движения и т.д.).

Специальная быстрота — локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта (степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек; рывковый бег; передвижения по скоростным лесенкам; эстафеты с включением технических приемов тхэквондо).

### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (8 часов)**

#### **Теория (1 час).**

Обучение терминологии тхэквондо: названию базовых стоек, ударов и блоков на корейском языке. Ритуалы в тхэквондо. Обучение счету до 10 на корейском языке.

#### **Практика (7 часов).**

- Изучение базовых стоек (Ёльчхум-соги; чхарёт-соги; чхучум-соги; чхумби-соги)
- Передвижение в базовых стойках (степы).
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.



- Обучение ударам на месте (Удары ногами - нерьо-чаги, дольо-чаги. Удары руками – хируги, дубон-хируги).
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте (блоки - арэ-маки, момтон-ан-маки, ольгуль-маки)
- Обучение приёмам защиты в движении.

## **Раздел 5. Контрольные нормативы, соревнования (4 часа).**

### **Практика (4 часа).**

Данный раздел включает в себя:

- Сдача тестовых нормативов по ОФП.
- Сдача тестовых нормативов по базовой технике тхэквондо .
- Соревнования по ОФП.

**Тестовые нормативы по ОФП** включают в себя: бег на дистанции 30м; челночный бег 3X10м; прыжок в длину с места; метание малого мяча на дальность; наклон из положения сидя ноги вместе и сидя ноги врозь; шпагат; мост; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания); поднимание туловища из положения лежа (пресс).

**Тестовые нормативы по базовой технике тхэквондо** обусловлены правильностью выполнения технических действий. А именно: блоков, ударов руками и ногами, базовых стоек.

**Соревнования по ОФП** проводятся в форме эстафет (с предметами и без) и подвижных игр.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **Обеспечение программы методическими видами продукции:**

- Учебно-методические пособия по тхэквондо.
- Учебно - методические пособия по физической культуре и спорту для детей дошкольного возраста.
- Карта диагностики уровня развития обучающихся.

### **Рекомендации по организации к реализации программы:**

Методическое обеспечение рабочей программы дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Тхэквондо» включает в себя следующие основополагающие понятия: принципы, методы, формы и критерии оценки.

По каждому блоку предусматриваются различные **формы** проведения занятий - теоретические и практические занятия.

**Методы**, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на словесные (беседа, рассказ, объяснение, убеждение), наглядные (демонстрация наглядных пособий, демонстрация учителем приемов работы, показ действия, показ упражнения (технического или тактического приема), показ видеозаписей), практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы).

По организации деятельности применяются следующие **методы**: групповой, поточный и индивидуальный

Учебно-тренировочный процесс базируется на следующих дидактических **принципах**:

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание детьми целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умение ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и

соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип наглядности. Педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с обучающимися на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, сложный технический прием, например, удар на месте, - переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического, подаче практического материала. Пройденный материал должен быть построен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Основными **критериями оценки** деятельности учащихся являются:

- наблюдение за деятельностью учащихся;
- соревнования по ОФП и базовой технике тхэквондо;
- выполнение контрольных нормативов и тестов по ОФП.

**Дидактический материал представлен:**

1. MP3 диски.
2. DVD диски.

**Лекционный материал представлен:**

1. Лекции по развитию физической культуры и спорта в России.
2. Лекции по истории развития тхэквондо.
3. Настольная книга тренера.

### **Материально - техническое обеспечение занятий.**

**Оборудование и спортивный инвентарь:**

- Спортивный зал-1.
- Лапы и ракетки -12 шт.
- Макивары ручные для отработки ударов ногами- 10 шт.
- Мешок боксерский (40 кг) – 1 шт.
- Татами (0,9м\*0,9м) – 90 шт.
- Скакалки-20 шт.
- Скоростные барьеры- 10 шт.
- Скоростные лесенки – 4 шт.
- Эспандер резиновый – 5 шт.
- Мяч футбольный- 10 шт.
- Мяч баскетбольный – 10 шт.
- Мяч волейбольный-10 шт.
- Мяч набивной – 5 шт.

- Мяч теннисный- 20 шт.
- Насос ручной- 1 шт.
- Шведская стенка – 6 пролетов.
- Гимнастические скамейки – 8 шт.
- Гимнастические маты – 8 шт.
- Гимнастическое бревно – 1 шт.
- Секундомер - 1шт.

### **Литература для педагога:**

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС1977.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов ГГ., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, №2.
3. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.:ФиС, 1985.
6. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
7. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
8. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
9. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
10. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
11. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
13. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
14. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
15. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. -М.: ФиС, 1976, с.201-208.
16. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
17. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
18. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
19. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с. 144.

20. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
21. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.
22. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
23. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.:ФиС, 1991, с.223.
24. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987, с.157.
25. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С.Топчияна. - М.: 1988, с.130.
26. 1988 by Gen. Choi Hong Ni «ТАЕКВОН – DO ITF» Энциклопедия ТАЭКВОН-ДО ИТФ Перевод на русский язык АО «ТКД» 1993
27. Таэквон-до. Методическое пособие. Сафошкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г. ОАО Общество «Торнадо», 2001 г.
28. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско\_юношеских спортивных школ и специализированных детско\_юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009.

#### **Литература для родителей и обучающихся:**

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
2. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975.
3. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>
4. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	<b>Теоретический материал.</b> <i>Оборудование и инвентарь.</i> Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств. Правила использования оборудования и инвентаря. <b>Общая физическая подготовка.</b> Поперечный и продольный шпагаты. Махи ногами. Эстафеты.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение. Устный опрос.
2		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	<b>Теоретический материал.</b> <i>Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.</i> Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). <b>Общая физическая подготовка.</b> Наклоны в положении стоя и сидя, вперед, в стороны. Ползание по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение. Устный опрос.
3		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	<b>Теоретический материал.</b> <i>Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.</i> Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение. Устный опрос.

					укрепления здоровья и закаливания. <b>Общая физическая подготовка.</b> Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах. Подвижные игры.		
4		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	<b>Теоретический материал.</b> <i>Физическая культура и спорт.</i> Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). <b>Общая физическая подготовка.</b> Махи ногами. Поперечный и продольный шпагаты. Эстафеты.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение. Устный опрос.
5		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Наклоны в положении стоя и сидя. Мост. Шпагат. Кувырок вперед. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
6		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Прыжки с ноги на ногу. Скачки на одной ноге. Прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии. Эстафеты с предметами.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
7		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Прыжки в длину с места, многоскоки. Подскоки вверх на заданную высоту. Упражнения в парах. Шпагат. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
8		По расписанию	Групповое	1 час	<b>Контрольные нормативы,</b>	МАОУ	Сдача тестовых

			занятие		<b>соревнования.</b> Сдача тестовых нормативов по ОФП.	«Гимназия Исток» с/з №2	нормативов.
9		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Наклоны в положении стоя и сидя. Шпагат. Мост. Кувырки через левое, правое плечо. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
10		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Ползания. Упражнения на гимнастической скамейке без предметов. Шпагат. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
11		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Махи ногами. Шпагат. Челночный бег. Эстафеты.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
12		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Наклоны в положении стоя и сидя. Шпагат. Махи ногами. Стойка на лопатках. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
13		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Упражнения на гимнастических снарядах (скамейки, шведская стенка). Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
14		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Полоса препятствий с элементами удержания равновесия на двух и одной ноге. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя. Эстафеты.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
15		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Наклоны в положении стоя и сидя. Шпагат. Махи ногами. Упражнения в парах. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.



16		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте. Упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, без предметов и с предметами. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
17		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	<b>Теоретический материал.</b> <i>Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</i> Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат — костная и мышечная система. <b>Общая физическая подготовка.</b> Шпагат. Наклоны в положении сидя. Кувырок вперед. Эстафеты.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение. Устный опрос.
18		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	<b>Теоретический материал.</b> <i>Краткий обзор истории и развития единоборств.</i> История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ. <b>Общая физическая подготовка.</b> Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения в парах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение. Устный опрос.
19		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Махи ногами. Шпагат. Наклоны в положении стоя и сидя. Эстафеты с предметами.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
20		По расписанию	Групповое	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b>	МАОУ	Наблюдение.

			занятие		Прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии. Прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	«Гимназия Исток» с/з №2	
21		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Шпагат. Махи ногами. Наклоны в положении стоя и сидя. Кувырок вперед. Эстафеты.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
22		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Имитация движений руками и ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Бег с ускорением. Челночный бег. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Поднимание туловища из положения лежа (упражнение на пресс). Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
23		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Ползания по гимнастической скамейке. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
24		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Эстафеты с предметами. Наклоны в положении стоя и сидя. Шпагат. Мост.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
25		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	<b>Теоретический материал.</b> <i>Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.</i> Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение. Устный опрос.

					спортсмена. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Подвижная игра «Квадрат» теннисным мячиком. Продольный и поперечный шпагаты. Наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.		
26		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Бег с гандикапом. Бег с максимальной и вариативной частотой движений. Лазание по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
27		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	<b>Теоретический материал.</b> Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Рывковый бег. Передвижения по скоростным лесенкам. Эстафеты.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение. Устный опрос.
28		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Махи ногами. Шпагат. Наклоны в положении сидя. Прыжки через скакалку. Выпрыгивания из полуприседа. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
29		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Упражнения с теннисным мячиком в парах. Упражнения с набивным мячом. Прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
30		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.

					<b>Специальная физическая подготовка.</b> Продольный и поперечный шпагаты. Наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.		
31		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Прыжки с ноги на ногу. Скачки на одной ноге. Прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии. Прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Передвижения по скоростным лесенкам. Рывковый бег.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
32		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Контрольные нормативы, соревнования.</b> Соревнования по ОФП.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Сдача тестовых нормативов.
33		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Обучение терминологии тхэквондо: названию базовых стоек, ударов и блоков на корейском языке. Изучение базовых стоек (Ёльчхум-соги; чхарёт-соги; чхучум-соги; чхумби-соги). Обучение ударам на месте – чируги, дубон-чируги. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
34		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Шпагат. Мост. Стойка на лопатках. Прыжки через скакалку. Челночный бег. Рывковый бег. Эстафеты.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
35		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Ритуалы в тхэквондо. Обучение счету до 10 на корейском языке. Обучение	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.

					ударам на месте (Удары ногами - нерьочаги, дольо-чаги). Подвижные игры.		
36		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). <b>Специальная физическая подготовка.</b> Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
37		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Выпрыгивание из полуприседа. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Поднимание туловища из положения лежа (упражнение на пресс). <b>Специальная физическая подготовка.</b> Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
38		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Эстафеты с предметами. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
39		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Обучение приемам защиты на месте (блоки - арэ-маки, момтон-ан-маки, ольгуль-маки). Удары руками. Передвижение в базовых стойках (степы).	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
40		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Бег с максимальной и вариативной частотой	МАОУ «Гимназия Исток»	Наблюдение.

					движений. Бег с ускорением. Челночный бег. Подвижные игры.	с/з №2	
41		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Выполнение ударов руками и блоков на месте. Из базовых стоек выполнение движений защиты. <b>Общая физическая подготовка.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Поднимание туловища из положения лежа (упражнение на пресс). Прыжки через скакалку.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
42		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Подвижные игры. Эстафеты. Шпагат.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
43		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Выполнение ударов ногами в базовых стойках. Из базовых стоек выполнение движений атаки. <b>Общая физическая подготовка.</b> Подвижные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Поднимание туловища из положения лежа (упражнение на пресс).	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
44		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Ползание. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние. Подскоки вверх на заданную высоту. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Продольный и поперечный шпагаты.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.

45		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<p><b>Общая физическая подготовка.</b> Полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя. Эстафеты.</p> <p><b>Специальная физическая подготовка.</b> Наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Продольный и поперечный шпагаты.</p>	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
46		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<p><b>Общая физическая подготовка.</b> Махи ногами. Шпагат. Мост. Кувырки вперед, в стороны, назад. Подвижные игры.</p>	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
47		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<p><b>Общая физическая подготовка.</b> Эстафеты. Подвижные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Поднимание туловища из положения лежа (упражнение на пресс).</p>	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
48		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<p><b>Технико-тактическая подготовка.</b> Выполнение ударов ногами на месте. Обучение ударам в движении. Выполнение защитных действий на месте. Обучение приемам защиты в движении.</p>	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
49		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<p><b>Общая физическая подготовка.</b> Прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку.</p>	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.

					Подвижные игры.		
50		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Челночный бег. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Эстафеты с включением технических приемов тхэквондо.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
51		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Подвижные игры. Эстафеты. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Поднимание туловища из положения лежа (упражнение на пресс).	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
52		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). <b>Специальная физическая подготовка.</b> Наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Продольный и поперечный шпагаты.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
53		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Ползание. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние. Подскоки вверх на заданную высоту. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
54		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Выполнение движений защиты и атаки на месте. В передвижении выполнение базовой программной техники.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.



55		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Эстафеты с предметами и без. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
56		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Бег с гандикапом. Рывковый бег. Челночный бег. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
57		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Поднимание туловища из положения лежа (упражнение на пресс). <b>Специальная физическая подготовка.</b> Степная подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек; рывковый бег; передвижения по скоростным лесенкам.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
58		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Эстафеты. Подвижные игры. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Продольный и поперечный шпагаты. Наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
59		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Стойка на лопатках. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.

60		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Технико–тактическая подготовка.</b> Передвижение в базовых стойках (степы). Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. <b>Общая физическая подготовка.</b> Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
61		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Передвижение в базовых стойках (степы). Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. <b>Общая физическая подготовка.</b> Прыжки через скакалку. Шпагат.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
62		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Махи ногами. Наклоны. Шпагат. Кувырки вперед, в сторону. Эстафеты.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
63		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
64		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Подвижные игры. Эстафеты. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Продольный и поперечный шпагаты. Наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
65		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах. Упражнения с набивным мячом (вес	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.

					мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Поднимание туловища из положения лежа (упражнение на пресс).		
66		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Продольный и поперечный шпагаты. Наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
67		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> В передвижении выполнение базовой программной техники. <b>Общая физическая подготовка.</b> Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
68		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Технико-тактическая подготовка.</b> Передвижение в базовых стойках (степы). Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. <b>Специальная физическая подготовка.</b> Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке; выполнение ударной техники с закрытыми глазами, со сменой направления движения.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
69		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Ползание. Упражнения на	МАОУ «Гимназия Исток»	Наблюдение.

					гимнастических снарядах (скамейки, шведские стенки). <b>Специальная физическая подготовка.</b> Рывковый бег. Передвижения по скоростным лесенкам. Продольный и поперечный шпагаты.	с/з №2	
70		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Общая физическая подготовка.</b> Прыжки через скакалку. Прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед. Бег с гандикапом. Челночный бег. Подвижные игры.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Наблюдение.
71		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Контрольные нормативы, соревнования.</b> Сдача тестовых нормативов по базовой технике тхэквондо.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Сдача тестовых нормативов.
72		По расписанию	Групповое занятие	1 час	<b>Контрольные нормативы, соревнования.</b> Сдача тестовых нормативов по ОФП. Соревнования по ОФП.	МАОУ «Гимназия Исток» с/з №2	Сдача тестовых нормативов.

