



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ  
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
413111, Саратовская область, г. Энгельс, ул. Минская, дом 29, тел. (8453) 95-06-50, engschool32@mail.ru

Рассмотрено:

На педагогическом Совете

Протокол № 17 от 22.06.2020

Согласовано:

Зам. директора по УВР

[подпись] А.С. Стангалиева

«22» июня 2020г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №32

[подпись] С.А. Рогачева

«26» июня 2020г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Тхеквондо»

Возраст детей: 7-12 лет

Срок реализации: 144 часов

Направленность: физкультурно -спортивная

Форма обучения: очная

Птицына Мария Александровна  
педагог дополнительного образования

г.Энгельс 2020 г.

## Пояснительная записка

Программа дополнительного общеобразовательного общеразвивающего образования «Тхэквондо» составлена на основании:

- правил ПФДО Саратовской области №1077 от 21.05.2019
- Положения об организации дополнительного образования в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 32» Энгельского муниципального района Саратовской области;

В соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.)

При разработке программы использованы современные тенденции развития тхэквондо, передовой опыт обучения и тренировки спортсменов в тхэквондо, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Подготовка тхэквондистов представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели – создание условий для развития физических и личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепление организма учащихся посредством занятий тхэквондо. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

### **Направленность:**

Образовательная программа дополнительного образования детей по «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо.

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (Worldtaekwondofederation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кудо и др.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Тхэквондо не застывшая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

**Актуальность программы:** занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически плохо развитому получить инструмент самообороны, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для детей без физической подготовки для представительниц прекрасного пола.

**Отличительными особенностями** программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена учетом и опорой на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки тхэквондо (ВТФ) и исходные общие требования, зафиксированные в международных квалификационных нормативах тхэквондо. Используемые в тхэквондо методы психофизического воспитания формируют навыки саморегуляции, позволяющие противостоять стрессам современной жизни, давая человеку возможность сконцентрировать силы на достижении своей жизненной цели, на решении конкретных задач, возникающих проблем. Занятия способствуют развитию социальной активности, целеустремленности. Осознание собственной силы и возможностей формирует нормальную самооценку и снижает агрессивность обучающихся.

**Адресат:** программа адресована обучающимся в возрасте 7-12 лет.

**Возрастные особенности:**

Особенности физического развития детей 7-11 лет:

- сердечно-сосудистая система отстаёт в своём развитии от других органов и систем, что приводит

к быстрой утомляемости, особенно от однообразных движений;

- слабая мускулатура, что повышает травмоопасность во время подвижных игр;

- наблюдается быстрый рост рук и ног, что затрудняет нормальную координацию движений

Основные психологические характеристики:

- высокий уровень активности, подвижность, быстрое переключение внимания;

- любознательность, желание научиться различать что такое «хорошо» и что такое «плохо»;

лучшая награда – похвала;

- конкретность мышления;

- большая впечатлительность;

- подражательность, авторитет старшего товарища;

- суждения и оценки взрослых становятся суждениями и оценками самих детей;

- неумение долго концентрировать своё внимание на чём-либо, однозадачность.

В программе учтены возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста, поэтому в процессе реализации большое внимание уделяется повышению жизнеспособности и сопротивляемости детского организма неблагоприятным факторам внешней среды, укреплению костной и мышечной систем, а также суставно-связочного аппарата.

**Цель программы:** развитие личности обучающегося, его физических и коммуникативных качеств через овладение им спортивной игрой в тхэквондо; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; социализация и адаптация детей к жизни в обществе.

**Задачи:**

Обучающие:

-дать знания об истории тхэквондо, правил и спортивной терминологии;

-дать знания в области гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;

- обучить основам техники и тактики тхэквондо;

-дать опыт участия в соревнованиях различного уровня

Развивающие:

-развивать быстроту, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплять опорно-двигательный аппарат;

-развивать индивидуальные, групповые, командные тактические действия;

-развивать организованность, самостоятельность, ответственность;

Воспитательные:

- формирование духовно-нравственных качеств личности.
- воспитывать волевые и нравственные качества;
- воспитывать чувство коллективизма, патриотизма;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;

**Сроки реализации программы:** 1 год;

**Режим занятий:** 4 раза в неделю по 1 часу;

**Кол-во обучающихся:** 15-17 чел.

**Общее количество часов:** 144 часа;

**Планируемые результаты:**

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;
- базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

Будут уметь:

соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем; выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

Метапредметные результаты:

будет развита быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплен опорно-двигательный аппарат;

будут развиты навыки индивидуальных, групповых, командных тактических действий

Личностные результаты:

Обучающиеся будут проявлять волевые и нравственные качества в тренировочном и учебном процессе.

**Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы**

Проверка результативности проводится 2 раза в год: октябрь, май.

Диагностика проводится по следующим методикам:

- сдача ОФП тестов
- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- анализ деятельности (проведение аттестации);
- выступления детей

Формы подведения итогов – подведение итогов проводится в форме проведения промежуточной аттестации, которая проводится не реже одного (но не больше двух) раза в год.

#### Учебно-тематический план

№	Разделы подготовки	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	ОФП	64	2	62
3	СФП	40	2	38
4	Технико-тактическая подготовка	28	2	26
5	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	4	4	0

6	Зачетные испытания	6	2	4
	Итого:	144	14	130

### Содержание учебного плана

#### **Вводное занятие.**

Теория: Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, ТБ, ППБ, общие правила гигиены, определение цели обучения.

Практика: просмотр видеоматериала в домашних условиях на сайте <https://www.tkdrussia.ru/>, обсуждение просмотренного материала проходит во время тренировочного процесса.

#### **Общая физическая подготовка.**

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

Практика: Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

Теория: Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют спортсмену наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Практика: Выполнение формальных комплексов (хьенг). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).

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

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

#### **Зачетные испытания.**

Теория: Просмотр показательных выступлений по тхэквондо, спортивных репортажей.

Практика: соревнования.

### **Учебно –методическое обеспечение**

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий, посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценкой своих возможностей.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики тхэквондо. Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тхэквондо, общая средствам и других видов двигательной деятельности. Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике тхэквондо и судейской практике. На теоретических занятиях тхэквондист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры тхэквондо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных

занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Занятия по развитию физических качеств состоят из занятий по тхэквондо и занятий по другим видам спорта. Из тхэквондо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка. В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру рекомендуется показывать прием в обе стороны (в левую и в правую), из стандартного положения, при передвижении тхэквондиста следует выполнять приемы в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений. Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения тхэквондо.

#### **Материально –техническое обеспечение**

- тренировочного спортивного зала;
- раздевалок, душевых;
- напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м)
- лапа тренировочная
- гимнастическая стенка штук 6
- скамейка гимнастическая штук 2
- мат гимнастический (2x1 м)
- специальный костюм – добок;
- спортивная обувь для занятий тхэквондо;
- щитки, шлем, капа, бинты, снарядные перчатки.

#### **Система оценки планируемых результатов**

Контрольно-переводные испытания.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке, учитывают требования для данного биологического возраста учащихся и скорректированы с учётом возрастных особенностей.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений в течение всего учебно-тренировочного процесса 2 раза в год.

#### **Бланк результатов**

Норматив	ФИО обучающихся			
	1четверть	2четверть	3четверть	4четверть
Бег 30м(сек)				
Бег 100м (мин:сек)				
Подъем туловища				
Удары ракетку (зачёт) в				

Наклон вперед из положения сидя.(см)				
Шпагат: Поперечный Правый Левый				

### **Список литературы для педагогов.**

- Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
- Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
- Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
- Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 320 стр.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
- Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
- Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
- Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физ. воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 2013.
- Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
- Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
- Пилюян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 2010.
- Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.
- Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
- Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
- Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

### **Список литературы для обучающихся**

- Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
- Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
- Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.

### **Перечень интернет ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. <http://www.tkd.kulichki.net/pumce/index.htm>
10. <http://pandiaweb.ru/text/category/thyekvondo>

## Календарно-тематическое планирование 2020-2021 год

№ п/п	Дата занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписанию	Беседа	2	Беседа с родителями. Организационные вопросы. Рассказ о тхэквондо. Правила техники безопасности на занятиях тхэквондо (ВТФ)	Спортивный зал	Опрос
2		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение основным строевым командам, построениям и перестроениям. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
3		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение упражнениям разминки. Повторение строевых упражнений. ОРУ.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
4		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение упражнениям разминки. Строевые упражнения. ОРУ.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
5		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение короткой стойке (ап-соги), маху ногой вперёд-вверх. ОРУ. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
6		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение нижнему блоку. Закрепление короткой стойки (ап-соги), маха ногой вперёд-вверх. ОРУ. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
7		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение прямому удару кулаком. Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5, 6. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
8		Объяснение, тренировочные	2	Подводящие упражнения к прямому удару ногой. ОРУ.	Спортивный зал	Контроль за правильным

		упражнения				выполнением технических приёмов и упражнений
9	Согласно расписанию	Объяснение, тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к прямому удару ногой. ОРУ. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
10		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5-9. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
11		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение прямому удару ногой. Обучение среднему блоку снаружи-внутри. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
12		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5-11. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
13		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение новым упражнениям разминки. Подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз. ОРУ. ОФП	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
14		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение упражнениям разминки. Подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз. ОРУ.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
15		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз. Закрепление технических приёмов. Изученных на занятиях 5-14. ОРУ. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
16		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение удару ногой сверху-вниз. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
17		Объяснение,	2	Обучение среднему блоку	Спортивный	Контроль

		тренировочные упражнения		изнутри-наружу. Закрепление технических приёмов (занятия 11-16). ОРУ.	й зал	заправильным выполнением технических приёмов и упражнений
18		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Закрепление технических приёмов (занятия 11-17). ОФП.	Спортивны й зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
19		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Закрепление технических приёмов (занятия 11-17). ОФП.	Спортивны й зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
20		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. ОРУ.	Спортивны й зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
21		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП.	Спортивны й зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
22		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП. ОРУ	Спортивны й зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
23		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение новым упражнениям разминки. ОРУ.	Спортивны й зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
24		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП	Спортивны й зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
25		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение передвижению в стойке ап-соги с нанесением прямого удара кулаком. ОФП.	Спортивны й зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений

26	тренировочные упражнения	2	Закрепление передвижения в стойке ап-соги с нанесением прямого удара кулаком. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
27	Объяснение, тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. ОРУ. ОФП	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
28	Объяснение, тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
29	Объяснение, тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
30	Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение верхнему блоку. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
31	тренировочные упражнения	2	Закрепление технических приёмов (занятия 25-30). ОРУ. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
32	Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение передвижению в стойке ап-соги с выполнением блоков (нижнего, среднего, верхнего). ОРУ.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
33	тренировочные упражнения	2	Повторение технических действий, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений

34		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение боковому удару ногой. ОФП. ОРУ.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений	
35	Согласно расписанию	Объяснение, тренировочные упражнения	2	Закрепление бокового удара ногой.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений	
36		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение передвижению в стойке ап-соги с выполнением связок блок-удар. ОФП	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений	
37		Тренировочные упражнения	2	Закрепление технических приёмов (занятия 25-36). ОРУ. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений	
38		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение широкой стойке с нанесением прямого удара кулаком. ОРУ.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений	
39		Тренировочные упражнения	2	Закрепление широкой стойки с нанесением прямого удара кулаком. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений	
40		Тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений	
41		Объяснение, тренировочные упражнения.	2	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений. Тестирование	
41			Объяснение, тренировочные	2	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону.	Спортивный зал	Контроль за правильным

		упражнения. Тестирование		Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.		выполнением технических приёмов и упражнений. Тестирование
43	Согласно расписанию	Объяснение, тренировочные упражнения. Тестирование	2	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Спортивные зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений. Тестирование
44		Объяснение, тренировочные упражнения, тестирование	2	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Спортивные зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений. Тестирование
45		Объяснение, тренировочные упражнения, тестирование	2	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Спортивные зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений. Тестирование
46		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение нанесению комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаком в широкой стойке. ОРУ. ОФП	Спортивные зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
47		Тренировочные упражнения	2	Закрепление комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаком в широкой стойке. ОРУ.	Спортивные зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
48		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение удару ногой в сторону. Повторение технических действий, изученных ранее. ОФП.	Спортивные зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
49		Тренировочные упражнения	2	Закрепление удара ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.	Спортивные зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
50		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища.	Спортивные зал	Контроль за правильным выполнением

				Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.		технических приёмов и упражнений.
51	Согласно расписанию	Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение стойке ап-куби. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
52		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
53		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
54		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
55		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
56		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
57		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
58		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение передвижению в стойке ап-куби с выполнением связок блок-удар. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
59		Тренировочные упражнения	2	Закрепление умения передвигаться в стойке ап-	Спортивный зал	Контроль за правильным

				куби с выполнением связок блок-удар. ОРУ		выполнением технических приёмов и упражнений.
60	Согласно расписанию	Тренировочные упражнения	2	Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
61		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
62		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Обучение удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
63		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Закрепление удара ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП. ОРУ.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
64		Тренировочные упражнения	2	Закрепление технических приёмов (занятия 59-63). ОФП	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
65		Объяснение, тренировочные упражнения		Подводящие упражнения к обратному-боковому удару ногой. ОРУ.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
66		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к обратному-боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
67		Объяснение, тренировочные упражнения	2	Подводящие упражнения к обратному-боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.
68		Объяснение,	2	Морально-волевая,	Спортивный	Выступление

		тренировочные упражнения		интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	й зал	на соревнованиях
69	Согласно расписанию	Беседа, тренинг	2	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	Спортивный зал	Выступление на соревнованиях
70		Беседа, тренинг	2	Подготовка к показательным выступлениям. Повторение отработанных приемов.	Спортивный зал	Сдача нормативов
71		Тренировочные упражнения	2	Подготовка к показательным выступлениям. Повторение отработанных приемов	Спортивный зал	Показательные выступления
72		Тренировочные упражнения	2	Подготовка к показательным выступлениям. Повторение отработанных приемов	Спортивный зал	Показательные выступления