

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



ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол от 29.08.2025 № 1

Введено приказом от 29.08.2025 № 120

Директор МАУДО «ДДТ №15»

С.Н. Грачева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по таэквон-до «Максимум»
для детей 7-8 лет

количество часов в неделю – 6
количество часов в год - 216

Составитель: Малахов М. В.
педагог дополнительного образования

2025 год

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ «МАКСИМУМ»

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	Знания, умения, навыки	Учащийся получит возможность научиться		
Общефизическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> -Знание правил техники безопасности на занятиях тхэквон-до. -Знание этапов разминки. -Знание комплексов общеразвивающих упражнений для мышц шеи, рук, предплечья, плеч, мышц туловища, поясницы, коленного сустава и мышц ног. -Знание упражнений на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, бег с прыжками в высоту, отжимание на кулаках. -Знание упражнений, направленных на развитие физических качества человека: сила, выносливость, гибкость, координация, скорость. -Умение выполнять упражнения для разминки различных частей тела. -Умение выполнять основные виды движений. -Освоение практических умений в самостоятельной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> -Работать в группе, в паре; -Оценивать правильность выполнения работы; -Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> -Умение работать по предложенному плану. -Умение работать в паре, группе. -Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. -Умение осуществлять контроль своей деятельности при выполнении упражнений разминки. -Владение навыками самооценки. -Умение организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками. 	<ul style="list-style-type: none"> -Освоение роли ученика. -Развитие положительных мотивов к учебной деятельности. -Формирование самостоятельности, ответственного отношения к учению. -Формированиеуважительного и доброжелательного отношения к другому человеку. -Формирование нравственных качеств личности. -Формирование культуры поведения и ответственного отношения к собственным поступкам
Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> Знание базовых терминов и понятий техники тхэквон-до. Знание основных стоек Нарани Соги. Знание основного комплекса «Круг ученика». 	<ul style="list-style-type: none"> -Работать в группе, в паре. -Оценивать правильность выполнения работы. -Договариваться о распределении функций и 	<ul style="list-style-type: none"> -Умение работать по предложенному плану. -Умение работать в паре, группе. -Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. 	<ul style="list-style-type: none"> -Освоение роли ученика. -Развитие положительных мотивов к учебной деятельности. -Выполнение правил

	<p>Знание базовых тулей. Знание техники ударов. Знание техники атакующих действий – 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>ролей в совместной деятельности.</p>	<p>-Умение осуществлять контроль своей деятельности при выполнении базовых тулей, 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>личной гигиены. -Формирование самостоятельности, 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 спарринговой техники. Освоение двухшаговой спарринговой техники. Освоение трехшаговой спарринговой техники. Знание разрешенных и запрещенных приемов спарринговой 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 спарринговой 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, правильного дыхания.</p>	<p>-Работать в группе. - Соблюдать правила игр. -Оценивать правильность выполнения работы. -Договариваться о распределении функций и ролей в игровой совместной деятельности.</p>	<p>-Умение работать по предложенному плану. -Умение работать в паре. -Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. -Умение осуществлять контроль своей деятельности в спарринговой технике. - Владение навыками самооценки. Формирование навыков работы индивидуально, в парах и в группе.</p>	
----------------	--	---	--	--

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «МАКСИМУМ»

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. 	94

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Техника атакующих действий – цируги. - 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"> - Спарринговая техника в тхэквон-до. - Двухшаговая спарринговая техника в тхэквон-до. - Трехшаговая спарринговая техника в тхэквон-до. - Разрешенные и запрещенные приемы спарринговой 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 «МАКСИМУМ»

№ 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 ч.	03.09		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 ч.	05.09		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 таэквон-до.	2 ч.	08.09		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 ч.	10.09		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 ч.	12.09		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 ч.	15.09		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.	Изучение комплекса разминки на формирование общефизических основ подготовки. .	2 ч.	17.09		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.
8.	Изучение средств формирования физической культурной личности.	2 ч.	19.09		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.
9.	Знакомство с понятием «физические качества человека».	2 ч.	22.09		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. 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.
10.	Развитие силы и знакомство с основами методики ее воспитания.	2 ч.	24.09		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.
11.	Знакомство с различными	2 ч.	26.09		Знакомство с различными материально – техническими средствами с целью

	материально – техническими средствами с целью формирования силы у учащихся				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.
12.	Изучение методов воспитания силы.	2 ч.	29.09		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.
13.	Изучение методов воспитания силы.	2 ч.	01.10		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.
14.	Изучение скоростно-силовых способностей человека с использованием непредельных отягощений	2 ч.	03.10		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.
15.	Изучение скоростно-силовых способностей человека с использованием непредельных отягощений	2 ч.	06.10		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.
16.	Изучение силовой выносливости организма	2 ч.	08.10		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.
17.	Изучение упражнений для развития выносливости.	2 ч.	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.

18.	Изучение гибкости и основ методики ее воспитания.	2 ч.	13.10		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.
19.	Изучение упражнений для развития гибкости.	2 ч.	15.10		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.
20.	Знакомство с историей тхэквон-до.	2 ч.	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.
21.	Знакомство с техникой основного комплекса «круг ученика» - Саджу Чируги	2 ч.	20.10		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
22.	Знакомство с основной стойкой Нарани Соги. Формирование умения вставать в стойку Ганнун соги	2 ч.	22.10		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. Обучение основной стойке Нарани Соги. Формирование умения вставать в стойку Ганнун соги. Общая физическая подготовка
23.	Изучение основной стойки Нарани Соги. Формирование умения вставать в стойку Ганнун соги	2 ч.	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
24.	Обучение стойке Нарани Чунби соги. Стойка Ганнунсоги. Использования нижнего блока	2 ч.	27.10		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.
25.	Изучение стойке Нарани Чунби соги. Стойка Ганнунсоги. Использования	2 ч.	29.10		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.

	нижнего блока				Формирование умений использования нижнего блока Пальмок Наджундэ маки. Формирования умений нанесения прямого удара Ганнун со Каундо ап чируг.
26.	Изучение блоков: нижнего среднего, верхнего.	2 ч.	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
27.	Отработка блоков: нижнего среднего, верхнего.	2 ч.	05.11		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
28.	Совершенствование блоков: нижнего среднего, верхнего.	2 ч.	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
29.	Знакомство с терминологией и классификацией техники в тхэквондо	2 ч.	10.11		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 тхэквондо Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулаках.
30.	Знакомство с техникой атакующих действий – цируги.	2 ч.	12.11		Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и мышц ног. Изучение техники атакующих действий – цируги Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулаках.
31.	Изучение техники атакующих действий – цируги.	2 ч.	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 – цируги Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулаках.
32.	Знакомство с постановкой правильного дыхания обучающегося при интенсивных занятиях	2 ч.	17.11		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

	таэквон-до.				комплексного движения Саджу макки. Упражнения на формирование основ общефизической подготовки: бег на 100 м, бег с разным темпом, приседание, отжимание на кулачках
33.	Обучение дополнительным элементам базовой техники «Чон-Джи».	2 ч.	19.11		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
34.	Изучение дополнительных элементов базовой техники «Чон-Джи».	2 ч.	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
35.	Знакомство с методикой постановки удара	2 ч.	24.11		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
36.	Изучение методики постановки удара	2 ч.	26.11		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
37.	Повторение методики постановки удара	2 ч.	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
38.	Изучение техники «поворот на 180 градусов».	2 ч.	01.12		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
39.	Закрепление техники «поворот на 180 градусов».	2 ч.	03.12		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
40.	Знакомство с дополнительными базовыми элементами техники «Дан-Гун».	2 ч.	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.
41.	Изучение базовых элементов техники «Дан-Гун».	2 ч.	08.12		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.
42.	Изучение среднего блока и прямого удара	2 ч.	10.12		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.
43.	Отработка среднего блока и прямого удара	2 ч.	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.
44.	Изучение стойки Ганнун соги Пальмок Чукё Макки и выполнение верхнего блока	2ч	15.12		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.
45.	Отработка стойки Ганнун соги Пальмок Чукё Макки	2ч	17.12		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

					подготовка.
46.	Изучение техники боковых ударов ногами в тхэквондо	2 ч.	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
47.	Отработка боковых ударов.	2 ч.	22.12		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.
48.	Закрепление стоек и блоков	2 ч.	24.12		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.
49.	Изучение основного комплекса «круг ученика» Саджу Чируги. Отработка стойки Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки	2 ч.	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 выполнению стойки. Коррекционная работа по исправлению недочетов выполнения стойки.
50.	Выполнение основного комплекса «круг ученика» Саджу Чируги. Отработка стойки Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки	2 ч.	29.12		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.
51.	Закрепление основного комплекса «круг ученика» Саджу Чируги. Отработка стойки Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки	2 ч.	12.01		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.
52.	Промежуточная аттестация	2 ч.	14.01		Сдача нормативов.
53.	Изучение стойки Нарани соги и Ганнун соги.	2 ч.	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.

54.	Закрепление стойки Нарани соги и Ганнун соги. Отработка стоек Нарани соги и Ганнун соги	2 ч.	19.01		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.
55.	Совершенствование техники выполнения стойки Нарани соги и Ганнун соги.	2 ч.	21.01		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 техники среднего блока и прямого удара.	2 ч.	23.01		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 Сонкаль Наджундэ маки. Демонстрация среднего блока и прямого удара в стойке Ганнун со Каундо ап Чируги и стойки Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки воспитанниками объединения.
57.	Отработка Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки Отработка блоков Ан маки и Бакат маки	2 ч.	26.01		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.
58.	Закрепление стойки и среднего блока Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки Отработка блоков Ан маки и Бакат маки.	2 ч.	28.01		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.
59.	Соединение отдельных элементов в комплексное движение Саджу Чируги.	2 ч.	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.
60.	Отработка комплексного движения Саджу Чируги.	2 ч.	02.02		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.
61.	Закрепление комплексного движения Саджу Макки.	2 ч.	04.02		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.
62.	Изучение техники «Чон-Джи».	2 ч.	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 Нунчансо ан Пальмок Каундэ Макки
63.	Освоение поворотов с шагом вперед. Отработка ударов и блоков с поворотом и шагом назад	2 ч.	09.02		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.
64.	Закрепление техники выполнения поворотов с шагом вперед. Отработка ударов и блоков с поворотом и шагом назад	2 ч.	11.02		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.
65.	Отработка поворотов с шагом вперед. Отработка ударов и блоков с поворотом и шагом назад	2 ч.	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.
66.	Изучение туль «Чон-Джи». Отработка движений по частям.	2 ч.	16.02		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
67.	Отработка туля «Чон-Джи». Отработка движений по частям.	2 ч.	18.02		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.
68.	Совершенствование техники выполнения туля «Чон-Джи».	2 ч.	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.
69.	Изучение стойки «Дан-Гун». Дополнения к базовой технике.	2 ч.	25.02		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 Нопундо Чируги
70.	Отработка стойки «Дан-Гун». Дополнения к базовой технике.	2 ч.	27.02		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 Нопундо Чируги
71.	Освоение стойки Нунча соги Сонкаль Дэби Макки	2 ч.	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 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
72.	Освоение стойки нунча со санг пальмок макки	2 ч.	04.03		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 сангпальмок макки. Демонстрация стойки и поэтапное объяснение элементов выполнения. Отработка движений по частям. Формирование правильного выполнения стойки. Корректировка действий обучающихся, исправление недочетов.
73.	Освоение стойки Ганнун соги Пальмок Чукё Макки	2 ч.	06.03		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.
74.	Освоение стойки Нунча со Сонкаль Каундэ Баккуро Тэриги.	2 ч.	11.03		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.
75.	Закрепление стойки Нунча со Сонкаль Каундэ Баккуро Тэриги.	2	13.03		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.
76.	Знакомство с опорно-двигательным аппаратом.	2 ч.	16.03		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.
77.	Знакомство со строением мышц, их развитие и функции.	2 ч.	18.03		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.
78.	Изучение пищеварительной системы. Правильное питание	2 ч.	23.03		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 ч.	25.03		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 ч.	27.03		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 ч.	30.03		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 ч.	01.04		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 ч.	01.04		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.	Знакомство с духовными дисциплинами.	2 ч.	03.04		Проведение разминки. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. 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.	Знакомство с духовной культурой.	2 ч.	06.04		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. «Перестрелки»	2 ч.	08.04		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 ч.	05.04		Проведение разминки на улице. Упражнения для мышц шеи, рук, предплечья, плеч. Разминка для мышц туловища, поясницы. Разминка коленного сустава и

	«Снежный городок»				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 ч.	10.04		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 ч.	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 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 ч.	15.04		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 игр на свежем воздухе. Матчевая игра в футбол	2 ч.	17.04		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.
92.	Организация и проведения игр на свежем воздухе.	2 ч.	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 проведение игр на свежем воздухе. Проведение игры в футбол – ответный матч.
93.	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями.	2 ч.	22.04		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 ч.	24.04		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 ч.	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 ч.	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 ч.	29.04		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 ч.	04.05		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 ч.	06.05		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 ч.	08.05		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.
101.	Освоение трех шаговой спарринговой техники.	2 ч.	12.05		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 спарринговой техники.Специальная физическая подготовка: отжимание с отрывом от пола, прыжки через скакалку,

					отработка ударов на лапы.
102.	Закрепление трех шаговой спарринговой техники.	2 ч.	13.05		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 ч.	15.05		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 ч.	18.05		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 ч.	20.05		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.	2ч	22.05		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. Специальная физическая подготовка: отжимание с отрывом от пола, прыжки через скакалку, отработка ударов на лапы.
107.	Психологическая подготовка к участию в соревнованиях. Отработка спарринговой техники	2ч	25.05		Психологическая подготовка к участию в соревнованиях на разных площадках.
108.	Промежуточная аттестация на соответствие требованиям желтого пояса.	2 ч.	27.05		Соревнования «Сдача нормативов на пояса» для первого года обучения. Уровень сложности «10 гып- белый пояс» Аттестация на соответствие требованиям белого пояса. Целевой инструктаж по ТБ