

Утверждено  
на педагогическом совете  
МАДОУ «Детский сад  
№ 119 «Кроха»

от 04 сентября 2017г. № 1  
заведующий МАДОУ №119  
Галалина С.Н.



### Программа

по оздоровительной физкультуре, для детей дошкольного возраста  
с элементами «ТХЭКВОН - ДО»

Руководитель:

Фахрутдинов Рим Шарипзянович

Образование: высшее, ВГАФК

Стаж работы: 24 года

Категория: высшая

Курсы повышения квалификации: ФГБУ высшего образования НГПУ, 2016 г.

## Пояснительная записка

Характеризуя наше время, можно назвать его временем перемен. Жизнь стремительно развивается. Цивилизация обрушивает на человека не только благо, но и не обузданный поток информации. Поэтому именно сейчас человечество начинает задумываться о своём здоровье, о гармонии тела и духа, о повышении сопротивляемости человеческого организма внешнему потоку. И в этом незаменимым помощником может стать тхэквон-до.

Тхэквон-до - это не только спорт, сколько способ и образ жизни. Пронизанное вечными принципами, высокой народной моралью, построенное на философии терпимости и взаимопонимания, добра и борьбы со злом, оно даёт своим последователям твёрдые ориентиры, развивает и закаляет волю человека, учит обузданию эмоций, прививает стойкость и храбрость.

Тхэквон-до привносит гармонию во взаимоотношение тела и духа.

Тхэквон-до - это боевое искусство, которое может быть использовано только для самообороны и в целях справедливости.

В наше сложное время занятия тхэквон-до необходимы детям юного возраста.

Обучаясь этому боевому искусству, ребята становятся физически здоровыми, сильными, умеющими защитить себя, отвечающим всем нравственным принципам при преодолении жизненных трудностей.

Проведение занятий тхэквон-до в условиях дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно устранять на ранних этапах формирования нарушения осанки и свода стопы, применяемые физические упражнения, простые и доступные для выполнения, не вызывая побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышает эмоциональное состояние ребёнка, его физические возможности и устраняет имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата. Занятия проводятся с детьми с 4-х до 7-ми лет один раз в неделю по 20-30 минут с подгруппы детей 15 человек. Занятия проводятся сверх физкультурных занятий, предусмотренных сеткой занятий на неделю.

## Цель и задачи программы

### Цель:

Способствовать овладению детьми боевым искусством тхэквон-до на начальном этапе.

### Обучающие задачи:

1. Способствовать овладению техники тхэквон-до
2. Способствовать формированию специальных занятий по тхэквон-до
3. Способствовать укреплению здоровья, устранения нарушения опорно-двигательного аппарата

### Развивающие задачи:

1. Развивать физические качества: гибкость, силу, выносливость
2. Развивать психические процессы: память, внимание, процессы
3. Развивать моторные навыки: точность движений, их скорость, координированность

### Воспитательные задачи:

1. Воспитывать морально-этические качества: почтительность, настойчивость, самообладание
2. Воспитывать гуманность, чувство уважения к педагогам, родителям, товарищам
3. Воспитывать аккуратность, дисциплинированность

## Оснащение зала

1. Используются: гимнастические палки, скамейки, гимнастическая стенка, скакалки, обручи, «лапы», перекладина. Ученики и педагог должны заниматься в специальной форме –табок.
2. Имеются зеркала для самостоятельной, визуальной проверки правильности осанки.
3. Занятия должны проводиться в светлом, хорошо проветриваемом помещении, отвечающем санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности.

## Литература

1. «Воспитание правильной осанки» автор: И. С. Красикова (Издательство)
2. «КОРОНА принт 2003 г. г. Санкт-Петербург»
3. «Триста подвижных игр для оздоровления детей» автор: В. Л. Страковская (Издательство «Новая школа» 1994 г. г. Москва»
4. Материалы книги Президента Международной Федерации Тхэквон-до генерала Цой Хонг Хи «Тхэквон-до»

**Примерное распределение программного содержания:**

<b>Месяц</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Примечание</b>
сентябрь	<p><b>Вводное занятие</b> История возникновения и развития тхэквон-до Значения занятий тхэквон-до для умственного, физического, нравственного и эстетического развития Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Стойки</b> Ступни ног вместе - маоцогги Пятки вместе, носки врозь Ноги на ширине плеч, ступни параллельны - нараницогги</p> <p><b>Блоки</b> Наджио-макки</p> <p><b>Удары рукой</b> Прямой ближней рукой Ап чумокчируги (одноименный прямой удар рукой)</p> <p><b>Удары ногой</b> Около стены: ап чаги (прямой удар вперед)</p> <p><b>Челночный бег</b> 4x5 м/с</p> <p><b>Растяжка</b> Сидя и лежа Махи ногой вперед, в сторону, назад</p> <p><b>Прыжки</b> Прыжки двумя ногами</p> <p><b>«Отжимание»</b> На ладонях от скамейки</p> <p><b>Подвижные игры</b> <u>«Чай-чай, выручай»</u></p>	<p>Спина прямая, подбородок на себя, вес тела равномерно распределяется по всей площади ступни</p> <p>Изгиб в локтевом суставе в 25 град. Кулак на уровне плеча напротив второй линии оси</p> <p>Ударная часть – подушка ступни</p> <p>Три подхода с интервалом 20 секунд</p> <p>Глубокое дыхание с полным расслаблением тела</p> <p>Вперед и назад</p> <p>Корпус стараться держать прямо</p> <p>Постоянно меняя ведущего</p>

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СЕНТЯБРЯ МЕСЯЦА

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Знания, умения и навыки</b>	<b>Формы отслеживания</b>
1	<b>Вводное занятие</b>	- Знать историю возникновения и развития тхэквон-до - Знать инструктаж по ТБ	Беседа инструктаж
2	<b>Стойки</b>	- Знать положение стойки маоцogi, нараницogi - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
3	<b>Блоки</b>	- Знать технику выполнения блока наджио-макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	<b>Удары рукой</b>	- Знать удар рукой ап чумокчируги - Уметь выполнять удар	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	<b>Удары ногой</b>	- Знать технику выполнения удара ногой ап чаги (прямой удар вперед) - Уметь выполнять удара ногой ап чаги	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
6	<b>Челночный бег</b>	- Знать среднюю скорость бега 4x5 м/с - Уметь придерживаться этому нормативу	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
7	<b>Растяжка</b>	- Знать технику выполнения растяжки - Уметь выполнять растяжку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	<b>Прыжки</b>	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	<b>«Отжимание»</b>	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	<b>Подвижные игры</b>	- Знать правила игры «Чай-чай, выручай» - Научиться играть	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

*Учебно-тематический план на сентябрь месяц*

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	1	1	
<b>2</b>	<b>Стойки Блоки</b>	1		1
<b>3</b>	<b>Удары рукой Удары ногой</b>	1		1
<b>4</b>	<b>Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры</b>	1		1
	<b>Итого</b>	4	1	3

## Примерное распределение программного содержания

Месяц	Содержание работы	Примечание
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li><b>Санитарно-гигиенические нормы</b> Гигиена тела до занятий, во время занятий, после занятий Правила ухода и ношения формы для занятий Режим питания Режим дня</li> <li><b>Стойки</b> Ступни ног вместе - маоцог Пятки вместе, носки врозь Ноги на ширине плеч, ступни параллельны - нараницог</li> <li><b>Блоки</b> Наджио-макки</li> <li><b>Удары рукой</b> Прямой ближней рукой Ап чумокчируги (одноименный прямой удар рукой)</li> <li><b>Удары ногой</b> Около стены: ап ча о лиги</li> <li><b>Челночный бег</b> 4x5 м/с</li> <li><b>Растяжка</b> Сидя и лежа Махи ногой вперед, в сторону, назад</li> <li><b>Прыжки</b> Прыжки двумя ногами</li> <li><b>«Отжимание»</b> На ладонях от пола</li> <li><b>Подвижные игры</b> «Белые медведи»</li> </ul>	<p>Спина прямая, подбородок на себя, вес тела равномерно распределяется по всей площади ступни</p> <p>Изгиб в локтевом суставе в 25 град. Кулак на уровне плеча напротив второй линии оси</p> <p>Ударная часть -пятка Три подхода с интервалом 20секунд 4 подхода синтервалом 20 секунд</p> <p>Глубокое дыхание с полным расслаблением тела Корпус вертикально, носочки оттянуты вперед боком вправо и влево Стараться подбородком и грудью коснуться пола Во время игры «медведи» не расцепляются</p>



## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОКТЯБРЯ МЕСЯЦА

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Знания, умения и навыки</b>	<b>Формы отслеживания</b>
1	<b>Санитарно-гигиенические нормы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать гигиену тела до занятий, во время занятий, после занятий</li> <li>- Знать правила ухода и ношения формы для занятий</li> <li>- Знать режим питания, режим дня</li> <li>- Научиться приучать себя</li> </ul>	Беседа Поощрение наблюдение
2	<b>Стойки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать положение стойки маоцого, нараницого</li> <li>- Уметь выполнять новую стойку</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
3	<b>Блоки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику выполнения блока наджио-макки</li> <li>- Уметь выполнять блок</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	<b>Удары рукой</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику выполнения удара рукой ап чумокчируги.</li> <li>- Уметь выполнять удар.</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	<b>Удары ногой</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику выполнения удара ногой около стены: ап ча о лиги</li> <li>- Уметь выполнять удар об стену</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
6	<b>Челночный бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать среднюю скорость бега 4x5 м/с</li> <li>- Уметь придерживаться этому нормативу</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
7	<b>Растяжка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику выполнения растяжки</li> <li>- Уметь выполнять растяжку</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать и уметь выполнять правильные прыжки</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	<b>«Отжимание»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать и уметь правильно отжиматься</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	<b>Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать правила игры «Белые медведи»</li> <li>- Научиться играть</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

*Учебно-тематический план на октябрь месяц*

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1</b>	<b>Санитарно-гигиенические нормы</b>	1	1	
<b>2</b>	<b>Стойки Блоки</b>	1		1
<b>3</b>	<b>Удары рукой Удары ногой</b>	1		1
<b>4</b>	<b>Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры</b>	1		1
	<b>Итого</b>	4	1	3

## *Примерное распределение программного содержания*

<i>Месяц</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Примечание</i>
ноябрь	<p><b>Принципы тхэквон-до</b> Почтительность, честность, терпение, самообладание, сильный дух</p> <p><b>Стойки</b> Анонцогги</p> <p><b>Блоки</b> Наджио-макки</p> <p><b>Удары рукой</b> Прямой ближней рукой Ап чумокчируги (одноименный прямой удар рукой)</p> <p><b>Удары ногой</b> Около стены: йоп чаги (прямой удар в сторону)</p> <p><b>Челночный бег</b> 4x10 м/с</p> <p><b>Растяжка</b> Стоя около стены Махи ногой вперед, в сторону, назад</p> <p><b>Прыжки</b> Прыжки на одной ноге</p> <p><b>«Отжимание»</b> В упоре лежа стойка на кулаках</p> <p><b>Подвижные игры</b> «День и ночь»</p>	<p>Колено перпендикулярно большому пальцу ноги, ширина стойки - полтора ширины плеч Изгиб в локтевом суставе в 25 град.</p> <p>Кулак на уровне плеча напротив второй линии оси</p> <p>Ударная часть - пятка и ребро ступни</p> <p>3 подхода с интервалом 25 секунд</p> <p>Глубокое дыхание с полным расслаблением тела</p> <p>Вперед /назад и как можно дальше</p> <p>Корпус держать прямо, упор на фалангах указательного и среднего пальцев</p> <p>Постоянная смена ведущего</p>

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НОЯБРЯ МЕСЯЦА

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Знания, умения и навыки</b>	<b>Формы отслеживания</b>
1	<b>Принципы тхэквон-до</b>	- Знать принципы тхэквон-до - Уметь быстро отвечать	Беседы поощрение
2	<b>Стойки</b>	- Знать положение стойки ннондоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
3	<b>Блоки</b>	- Знать технику выполнения блока наджио-макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	<b>Удары рукой</b>	- Знать технику выполнения ударов рукой прямой ближней рукой, ап чумокчируги, - Уметь выполнять удары.	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	<b>Удары ногой</b>	- Знать технику выполнения удара ногой около стены: йоп чаги (прямой удар в сторону) - Уметь выполнять удар об стену	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
6	<b>Челночный бег</b>	- Знать среднюю скорость бега 4x5 м/с - Уметь придерживаться этому нормативу	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
7	<b>Растяжка</b>	- Знать технику выполнения растяжки - Уметь выполнять растяжку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	<b>Прыжки</b>	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	<b>«Отжимание»</b>	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	<b>Подвижные игры</b>	- Знать правила игры «День и ночь» - Научиться играть	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

*Учебно-тематический план на ноябрь месяц*

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1</b>	<b>Принципы тхэквон-до</b>	1	1	
<b>2</b>	<b>Стойки Блоки</b>	1		1
<b>3</b>	<b>Удары рукой Удары ногой</b>	1		1
<b>4</b>	<b>Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры</b>	1		1
	<b>Итого</b>	4	1	3

## Примерное распределение программного содержания

Месяц	Содержание работы	Примечание
декабрь	<p><b>Принципы тхэквон-до</b> Почтительность, честность, терпение, самообладание, сильный дух</p> <p><b>Стойки</b> Анонцогги</p> <p><b>Блоки</b> Каонди - макки</p> <p><b>Удары рукой</b> Прямой ближней рукой Ап чумокчируги (одноименный прямой удар рукой)</p> <p><b>Удары ногой</b> Около стены: долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов)</p> <p><b>Челночный бег</b> 4x10 м/с</p> <p><b>Растяжка</b> Стоя без опоры Махи ногой вперед, в сторону, назад</p> <p><b>Прыжки</b> Прыжки на одной ноге</p> <p><b>«Отжимание»</b> В упоре лежа стойка на кулаках</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Жуки»</p>	<p>Колено перпендикулярно большому пальцу ноги, ширина стойки - полтора ширины плеч Кулак напротив плеча, изгиб локтевого сустава под 90 град. Кулак на уровне плеча напротив второй линии оси</p> <p>Опорная нога поворачивается на 180 град.</p> <p>4 подхода с интервалом отдыха 30 секунд</p> <p>Корпус вертикально, носочки оттянуты вперед</p> <p>Вперед /назад и как можно дальше</p> <p>Стараться подбородком и грудью коснуться пола</p> <p>Ведущий не имеет права вставать</p>

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕКАБРЯ МЕСЯЦА

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Знания, умения и навыки</b>	<b>Формы отслеживания</b>
1	<b>Принципы тхэквон-до</b>	- Знать принципы тхэквон-до - Уметь быстро отвечать	Беседы поощрение
2	<b>Стойки</b>	- Знать положение стойки аннон цоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
3	<b>Блоки</b>	- Знать технику выполнения блока каонди - макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	<b>Удары рукой</b>	- Знать технику выполнения ударов рукой прямой ближней рукой, ап чумокчируги (одноименный прямой удар рукой) - Уметь выполнять удары.	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	<b>Удары ногой</b>	- Знать технику выполнения удара ногой около стены: долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов) - Уметь выполнять удар об стену долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов)	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
6	<b>Челночный бег</b>	- Знать среднюю скорость бега 4x5 м/с - Уметь придерживаться этому нормативу	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
7	<b>Растяжка</b>	- Знать технику выполнения растяжки - Уметь выполнять растяжку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	<b>Прыжки</b>	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	<b>«Отжимание»</b>	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	<b>Подвижные игры</b>	- Знать правила игры «Жуки» - Научиться играть по правилам новой игры	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

*Учебно-тематический план на декабрь месяц*

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1</b>	<b>Принципы тхэквон-до</b>	1	1	
<b>2</b>	<b>Стойки Блоки</b>	1		1
<b>3</b>	<b>Удары рукой Удары ногой</b>	1		1
<b>4</b>	<b>Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры</b>	1		1
	<b>Итого</b>	4	1	3



## *Примерное распределение программного содержания*

<i>Месяц</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Примечание</i>
январь	<p><b>Философия тхэквон-до</b></p> <p><b>Анатомическое строение человеческого тела</b></p> <p><b>Стойки</b> Ганнунцогги</p> <p><b>Блоки</b> Каонди - макки</p> <p><b>Удары рукой</b> Прямой задней рукой Ап чумок банда каондичируги (разноименный удар рукой)</p> <p><b>Удары ногой</b> Без опоры ап чаги (прямой удар вперед)</p> <p><b>Челночный бег</b> 4x10 м в течение 20 секунд</p> <p><b>Растяжка</b> В парах Махи ногой вперед, в сторону, назад</p> <p><b>Прыжки</b> Фехтование одной ногой ударом ап чаги</p> <p><b>«Отжимание»</b> «Отжимание» на кулаках</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Чай-чай, выручай», «День и ночь»</p>	<p>Вес тела распределяется: 50% на переднюю ногу, 50% - на заднюю</p> <p>Кулак напротив плеча, изгиб локтевого сустава под 90 град.</p> <p>Полный перенос тела на переднюю ногу с разворотом пятки задней ноги наружу</p> <p>Ударная часть - передняя часть ступни</p> <p>4 подхода с интервалом отдыха 20 секунд</p> <p>Глубокое дыхание с полным расслаблением тела</p> <p>По мере усталости смена ноги</p> <p>Корпус держать прямо, упор на фалангах указательного и среднего пальцев</p> <p>Постоянно меняя ведущего</p>

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЯНВАРЯ МЕСЯЦА

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Знания, умения и навыки</b>	<b>Формы отслеживания</b>
1	<b>Философия тхэквон-до</b>	- Знать философия тхэквон-до	Беседы поощрение
2	<b>Анатомическое строение человеческого тела</b>	- Знать анатомическое строение тела	Беседы поощрение
3	<b>Стойки</b>	- Знать положение стойки ганнунцоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	<b>Блоки</b>	- Знать технику выполнения блока каонди - макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	<b>Удары рукой</b>	- Знать технику выполнения ударов рукой прямой задней рукой, ап чумок банда каондичируги (разноименный удар рукой) - Уметь выполнять удары.	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
6	<b>Удары ногой</b>	- Знать технику выполнения удара ногой без опоры ап чаги (прямой удар вперед) - Уметь выполнять удар без опоры ап чаги	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
7	<b>Челночный бег</b>	- Знать среднюю скорость бега 4х5 м/с - Уметь придерживаться этому нормативу	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	<b>Растяжка</b>	- Знать технику выполнения растяжки - Уметь выполнять растяжку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	<b>Прыжки</b>	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	<b>«Отжимание»</b>	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
11	<b>Подвижные игры</b>	- Знать правила игры «Чай-чай, выручай», «День и ночь» - Научиться играть по правилам новых игр	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

**Учебно-тематический план на январь месяц**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	<b>Философия тхэквон-до Анатомическое строение человеческого тела</b>	1	1	
<b>2</b>	<b>Стойки Блоки</b>	1		1
<b>3</b>	<b>Удары рукой Удары ногой</b>	1		1
<b>4</b>	<b>Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры</b>	1		1
	<b>Итого</b>	4	1	3

## Примерное распределение программного содержания

Месяц	Содержание работы	Примечание
февраль	<p><b>Философия тхэквон-до</b></p> <p><b>Анатомическое строение человеческого тела</b></p> <p><b>Стойки</b> Ганнунцогги</p> <p><b>Блоки</b> Чуккио - макки</p> <p><b>Удары рукой</b> Прямой задней рукой Ап чумок банда каондичируги (разноименный удар рукой)</p> <p><b>Удары ногой</b> Без опоры ап чаолиги (удар снизу вверх прямой ногой)</p> <p><b>Челночный бег</b> 4x10 м в течение 25 секунд</p> <p><b>Растяжка</b> Активная и пассивная Махи ногой вперед, в сторону, назад</p> <p><b>Прыжки</b> Тройной прыжок с приземлением на обе ноги</p> <p><b>«Отжимание»</b> «Отжимание» на кулаках</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Белые медведи» «День и ночь»</p>	<p>Вес тела распределяется: 50% на переднюю ногу, 50% - на заднюю Тыльная сторона кулака руки напротив лба Полный перенос тела на переднюю ногу с разворотом пятки задней ноги наружу</p> <p>Ударная часть -пятка 4 подхода синтервалом отдыха 25секунд Глубокоедыхание с Полнымрасслаблением тела</p> <p>2 подхода</p> <p>Корпус держать прямо,упор на фалангах указательного и среднего пальцев Во время игры «медведи» не расцепляются Постоянная смена ведущего</p>

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ФЕВРАЛЯ МЕСЯЦА

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Знания, умения и навыки</b>	<b>Формы отслеживания</b>
1	<b>Философия тхэквон-до</b>	- Знать философия тхэквон-до	Беседы поощрение
2	<b>Анатомическое строение человеческого тела</b>	- Знать анатомическое строение тела	Беседы поощрение
3	<b>Стойки</b>	- Знать положение стойки ганнунцоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	<b>Блоки</b>	- Знать технику выполнения блока чуккио - макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	<b>Удары рукой</b>	- Знать технику выполнения ударов рукой прямой задней рукой, ап чумок банда каондичируги (разноименный удар рукой) - Уметь выполнять удары.	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
6	<b>Удары ногой</b>	- Знать технику выполнения удара ногой без опоры ап чаолиги (удар снизу вверх прямой ногой) - Уметь выполнять удар без опоры ап чаолиги	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
7	<b>Челночный бег</b>	- Знать среднюю скорость бега 4x5 м/с - Уметь придерживаться этому нормативу	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	<b>Растяжка</b>	- Знать технику выполнения растяжки - Уметь выполнять растяжку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	<b>Прыжки</b>	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	<b>«Отжимание»</b>	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
11	<b>Подвижные игры</b>	- Знать правила игры «Белые медведи», «День и ночь» - Научиться играть по правилам новых игр	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

*Учебно-тематический план на февраль месяц*

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1</b>	<b>Философия тхэквон-до Анатомическое строение человеческого тела</b>	1	1	
<b>2</b>	<b>Стойки Блоки</b>	1		1
<b>3</b>	<b>Удары рукой Удары ногой</b>	1		1
<b>4</b>	<b>Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры</b>	1		1
	<b>Итого</b>	4	1	3

## *Примерное распределение программного содержания*

<i>Месяц</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Примечание</i>
<i>март</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li><b>Ударные точки, уязвимые точки</b></li> <li><b>Стойки</b> Аннунцоги</li> <li><b>Блоки</b> Чуккио - макки</li> <li><b>Удары рукой</b> Прямой задней рукой Ап чумок банда каондичируги (разноименный удар рукой)</li> <li><b>Удары ногой</b> Без опоры долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов)</li> <li><b>Челночный бег</b> 4x10 м в течение 25 секунд</li> <li><b>Растяжка</b> Активная и пассивная Махи ногой вперед, в сторону, назад</li> <li><b>Прыжки</b> Фехтование долио чаги</li> <li><b>«Отжимание»</b> «Отжимание» на кулаках</li> <li><b>Подвижные игры</b> «Жуки» «День и ночь» футбол</li> </ul>	<p>Вес тела распределяется: 50% на каждую ногу, стойка всадника Тыльная сторона кулака руки напротив лба</p> <p>Полный перенос тела на переднюю ногу с разворотом пятки задней ноги наружу Опорная нога поворачивается на 180 град.</p> <p>4 подхода синтервалом отдыха 25 секунд</p> <p>Глубокооedыхание с полным расслаблением тела</p> <p>По мере усталости смена ноги</p> <p>Корпус держать прямо, упор на фалангах указательного и среднего пальцев Ведущий не имеет права вставать Постоянная смена ведущего</p>

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МАРТА МЕСЯЦА

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Знания, умения и навыки</b>	<b>Формы отслеживания</b>
1	<b>Ударные точки, уязвимые точки</b>	- Знать ударные точки, уязвимые точки	Беседы поощрение
2	<b>Стойки</b>	- Знать положение стойки аннунцоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
3	<b>Блоки</b>	- Знать технику выполнения блока чуккио - макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	<b>Удары рукой</b>	- Знать технику выполнения ударов рукой прямой задней рукой ап чумок банда каондичируги (разноименный удар рукой) - Уметь выполнять удары.	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	<b>Удары ногой</b>	- Знать технику выполнения удара ногой без опоры долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов) - Уметь выполнять удар без опоры долио чаги	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
6	<b>Челночный бег</b>	- Знать и уметь бегать со скоростью 4х10 м в течение 25 секунд - Уметь придерживаться этому нормативу	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
7	<b>Растяжка</b>	- Знать технику выполнения растяжки - Уметь выполнять растяжку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	<b>Прыжки</b>	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	<b>«Отжимание»</b>	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	<b>Подвижные игры</b>	- Знать правила игры «Жуки» «День и ночь», футбол - Научиться играть по правилам новых игр	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение



*Учебно-тематический план на март месяц*

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1</b>	<b>Ударные точки, уязвимые точки</b>	1	1	
<b>2</b>	<b>Стойки Блоки</b>	1		1
<b>3</b>	<b>Удары рукой Удары ногой</b>	1		1
<b>4</b>	<b>Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры</b>	1		1
	<b>Итого</b>	4	1	3

## *Примерное распределение программного содержания*

<i>Месяц</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Примечание</i>
<b>апрель</b>	<p><b>Ударные точки, уязвимые точки</b></p> <p><b>Стойки</b> Нараницоги</p> <p><b>Блоки</b> Чуккио–макки-наджундэмакки</p> <p><b>Удары рукой</b> Прямой задней рукой Ап чумок банда каондичируги (разноименный удар рукой)</p> <p><b>Удары ногой</b> Без опоры долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов)</p> <p><b>Челночный бег</b> 4x10 м в течение 25 секунд</p> <p><b>Растяжка</b> Активная и пассивная Махи ногой вперед, в сторону, назад</p> <p><b>Прыжки</b> Фехтование долио чаги</p> <p><b>«Отжимание»</b> «Отжимание» на кулаках</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Жуки» «День и ночь» футбол</p>	<p>Вес тела распределяется на обе ноги; ноги прямые, стопы параллельные</p> <p>Тыльная сторона кулака руки напротив лба</p> <p>Полный перенос тела на переднюю ногу с разворотом пятки задней ноги наружу Опорная нога поворачивается на 180 град.</p> <p>4 подхода синтервалом отдыха 25секунд</p> <p>Глубокоедыхание с полнымрасслаблением тела</p> <p>По мере усталости смена ноги</p> <p>Корпус держать прямо, упор на фалангах указательного и среднего пальцев</p> <p>Ведущий не имеет права вставать Постоянная смена ведущего</p>

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ АПРЕЛЯ МЕСЯЦА

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Знания, умения и навыки</b>	<b>Формы отслеживания</b>
1	<b>Ударные точки, уязвимые точки</b>	- Знать ударные точки, уязвимые точки	Беседы поощрение
2	<b>Стойки</b>	- Знать положение стойки нараницоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
3	<b>Блоки</b>	- Знать технику выполнения блока чуккио - макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	<b>Удары рукой</b>	- Знать технику выполнения ударов рукой прямой задней рукой ап чумок банда каондичируги (разноименный удар рукой) - Уметь выполнять удары.	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	<b>Удары ногой</b>	- Знать технику выполнения удара ногой без опоры долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов) - Уметь выполнять удар без опоры долио чаги	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
6	<b>Челночный бег</b>	- Знать и уметь бегать со скоростью 4х10 м в течение 25 секунд - Уметь придерживаться этому нормативу	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
7	<b>Растяжка</b>	- Знать технику выполнения растяжки - Уметь выполнять растяжку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	<b>Прыжки</b>	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	<b>«Отжимание»</b>	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	<b>Подвижные игры</b>	- Знать правила игры «Жуки» «День и ночь», футбол - Научиться играть по правилам новых игр	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

*Учебно-тематический план на апрель месяц*

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1</b>	<b>Ударные точки, уязвимые точки</b>	1	1	
<b>2</b>	<b>Стойки Блоки</b>	1		1
<b>3</b>	<b>Удары рукой Удары ногой</b>	1		1
<b>4</b>	<b>Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры</b>	1		1
	<b>Итого</b>	4	1	3

## *Примерное распределение программного содержания*

<i>Месяц</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Примечание</i>
<b>май</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li><b>Ударные точки, уязвимые точки</b></li> <li><b>Стойки</b> Ганнунцого</li> <li><b>Блоки</b> Чуккио - макки</li> <li><b>Удары рукой</b> Прямой задней рукой Ап чумок банда каондичируги (разноименный удар рукой)</li> <li><b>Удары ногой</b> Без опоры долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов)</li> <li><b>Челночный бег</b> 4x10 м в течение 25 секунд</li> <li><b>Растяжка</b> Активная и пассивная Махи ногой вперед, в сторону, назад</li> <li><b>Прыжки</b> Сидя на корточках</li> <li><b>«Отжимание»</b> «Отжимание» на кулаках</li> <li><b>Подвижные игры</b> «Жуки» «День и ночь» футбол</li> </ul>	<p>Вес тела распределяется: 50% напереднюю ногу, 50% - на заднюю</p> <p>Тыльная сторона кулака руки напротив лба</p> <p>Полный перенос тела на переднюю ногу с разворотом пятки задней ноги наружу Опорная нога поворачивается на 180 град.</p> <p>4 подхода синтервалом отдыха 25секунд</p> <p>Глубокоедыхание с полнымрасслаблением тела</p> <p>Руки за голову, спина прямая</p> <p>Корпус держать прямо, упор на фалангах указательного и среднего пальцев</p> <p>Ведущий не имеет права вставать Постоянная смена ведущего</p>

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МАЯ МЕСЯЦА

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Знания, умения и навыки</b>	<b>Формы отслеживания</b>
1	<b>Ударные точки, уязвимые точки</b>	- Знать ударные точки, уязвимые точки	Беседы поощрение
2	<b>Стойки</b>	- Знать положение стойки ганнунцоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
3	<b>Блоки</b>	- Знать технику выполнения блока чуккио - макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	<b>Удары рукой</b>	- Знать технику выполнения ударов рукой прямой задней рукой ап чумок банда каондичируги (разноименный удар рукой) - Уметь выполнять удары.	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	<b>Удары ногой</b>	- Знать технику выполнения удара ногой без опоры долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов) - Уметь выполнять удар без опоры долио чаги	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
6	<b>Челночный бег</b>	- Знать и уметь бегать со скоростью 4х10 м в течение 25 секунд - Уметь придерживаться этому нормативу	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
7	<b>Растяжка</b>	- Знать технику выполнения растяжки - Уметь выполнять растяжку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	<b>Прыжки</b>	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	<b>«Отжимание»</b>	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	<b>Подвижные игры</b>	- Знать правила игры «Жуки» «День и ночь», футбол - Научиться играть по правилам новых игр	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

*Учебно-тематический план на май месяц*

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1</b>	<b>Ударные точки, уязвимые точки</b>	1	1	
<b>2</b>	<b>Стойки Блоки</b>	1		1
<b>3</b>	<b>Удары рукой Удары ногой</b>	1		1
<b>4</b>	<b>Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры</b>	1		1
	<b>Итого</b>	4	1	3