



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 290 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ №290 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2021 № 73-01,
Директор ГБОУ СОШ № 290



М.В.Гуцалова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВРЕМЯ ПОБЕЖДАТЬ»

Возраст учащихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

педагоги дополнительного образования
Рубашенко Никита Владимирович



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 290 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ №290 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № _____

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от _____ № _____
Директор ГБОУ СОШ № 290

_____ М.В.Гуцалова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Время побеждать»**

Возраст учащихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования
Рубашенко Никита Владимирович

Возраст учащихся: 10-15 лет

Актуальность программы: Тхэквондо содержит различные комплексы упражнений, в том числе на развитие моторики, координации движений, что значимо для интеллектуального развития ребёнка. Велика роль тхэквондо в совершенствовании духовно-нравственного аспекта личности, так как весь учебно-тренировочный процесс строится на морально-этических принципах и культурных традициях, привнесённых с древних времён. Овладение боевым разделом тхэквондо позволит защититься при нападении и уверенно чувствовать себя в различных экстремальных ситуациях.

Отличительные особенности: Система подготовки обучающихся, бойцов тхэквондо ВТФ отличается от ИТФ прежде всего ориентацией на бой-спарринг, проводимый в полный контакт с применением средств защиты (протекторы, шлемы). Запрещены (в спортивном бою) подсечки, удары по ногам, удары в голову рукой, броски. Система подготовки обучающихся тхэквондо ВТФ направлена на реальную «боевую» манеру ведения поединка, что ставит тхэквондо ВТФ на одну планку с боксом, кикбоксингом, тайским боксом, каратэ-до, Ке-сингом, тайским боксом, каратэ-до Ке-кусинкай. Помимо спарринга в подготовку входит знание формальных комплексов - пхумсэ, которые были специально разработаны в Куккивоне. Всего их насчитывается 25. в лицо).

ИТФ - Интернациональная Тхэквондо Федерация(ИТФ) (разрешены прямые удары руками в лицо).

ГТФ - Глобал Тхэквондо Федерация (ГТФ) (разрешены прямые и боковые удары руками в лицо и броски).

ВТФ - Всемирная Тхэквондо Федерация (WTF) (запрещены удары руками)

1 года обучения -216 часов

Формальные комплексы – пхумсэ

1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека
3. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца
4. Правила соревнований
5. Правила соревнований
6. Общая физическая подготовка
7. Специальная физическая подготовка
8. Подвижные игры
9. Техничко-тактическая подготовка
10. Стойки
11. Передвижения
12. Приемы, выполняемые руками
13. Техника ударов ногами

Планируемые результаты дополнительной образовательной программы:

- формирование нравственных принципов, системы ценностных отношений личности к себе, другим людям;
- формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- формирование уверенности в себе.
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
- развитие мыслительных процессов, воображения;
- активизация способности эмоционально воспринимать окружающий мир.

- понимание учебной задачи, сформулированной педагогом;
 - планирование своих действий как последовательно выстроенных этапов работы над постановками;
 - развитие умения взаимодействовать с окружающими при выполнении разных ролей;
 - развитие коммуникативных способностей;
 - развитие познавательной, эмоциональной и волевой сфер.
 - основы техники и тактики тхэквондо;
 - специальную терминологию;
 - правила проведения соревнования по тхэквондо;
 - разнообразные подвижные игры и правила их проведения;
 - основы общей и специальной физической подготовки
 - самостоятельно выполнять упражнения из общей и специальной физической подготовки;
 - организовать зарядку;
 - выполнять роль судьи на соревнованиях по тхэквондо внутри коллектива;
 - грамотно выполнять на практике основные технические приемы тхэквондо.
- БЫТЬ:
- волевым, целеустремленным;
 - уважительно относящимся к партнеру, сопернику;
 - заинтересованным в дальнейшем обучении тхэквондо.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА. ТХЭКВОНДО»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Общие положения.	12	7	5	Беседа; опрос
	Введение	2	2	-	
	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	1	1	-	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	
	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	4	1	3	
	Правила соревнований	4	2	2	
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	84	3	81	Тестовый контроль общей физической подготовки
	Тема 1. Упражнения ОФП	40	1	39	
	Тема 2. Растяжка	20	1	19	
	Тема 3. Упражнения на развитие координации	16	1	15	
	Тема 4. Подвижные игры	8	-	8	
3	Раздел 3 Специальная физическая подготовка.	92	12	80	Тестовый контроль по технике тхэквондо
	Тема 1. Передвижение	8	2	6	
	Тема 2. Махи ногами	14	2	12	
	Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	22	2	20	
	Тема 4. Комбинации ударов	22	2	20	
	Тема 5. Сложно-координационные удары	16	2	14	
	Тема 6. Спарринг	10	2	8	
4	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	22	2	20	Наблюдения
5	Заключительное занятие	2	2	-	Наблюдение
6	Учебно-массовые мероприятия	4	-	4	Беседа, анализ итогов и результатов
	Всего:	216	26	190	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Оценочные материалы – краткое описание диагностических методик и материалов, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу второго и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем\разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения\учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Формами контроля могут быть следующими: педагогические наблюдения, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный и письменный опрос, выполнение тестовых заданий, показательные выступления, аттестация на пояса, семинар, конкурс, фестиваль, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях.

Форма фиксации результатов
Карта результатов освоения образовательной программы
«Восточные единоборства. «Тхэквондо», педагог Рубашенко Н. В.

№ п/ п	Год обучения	Показатели результативности освоения обучающимися программы (конкретные знания, умения, навыки, указанные в программе)								Итоги освоения программы в баллах	Уровень освоения программы
	№ группы	Гибкость	Пресс	Отжимание	Забегания	Прыжки с места	Челночный бег	Подтягивания	Удары в высоту		
	Фамилия, имя обучающегося										
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											

Баллы проставляются по пятибалльной шкале по каждому показателю, затем суммируется и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Итоги освоения программы в баллах»

Уровень освоения программы выявляется по следующей шкале: От 1 до 2,5 – низкий
от 2,6 до 4 – средний
от 4,1 до 5 – высокий

Методическое обеспечение

№ п/п	Наименование раздела	Форма занятий	Форма организации и учебно-воспитательного процесса (УВП)	Методы и приёмы организации УВП	Дидактический материал	Материальное оснащение	Формы подведения итогов
1	Раздел 1. Общие положения. Введение	Теоретическое занятие	Фронтальная	Словесный, наглядный. Рассказ, беседа, пояснения.	Образец экипировки	Образец экипировки, допянг или специальное покрытие в спортивном зале	Опрос.
	Тема 1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	Теоретическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной.	Словесный, наглядный. Рассказ, беседа, опрос в ходе беседы, пояснения, показ иллюстраций	Иллюстрации или плакаты по теме, литература по теме	Допянг или специальное покрытие в спортивном зале	Опрос
	Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Теоретическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной работа.	Словесный, наглядный. Рассказ, беседа, опрос в ходе беседы, пояснения, проблемная постановка вопроса, показ иллюстрация, обращение к личному опыту	Иллюстрации костной и мышечной системы, литература по теме	Допянг или специальное покрытие в спортивном зале	Опрос
	Тема 3. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического)	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа.	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, опрос в ходе беседы, проблемная постановка вопроса, инструктаж, упражнение, практическая работа	Литература по теме	Допянг или специальное покрытие в спортивном зале	Опрос

	Тема 4. Правила соревнований	Комбинированное занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа.	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, опрос входе беседы, просмотр видеофильма	Видеофильмы, записи соревнований	Долянг или специальное покрытие в спортивном зале, ПК, видеопроектор, секундомер	Опрос, коллективное обсуждение
2	Раздел 2. Физическая подготовка Тема 1. Общая физическая подготовка	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа, групповая	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, инструктаж, практическая работа, элемент соревнования, демонстрация практических приемов работы	Литература по теме	Гимнастическая скамейка, мячи, набивные мячи, турник, брусья, скакалки, секундомер	Самостоятельная работа
	Тема 2. Специальная физическая подготовка	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа, групповая	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, демонстрация практических приемов работы, практическая работа, пояснения, указания, инструктаж, элемент соревнования	Литература по теме	Мячи, гантели, мешки (для бега), боксерские мешки, скакалки, секундомер	Самостоятельная работа
	Тема 3. Подвижные игры	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа, групповая, коллективная	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, инструктаж, демонстрация практических приемов работы, практическая работа, элемент соревнования, игровой элемент	Литература по теме	Мячи, секундомер, скакалки	Практическая работа

3	Раздел 3. Техническая подготовка Тема 1. Стойки	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа.	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, инструктаж, демонстрация практических приемов работы, практическая работа	Литература по теме	Долянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов ногами, «лапы» для ударов руками, мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), секундомер	Самостоятельная работа
	Тема 2. Передвижения	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа.	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, инструктаж, соревновательный элемент, демонстрация практических приемов работы, практическая работа	Литература по теме	Долянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов ногами, «лапы» для ударов руками, мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), секундомер	Самостоятельная работа
	Тема 3. Приемы, выполняемые руками	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной работа, индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, соревновательный элемент, демонстрация практических приемов работы, практическая работа	Литература по теме	Долянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов ногами, «лапы» для ударов руками, мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), секундомер	Самостоятельная работа, минисоревнование

<p>Тема 4. Техника ударов ногами</p>	<p>практическое Комбинированное, занятие.</p>	<p>Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной работа, групповая</p>	<p>Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, демонстрация практических приемов работы, практическая работа, соревновательный элемент.</p>	<p>Литература по теме</p>	<p>Долянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов ногами, «лапы» для ударов руками, мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), секундомер</p>	<p>Самостоятельная работа, минисоревнования</p>
<p>Тема 5. Формальные комплексы – пхумсе</p>	<p>практическое Комбинированное, занятие.</p>	<p>Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной работа, индивидуальная, групповая</p>	<p>Словесный, наглядный, практический. Беседа, рассказ, демонстрация практических приемов работы, практическая работа, пояснения, указания, инструктаж, соревновательный элемент.</p>	<p>Литература по теме</p>	<p>Долянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов ногами, «лапы» для ударов руками, мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), секундомер</p>	<p>Самостоятельная работа, минисоревнования</p>

4	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	Комбинированное занятие, практическое соревнование	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный. Практическая работа, соревновательный элемент, инструктаж, пояснения, указания		Додянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов ногами, «лапы» для ударов руками, мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), гимнастическая скамейка, мячи, набивные мячи, турник, брусья, скакалки, секундомер	Сдача нормативов. Соревнования.
5	Заключительное занятие	Теоретическое занятие	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной	Коллективное обсуждение, беседа	Литература по теме		Коллективное обсуждение
6	Учебно-массовые мероприятия	Комбинированное, практическое занятие	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной работа, индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный, практический. Беседа, рассказ, демонстрация практических приемов работы, практическая работа,	Литература по теме	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов ногами, «лапы» для ударов руками,	Беседа, анализ итогов и результатов

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- нормативная база
 1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации (№273-ФЗ);
 2. Приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
 3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
 4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
 5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (распоряжение КО от 01.03.2017 №617-р).

- список литературы для использования педагогом
 1. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015.
 2. Евгений Ильин Психология спорта, 2015
 3. Рогожников М.А. Обучение юных тхэквондистов безопорным сложно-координационным техническим действиям: автореф. дис. ...канд. пед. наук/ М.А. Рогожников; 13.00.04.-СПб., 2016
 4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017.
 5. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 6-7лет. Подготовительная к школе группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
 6. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019
 7. Правило №1 - никогда не быть №2: Агент Павла Дацюка, Никиты Кучерова, Артемия Панарина, Никиты Зайцева и Никиты Сошникова о секретах побед; Мильштейн Дэн; 2019
 8. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия; Татаренко Н.А.; 2017
 9. Манифест великого тренера. Как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом; Гровер Тим; 2017
 10. Джеки Чан. Я счастливый; Мо Чжу; 2017
 11. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. 5-е изд., доп; Делауэ Фредерик; 2016
 12. Моя мечта о золоте и снеге; Фуркад Мартен; 2019
 13. Всё в твоей голове. Экстремальные испытания возможностей человеческого тела и разума; Карни Скотт; 2018

- список литературы в адрес учащихся и родителей

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017.
2. Евгений Ильин Психология спорта, 2015
3. Правило №1 - никогда не быть №2: Агент Павла Дацюка, Никиты Кучерова, Артемия Панарина, Никиты Зайцева и Никиты Сошникова о секретах побед; Мильштейн Дэн; 2019
4. Джеки Чан. Я счастливый; Мо Чжу; 2017
5. Моя мечта о золоте и снеге; Фуркад Мартен; 2019
6. Всё в твоей голове. Экстремальные испытания возможностей человеческого тела и разума; Карни Скотт; 2018

- перечень интернет источников расписать источники

1. <https://sport.insure/blog/tkhekvondo-dlya-detey/> - тхэквондо для детей. Вид спорта- вред или польза 2. <http://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/16142/978-985-567-665-3.Image.Marked.pdf?sequence=1&isAllowed=y?hlnoppplfcbimgd-> Гигиеническая оценка состояния здоровья детей и подростков 3. https://урок.пф/library/«podvizhnie_igr»_metodicheskoe_posobie__dlya_uchitelej_170141.html – подвижные игры. Методическое пособие для учителей физической культуры. 4. http://www.k2x2.info/sport/thyekvondo_teorija_i_metodika_tom_1_sportivnoe_edino_borstvo/p5.php - методология овладения техникой и тактикой тхэквондо 5. https://урок.пф/library/«znachenie_fizicheskoj_kulturi_dlya_detej_shkolnogo__150533.html- Значение физической культуры для детей школьного возраста 6. <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13806> – роль тренера в жизни спортсмена

ПРИЛОЖЕНИЕ

Характеристика подвижных игр. Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего, содержанием игры. Различие в отношениях между игроками разрешает выделить две основные группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущим и без ведущего. Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием. Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:

- умение доходчиво и интересно объяснять игру,
- размещение игроков во время ее проведения,
- определение ведущих,
- распределение на команды,
- определение помощников и судей,
- руководство процессом игры,
- дозирование нагрузок
- окончание игры.

Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении проведения игры учитель может стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков следует обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Учитель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, кратко объяснив свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразными и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться учителем одним из следующих способов:

- с помощью расчета,
- фигурной маршировкой,
- по указанию руководителя,
- по выбору капитанов, которые поочередно подбирают себе игроков.

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим

количеством игроков необходимо привлекать судей-помощников, они считают очки или время. Наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из учеников. Освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка игры противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков. Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников,
- устранение ошибок,
- коллективных приемов,
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам,
- регулировка нагрузок,
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, педагог помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или иной ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно коротко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию. Ответственный момент в руководстве подвижными играми - дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого педагог должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Игра может быть включена во все части тренировки. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба. Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

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

«Получить мячик»

Инвентарь - мячик, шнурок.

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

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

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

«Отталкивание и приземление»

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту.

Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

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

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

«Кто выше?»

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

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

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

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

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

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости

«Бежал с мячиком»

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель – обучение бегу по дистанции.

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

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

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель развитие реакции, ловкости, скорости.

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

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

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

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

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

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

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

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

«Метание в подвижную цель»

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

Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длинной сторон 10-15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2-3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получить мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч.

Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом.

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

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

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости

«Командный скоростной бег»

Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения – беговая дорожка.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

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

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



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №290 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ №290 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕН
приказом от _____ № _____
Директор

_____ М.В. Гуцалова

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Время побеждать»
на 2021-2022 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	25.05.2022	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №290 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ №290 Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕНА

приказом от _____ № _____
Директор

_____ М.В. Гуцалова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Восточные единоборства. Тхэквондо»

Особенности программы и организации образовательного процесса.

Система подготовки обучающихся, бойцов тхэквондо ВТФ отличается от ИТФ прежде всего ориентацией на бой-спарринг, проводимый в полный контакт с применением средств защиты (протекторы, шлемы). Запрещены (в спортивном бою) подсечки, удары по ногам, удары в голову рукой, броски. Система подготовки обучающихся тхэквондо ВТФ направлена на реальную «боевую» манеру ведения поединка, что ставит тхэквондо ВТФ на одну планку с боксом, кикбоксингом, тайским боксом, каратэ-до, Ке-сингом, тайским боксом, каратэ-до Ке-кусинкай. Помимо спарринга в подготовку входит знание формальных комплексов - пхумсэ, которые были специально разработаны в Куккивоне. Всего их насчитывается 25. в лицо).

Цель: формирование личности, стремящейся к всестороннему и гармоничному развитию и физическому совершенствованию, обладающей чертами характера, способствующими наибольшей социально-психологической адаптации ребёнка в обществе через занятия восточными единоборствами (тхэквондо).

Задачи:

Обучающие:

- сформировать оптимальный уровень и объём теоретических знаний, технических и тактических действий в области тхэквондо;
- обучить разнообразным подвижным играм;
- ознакомить с правилами судейства соревнований по тхэквондо.

Развивающие:

- совершенствовать различные психические функции (память, внимание, мышление);
- развивать коммуникативные навыки;

- развивать кондиционные и координационные способности;
- создать условия для приобретения учащимися соревновательного опыта;
- способствовать формированию социальной активности учащегося (через выполнение обязанностей капитана команды, старшего в группе, судьи по тхэквондо);
- сформировать способность сокращения времени на принятие волевых решений;
- увеличить устойчивость волевых состояний (волевою выносливостью);
- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо;
- воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- воспитывать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;
- воспитывать уверенность в себе.

Планируемые результаты дополнительной образовательной программы:

В итоге успешного освоения учащимися данной программы предполагается, что будут получены следующие результаты:

Личностные результаты:

- формирование нравственных принципов, системы ценностных отношений личности к себе, другим людям;
- формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- формирование уверенности в себе.
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты:

- развитие мыслительных процессов, воображения;
- активизация способности эмоционально воспринимать окружающий мир.
- понимание учебной задачи, сформулированной педагогом;
- планирование своих действий как последовательно выстроенных этапов работы над постановками;
- развитие умения взаимодействовать с окружающими при выполнении разных ролей;
- развитие коммуникативных способностей;
- развитие познавательной, эмоциональной и волевой сфер.

Предметные результаты:

знать:

- основы техники и тактики тхэквондо;
- специальную терминологию;
- правила проведения соревнования по тхэквондо;
- разнообразные подвижные игры и правила их проведения;
- основы общей и специальной физической подготовки

уметь:

- самостоятельно выполнять упражнения из общей и специальной физической подготовки;
- организовать зарядку;

- выполнять роль судьи на соревнованиях по тхэквондо внутри коллектива;
- грамотно выполнять на практике основные технические приемы тхэквондо.

Быть:

- волевым, целеустремленным;
- уважительно относящимся к партнеру, сопернику;
- заинтересованным в дальнейшем обучении тхэквондо.

Предъявление достижений учащихся

Уровень освоения программы определяется на основе:

- итоговых соревнований;
- выполнения контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;
- коллективный анализ работы объединения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

01. Общие положения.

Теория:

Введение. Краткие исторические сведения о развитии мирового и отечественного тхэквондо. Дисциплины тхэквондо. Тхэквондо – экипировка. Правила соревнований по тхэквондо. Основы спортивной тренировки. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Тема 1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена

Теория:

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Теория:

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

Тема 3. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца

Теория:

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

Практика:

Выполнение упражнений, направленных на саморегуляцию, развитие концентрации внимания.

Тема 4. Правила соревнований

Теория:

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

Практика:

Просмотр обучающих фильмов, записей соревнований.

2. Физическая подготовка

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория:

Технические принципы выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения в парах.

Упражнения для развития ловкости. Ползание. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние. Подскоки вверх на заданную высоту. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне с предметами и без предметов. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя. Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на руках в положение мостик. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед. Упражнения с мечами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3кг). Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья). Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты. Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты). Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору и т.п.). Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения для развития силы: Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях. Упражнения с легкими отягощениями. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнера. Выносливость. Кроссовый бег. Специальная физическая подготовка. Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации. Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений. Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Теория:

Технические принципы выполнения упражнений.

Практика:

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Тема 3. Подвижные игры

Теория:

Правила выполнения упражнений, правила игр.

Практика:

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств:

- «Получить мячик»
- «Отталкивание и приземление»
- «Кто выше?»

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости:

- «Бежал с мячиком»
- «Бежал по прямой дорожке с ускорением»
- «Челночный бег».

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

- «Метание в подвижную цель»
- «Толкание мячика в обруч»

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости:

- «Командный скоростной бег»

Подробнее описание условий проведения игр и упражнений см. в Приложении.

3. Техничко-тактическая подготовка

Тема 1. Стойки

Теория:

Техника выполнения:

- Чучум-соги
- Ап-сог
- Ап-куб
- Двит-куби
- Бом-соги

Практика:

Отработка:

- Чучум-соги
- Ап-сог
- Ап-куб
- Двит-куби
- Бом-соги

Тема 2. Передвижения

Теория:

Техника выполнения передвижений в стойках. Техника выполнения передвижений в поединках (спаррингах).

Практика:

Отработка передвижений

Тема 3. Приемы, выполняемые руками

Теория:

Удары, техника выполнения ударов: прямой удар (чириги), боковой удар (бандэ чириги). Блоки. Нижний блок (аре макки). Средний блок (момтон маки). Верхний блок (ольгуль макки). Техника выполнения блоков. Освобождение от захватов.

Практика:

Отработка прямого удара, бокового удара. Отработка блоков (нижний, средний, верхний). Отработка освобождения от захватов.

Тема 4. Техника ударов ногами

Теория:

Техника выполнения ударов ногами:

- Ан чаги
- Ан дольё чаги
- Хуриочаги
- Еп чаги
- Нерьёчаги
- Тви чаги
- Тви хурио чаги
- Тондорачаги
- Тымё твиг чаги
- Тымё тви хурио чаги
- Комбинации ударов.

Практика:

Отработка ударов ногами:

- - Ан чаги
- Ан дольё чаги
- Хуриочаги
- Еп чаги
- Нерьёчаги
- Тви чаги
- Тви хурио чаги
- Тондорачаги
- Тымё твиг чаги
- Тымё тви хурио чаги

- Комбинации ударов. Выполнение комбинаций ударов.

Тема 5. Формальные комплексы – пхумсе

Теория:

Техника выполнения формальных комплексов – пхумсе.

Практика:

Отработка:

- Тэгук иль джан.
- Тэгук и джан.
- Тэгук сам джан.
- Тэгук са джан.
- Тэгук о джан.
- Тэгук юк джан.
- Тэгук чиль джан.
- Тэгук паль джан.
- Чучум со момтон чириги.
- Кибон о то джан

4. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.

Теория:

Поединки (спарринги)

Правила проведения соревнований, спаррингов.

Правила безопасности при проведении соревнований, спаррингов.

Практика:

Сдача нормативов по физ. Подготовке.

Соревнования, спарринги внутри коллектива (условный поединок на один шаг, условный поединок на три шага, упражнение «теннис» – поочерёдный обмен ударами без контакта, свободный спарринг).

5. Заключительное занятие

Теория:

Подведение итогов работы объединения.

Ответы на вопросы учащихся.

6. Учебно-массовые мероприятия

Практика:

Участие в соревнованиях и других мероприятиях (на уровне ЦДЮТТ, района, города), которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий, составляемым ежегодно.

Проведение внутригрупповых массовых мероприятий (соревнования, праздники).

УТВЕРЖДЕН

Приказом от _____ 2021г. № _____

Директор ГБОУ СОШ № 290

_____ Гуцалова М. В.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Восточные единоборства. Тхэквондо»

для 1-ой группы, 1 года обучения.

Педагог: Рубашенко Никита Владимирович

№ п/п	Дата занятия		Тема/ Содержание занятия	Количество о часов	Примечание
	план	факт			
			Общие положения	12	
1			Введение	1	
2			Введение	1	
3			Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	
4			Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	
5			Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	1	
6			Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	1	
7			Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	1	
8			Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	1	
9			Правила соревнований	1	
10			Правила соревнований	1	
11			Правила соревнований	1	
12			Правила соревнований	1	
13			Упражнения ОФП	1	
14			Упражнения ОФП	1	
15			Упражнения ОФП	1	
16			Упражнения ОФП	1	
17			Упражнения ОФП	1	
18			Упражнения ОФП	1	

19			Упражнения ОФП	1	
20			Упражнения ОФП	1	
21			Упражнения ОФП	1	
22			Упражнения ОФП	1	
23			Упражнения ОФП	1	
24			Упражнения ОФП	1	
25			Упражнения ОФП	1	
26			Упражнения ОФП	1	
27			Упражнения ОФП	1	
28			Упражнения ОФП	1	
29			Упражнения ОФП	1	
30			Упражнения ОФП	1	
31			Упражнения ОФП	1	
32			Упражнения ОФП	1	
33			Упражнения ОФП	1	
34			Упражнения ОФП	1	
35			Упражнения ОФП	1	
36			Упражнения ОФП	1	
37			Упражнения ОФП	1	
38			Упражнения ОФП	1	
39			Упражнения ОФП	1	
40			Упражнения ОФП	1	
41			Упражнения ОФП	1	
42			Упражнения ОФП	1	
43			Упражнения ОФП	1	
44			Упражнения ОФП	1	

45			Упражнения ОФП	1	
46			Упражнения ОФП	1	
47			Упражнения ОФП	1	
48			Упражнения ОФП	1	
49			Упражнения ОФП	1	
50			Упражнения ОФП	1	
51			Упражнения ОФП	1	
52			Упражнения ОФП	1	
53			Растяжка	1	
54			Растяжка	1	
55			Растяжка	1	
56			Растяжка	1	
57			Растяжка	1	
58			Растяжка	1	
59			Растяжка	1	
60			Растяжка	1	
61			Растяжка	1	
62			Растяжка	1	
63			Растяжка	1	
64			Растяжка	1	
65			Растяжка	1	
66			Растяжка	1	
67			Растяжка	1	
68			Растяжка	1	
69			Растяжка	1	
70			Растяжка	1	
71			Растяжка	1	

72			Растяжка	1	
73			Упражнения на развитие координации	1	
74			Упражнения на развитие координации	1	
75			Упражнения на развитие координации	1	
76			Упражнения на развитие координации	1	
77			Упражнения на развитие координации	1	
78			Упражнения на развитие координации	1	
79			Упражнения на развитие координации	1	
80			Упражнения на развитие координации	1	
81			Упражнения на развитие координации	1	
82			Упражнения на развитие координации	1	
83			Упражнения на развитие координации	1	
84			Упражнения на развитие координации	1	
85			Упражнения на развитие координации	1	
86			Упражнения на развитие координации	1	
87			Упражнения на развитие координации	1	
88			Упражнения на развитие координации	1	
89			Подвижные игры	1	
90			Подвижные игры	1	
91			Подвижные игры	1	
92			Подвижные игры	1	
93			Подвижные игры	1	
94			Подвижные игры	1	
95			Подвижные игры	1	
96			Подвижные игры	1	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка				92	
97			Тема 1. Передвижение	1	
98			Тема 1. Передвижение	1	

99			Тема 1. Передвижение	1	
100			Тема 1. Передвижение	1	
101			Тема 1. Передвижение	1	
102			Тема 1. Передвижение	1	
103			Тема 1. Передвижение	1	
104			Тема 1. Передвижение	1	
105			Тема 2. Махи ногами	1	
106			Тема 2. Махи ногами	1	
107			Тема 2. Махи ногами	1	
108			Тема 2. Махи ногами	1	
109			Тема 2. Махи ногами	1	
110			Тема 2. Махи ногами	1	
111			Тема 2. Махи ногами	1	
112			Тема 2. Махи ногами	1	
113			Тема 2. Махи ногами	1	
114			Тема 2. Махи ногами	1	
115			Тема 2. Махи ногами	1	
116			Тема 2. Махи ногами	1	
117			Тема 2. Махи ногами	1	
118			Тема 2. Махи ногами	1	
119			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
120			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
121			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
122			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
123			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
124			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
125			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
126			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
127			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
128			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
129			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
130			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	

131			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
132			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
133			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
134			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
135			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
136			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
137			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
138			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
139			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
140			Тема 3. Одиночные удары, отработка техники	1	
141			Тема 4. Комбинации ударов	1	
142			Тема 4. Комбинации ударов	1	
143			Тема 4. Комбинации ударов	1	
144			Тема 4. Комбинации ударов	1	
145			Тема 4. Комбинации ударов	1	
146			Тема 4. Комбинации ударов	1	
147			Тема 4. Комбинации ударов	1	
148			Тема 4. Комбинации ударов	1	
149			Тема 4. Комбинации ударов	1	
150			Тема 4. Комбинации ударов	1	
151			Тема 4. Комбинации ударов	1	
152			Тема 4. Комбинации ударов	1	
153			Тема 4. Комбинации ударов	1	
154			Тема 4. Комбинации ударов	1	
155			Тема 4. Комбинации ударов	1	
156			Тема 4. Комбинации ударов	1	

157			Тема 4. Комбинации ударов	1	
158			Тема 4. Комбинации ударов	1	
159			Тема 4. Комбинации ударов	1	
160			Тема 4. Комбинации ударов	1	
161			Тема 4. Комбинации ударов	1	
162			Тема 4. Комбинации ударов	1	
163			Тема 5. Сложно-координационные удары	1	
164			Тема 5. Сложно-координационные удары	1	
165			Тема 5. Сложно-координационные удары	1	
166			Тема 5. Сложно-координационные удары	1	
167			Тема 5. Сложно-координационные удары	1	
168			Тема 5. Сложно-координационные удары	1	
169			Тема 5. Сложно-координационные удары	1	
170			Тема 5. Сложно-координационные удары	1	
171			Тема 5. Сложно-координационные удары	1	
172			Тема 5. Сложно-координационные удары	1	
173			Тема 5. Сложно-координационные удары	1	
174			Тема 5. Сложно-координационные удары	1	
175			Тема 5. Сложно-координационные удары	1	
176			Тема 5. Сложно-координационные удары	1	
177			Тема 5. Сложно-координационные удары	1	
178			Тема 5. Сложно-координационные удары	1	
179			Тема 6. Спарринг	1	
180			Тема 6. Спарринг	1	
181			Тема 6. Спарринг	1	
182			Тема 6. Спарринг	1	
183			Тема 6. Спарринг	1	
184			Тема 6. Спарринг	1	

185			Тема 6. Спарринг	1	
186			Тема 6. Спарринг	1	
187			Тема 6. Спарринг	1	
188			Тема 6. Спарринг	1	
Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)				22	
189			Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.	1	
190			Поединки (спарринги)	1	
191			Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.	1	
192			Поединки (спарринги)	1	
193			Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.	1	
194			Поединки (спарринги)	1	
195			Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.	1	
196			Поединки (спарринги)	1	
197			Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.	1	
198			Поединки (спарринги)	1	
199			Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.	1	
200			Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.	1	
201			Поединки (спарринги)	1	
202			Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.	1	
203			Поединки (спарринги)	1	
204			Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.	1	
205			Поединки (спарринги)	1	
206			Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.	1	
207			Поединки (спарринги)	1	
208			Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.	1	
209			Поединки (спарринги)	1	
210			Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.	1	
Заключительное занятие				2	
211			Заключительное занятие	1	
212			Заключительное занятие	1	
Учебно-массовые мероприятия				4	
213			Учебно-массовые мероприятия	1	
214			Учебно-массовые мероприятия	1	
215			Учебно-массовые мероприятия	1	

216			Учебно-массовые мероприятия	1	
			Итого:	216	

Согласован:
Заведующий ОДОД _____()

Дата: «_____» _____ 2021 года