

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
прогимназия № 675 Красносельского района Санкт-Петербурга
«Талант»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ прогимназия №675
«Талант»

Протокол № 1 от 26.08.2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ прогимназия № 675
«Талант»



Рабочая программа дополнительного образования

«Тхеквон-до»

Юсупова Татьяна Николаевна

I квалификационная категория

Санкт-Петербург
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо – вид спортивного единоборства, с 2000 г. включённый в официальную программу Олимпийских игр. Тхэквондо зародилось в середине 20-го столетия в Корее и пройдя большой путь становления, распространилось по всему миру. Им занимаются на всех континентах молодёжь и зрелые люди, мужчины и женщины. Общее количество занимающихся в мире превышает 40 млн. человек. В Россию тхэквондо пришло в конце 80 гг. прошлого столетия. В настоящий момент российские тхэквондисты являются одними из сильнейших в мире. Основу данного вида единоборств составляют технические приёмы, выполняемые ногами (во вращении, в прыжках) и руками.

Направленность образовательной программы

Представленная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Соответственно, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, развитие физических качеств, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Уровни освоения программы

Представленная программа имеет три уровня освоения: общекультурный, углублённый, профессионально-ориентированный.

Общекультурный уровень предполагает удовлетворение познавательного интереса обучающегося, расширение его информированности в области современных спортивных единоборств, обогащение навыками общения и приобретение умений совместной деятельности в процессе занятий тхэквондо.

Углублённый уровень предполагает развитие компетентности обучающихся в спортивном единоборстве тхэквондо формирование навыков на уровне практического применения в соревновательной деятельности и ситуациях самозащиты.

Профессионально-ориентированный уровень предусматривает достижение повышенного уровня подготовленности в тхэквондо, позволяющий обучающимся выступать на соревнованиях различного (вплоть до российского) ранга в соответствующих возрастных группах (младшие юноши, юноши, юниоры).

Новизна программы

Новизна данной образовательной программы опирается на:

- а.) понимание приоритетности воспитательной работы, включающей развитие интеллекта занимающихся, их морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания;
- б.) развитие базовых компонентов психофизической подготовленности, позволяющих повысить уровень здоровья обучающихся и развить навыки, необходимые в повседневной жизнедеятельности, на основе применения средств тхэквондо.

Актуальность программы

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности на основе применения средств спортивных единоборств, позволяющие укрепить здоровье и обучить навыкам, необходимым в повседневной жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность программы

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации секция тхэквондо, органично вписываясь в единое образовательное пространство школы, оставаясь самостоятельным структурным подразделением, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим формированию здоровья, физических качеств и воспитанию нравственности у обучающихся.

Цель программы

Укрепление здоровья детей и развитие физических качеств, обучение их навыкам самозащиты посредством занятия тхэквондо

Задачи программы

Воспитательные задачи: формирование морально-волевых и нравственных качеств, необходимых для полноценной жизни в обществе.

Развивающие задачи: всестороннее психическое и физическое развитие обучающихся, на основе применения средств тхэквондо.

Обучающие задачи: способствовать овладению базовой техникой и тактикой тхэквондо

Особенности программы

Особенностью программы секции тхэквондо является то, что она в первую очередь ориентирована на укрепление здоровья обучающихся, развитие у них навыков самозащиты и социализации в условиях стандартного образовательного учреждения. Программа формирует кругозор в целом посредством соревновательной деятельности детей.

Возрастные особенности детей

Набор в группы первоначального обучения осуществляется с учётом возрастных и физиологических особенностей. Время и нагрузка соответствуют возрасту детей. Первый год обучения сфокусирован на развитие базовых технических знаний тхэквон-до (стойки, блоки, удары руками, удары ногами), развитии физических качеств, общей физической подготовке.

Программа адресована детям в возрасте 6—10 лет. Условия набора детей в коллектив: на основании допуска спортивного врача, выполнения нормативных требований, показателей психосоматического развития.

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие.

Ожидаемые результаты

К концу первого-второго, года обучения ребёнок:

- будет знать основные вехи развития физкультурно-спортивного движения и тхэквондо
- будет уметь выполнять основные двигательные действия базовых видов спорта (лёгкой атлетики, спортивных игр, гимнастики)
- будет иметь представление о многообразии технических действий тхэквондо
- будет обучен базовым техническим действиям тхэквондо
- получит навыки выполнения общеподготовительных и частично специально-подготовительных упражнений
- расширит представления о спортивных единоборствах
- будет воспитано уважение к нормам коллективной жизни.

— будут заложены основы развития морально-волевых и нравственных качеств

— будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты

К концу третьего-четвёртого, года обучения ребёнок:

— будет знать историю развития тхэквондо

— получит навыки выполнения основных упражнений базовых видов спорта (лёгкой атлетики, спортивных игр, гимнастики)

— получит навыки выполнения базовых технических действий тхэквондо в вариативных условиях

— будет обучен базовым тактическим действиям тхэквондо

— будет более устойчив к неблагоприятным психическим факторам

— будут развиты физические качества: ловкость, гибкость, быстрота

— будут заложены основы развития физических качеств: выносливости и силы

— будет способен участвовать по желанию в доступной соревновательной деятельности

— будет продолжаться процесс формирования морально-волевых и нравственных качеств

К концу пятого-шестого, года обучения ребёнок:

— получит навыки по самостоятельным занятиям тхэквондо

— получит навыки по самостоятельным занятиям, направленным на повышение уровня, общей и специальной физической подготовленности

— получит навыки самостоятельных занятий психорегулирующими упражнениями

— получит уверенное владения навыками базовых видов спорта (лёгкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, атлетизма)

— получит навыки выполнения технико-тактических действий тхэквондо в вариативных условиях, в т.ч. и усложнённых

— получит навыки выполнения тактических действий тхэквондо

— будут продолжать формироваться физические качества выносливость и сила, в т.ч. и специальные их виды

— будет способен по желанию активно участвовать в соревнованиях по тхэквондо доступного уровня

— будут частично сформированы морально-волевые и нравственные качества

Формы подведения итогов

- тестирование различных видов спортивной подготовленности обучающихся;
- квалификационная аттестация;
- соревнования;
- показательные выступления;
- открытые и итоговые занятия;
- анкетирование

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план
первый год обучения (78 акад. часа в год)

№ п/п	Темы (разделы подготовки)	Количество часов		
		Теория	Практик а	Всего
I	Общая физическая подготовка			
1.	Развитие силовых способностей	1	4	5
2.	Развитие выносливости	1	4	5
3.	Развитие гибкости	1	4	5
4.	Развитие скоростных способностей	1	4	5
5.	Развитие координационных способностей	1	4	5
II	Специальная физическая подготовка			
1.	Развитие силовых способностей	1	4	5

2	Развитие выносливости	1	4	5
3	Развитие гибкости	1	4	5
4	Развитие скоростных способностей	1	4	5
5	Развитие координационных способностей	1	4	5
III	Технико-тактическая подготовка			
1	Обучение основным стойкам	1	5	6
2	Обучение основным ударам руками	1	5	6
3	Обучение основным блокам руками	1	5	6
4	Обучение основным ударам ногами	1	7	8
IV	Контрольно-переводные испытания			
1	Аттестационный экзамен на квалификационную категорию (пояс)	1	1	2
V	<i>Общее количество часов</i>	16		78

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание занятий групп начальной подготовки первого года обучения (78 акад. часа в год)

1. Общая физическая подготовка.

1. Развитие силовых способностей.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении силовых упражнений;

Описание: техники выполнения силовых упражнений;

Практика:

Развитие силовых способностей мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук из виса на перекладине, висы на перекладине;

Развитие силовых способностей мышц туловища: сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, статическое удержание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, статическое удержание ног из положения лежа на спине, поднятие вверх рук, ног и туловища из положения лежа на спине, гиперэкстензия, обратная гиперэкстензия, поднятие коленей к груди из виса на перекладине;

Развитие силовых способностей мышц ног: прыжки на одной и двух ногах на месте и в передвижениях, различные выпрыгивания из низкого седа на месте и в передвижениях;

2. Развитие выносливости.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении упражнений на развитие выносливости;

Описание: техники выполнения упражнений на развитие выносливости;

Практика:

Развитие общей выносливости: кросс 1-1,5 км, эстафеты с включением легко атлетических упражнений, подвижные и спортивные игры;

3. Развитие гибкости.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости;

Описание: техники выполнения упражнений на развитие гибкости;

Практика:

Развитие активной гибкости: круговые вращения головой, наклоны головой вперед- назад, наклоны головой влево-вправо, круговые вращения в плечевых суставах вперед-назад, повороты корпуса влево-вправо, наклоны корпуса вперед-назад, вращения в тазобедренном суставе влево-вправо, полу выпады влево-вправо, выпады в стороны и вперед-назад, ноги на ширине плеч наклоны корпуса вперед-назад, ноги на ширине плеч круговые вращения корпуса влево-вправо, ноги вместе руки на коленях – приседания, круговые вращения в коленных суставах, сед ноги вперед –наклоны к прямым ногам, сед ноги в стороны, сед ноги в стороны наклоны в лево в право, упор на прямых руках ноги в стороны.

Развитие пассивной гибкости: сед ноги вперед –наклоны к прямым ногам с помощью партнера, сед ноги в стороны с помощью партнера, сед ноги в стороны наклоны в лево в право с помощью партнера, упор на прямых руках ноги в стороны с помощью партнера.

4. Развитие скоростных способностей.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении упражнений на развития скоростных способностей;

Описание: техники выполнения упражнений на развития скоростных способностей;

Практика:

Развитие способности к выполнению движений в максимальном темпе:

Бег в максимальном темпе на короткие отрезки, челночный бег;

Развитие способности к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью: выполнение легко атлетических упражнений на месте и в передвижениях, эстафеты;

5. Развитие координационных способностей.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении упражнений на развития координационных способностей;

Описание: техники выполнения упражнений на развития координационных способностей;

Практика:

Развивать способность к равновесию: ноги на ширине плеч, руки на поясе, опора на всю ступню, глаза закрыты - стоим 30-40 секунд; стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе, в этом положении стоим 20-30 секунд (то же, но с закрытыми глазами - стоять 15-20 секунд); стоя на носке правой ноги, руки на поясе - выполнить 8-10 маховых движений ногой вперед-назад (с полной амплитудой движений; подняться на носке одной ноге, другая нога согнута к коленному суставу впереди, голову до предела отклонить назад, закрыть глаза - стоять 10-15 секунд; подвижные и спортивные игры;

Развивать способность ориентированию в пространстве: Ходьба - обычная, на носках с различным положением рук, на пятках, на наружных сводах стоп (по показаниям), с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом, приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, с выпадами, в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге, в разных направлениях – по кругу, по прямой, с поворотами, «змейкой», зигзагом, в рассыпную, в сочетании с другими движениями; Бег - обычный, на носках, с высоким подниманием коленей, захлестывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с разными заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну; Прыжки - на двух ногах, на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой с поворотами кругом, через 5-6 набивных мячей последовательно через каждый, на одной ноге через линию веревки вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением, вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высотой до 40 см), в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки на 25-30 см, прыжки с разбега, через короткую скакалку, разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами;

Развивать способность к дифференцированию пространственных и временных характеристик: выполнение упражнений с разным темпом –общеразвивающих упражнений на счет; выполнение симметричных и асимметричных движений и умение контролировать точность положений - ходьба и бег с чередованием разной длины шагов (20,30,40 см.); прыжки в длину с места с разной траекторией полета, на заданное расстояние; подвижные и спортивные игры.

6. Специальная физическая подготовка.

1. Развитие силовых способностей.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении силовых упражнений;

Описание: техники выполнения силовых упражнений;

Практика:

Развитие силовых способностей мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа через фазу прямого удара рукой;

Развитие силовых способностей мышц ног: прыжки на одной и двух ногах на месте и в передвижениях в фазах заряда прямого и бокового ударов ногой;

2. Развитие гибкости.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости;

Описание: техники выполнения упражнений на развитие гибкости;

Практика:

Развитие активной гибкости: выполнение статических упражнений в фазах заряда и удара прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону, удара ногой сверху-вниз (выполняются на полу, у шведской стенки), выполнение удара прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону, удара ногой сверху-вниз по воздуху с максимальной амплитудой.

Развитие пассивной гибкости: выполнение статических упражнений в фазах заряда и удара прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону, удара ногой сверху-вниз с помощью партнера (выполняются на полу, у шведской стенки).

3. Развитие координационных способностей.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении упражнений на развития координационных способностей;

Описание: техники выполнения упражнений на развития координационных способностей;

Практика:

Развивать способность к равновесию: выполнение прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой сверху-вниз, бокового удара ногой; удара ногой назад с поворотом туловища из боевой стойки по воздуху, по снарядам;

Развивать способность к дифференцированию пространственных и временных характеристик: выполнение прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой сверху-вниз, бокового удара ногой; удара ногой назад с поворотом туловища из боевой стойки по воздуху, по снарядам на время, количество раз, по сигналу.

III Техничко-тактическая подготовка.

1. Обучение основным стойкам.

Теория:

Описание: техники выполнения основных стоек в тхэквондо;

Практика:

Обучение Стойкам и передвижение в них: короткая стойка (ап-сеги), широкая стойка;

2. Обучение основным ударам руками.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении ударов руками в тхэквондо;

Описание: техники выполнения основных ударов руками в тхэквондо;

Практика:

Техника ударов руками: прямой удар рукой, передвижение в стойке ап-сеги с нанесением прямого удара кулаком, нанесение прямого удара кулаком из широкой стойки, передвижение в стойке ап-сеги с выполнением связок блок-удар;

3. Обучение основным блокам руками.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении блоков руками в тхэквондо;

Описание: техники выполнения основных блоков руками в тхэквондо;

Практика:

Техника блоков руками: нижний блок рукой, средний блок рукой снаружи-внутри, блок рукой изнутри-наружу, верхний блок рукой, передвижение в стойке ап-сеги с выполнением блоков (нижнего, среднего, верхнего);

4. Обучение основным ударам ногами:

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении ударов ногами в тхэквондо;

Описание: техники выполнения основных ударов ногами в тхэквондо;

Практика:

Техника ударов ногами: мах ногой вперёд-вверх, подводящие упражнения к прямому удару ногой, прямой удар ногой, подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз, удар ногой сверху-вниз, подводящие упражнения к боковому удару ногой, боковой удар ногой, подводящие упражнения к удару ногой в сторону, удар ногой в сторону, подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища, удару ногой назад с поворотом туловища;

IV Контрольно-переводные испытания.

1. Аттестационный экзамен на квалификационную категорию (пояс)

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности на аттестационном экзамене на квалификационную категорию (пояс);

Рассказ: как проходит аттестационный экзамен на квалификационную категорию (пояс) ;

Практика:

Стойки и передвижение в них: в классических (в широкой фронтальной, длинной фронтальной), в боевой;

Защитные действия (блоки) руками: нижний блок, средний блок снаружи-внутри, средний блок изнутри-наружу, верхний блок;

Техника ударов руками: прямой удар кулаком;

Техника ударов ногами: передний-прямой удар, передний-круговой, удар ногой сверху-вниз, боковой-прямой.

Тематическое планирование физкультурно-спортивной направленности «Тхэквон-до»

Занятие 1. Беседа с родителями. Организационные вопросы. Рассказ о тхэквондо. Правила техники безопасности на занятиях тхэквондо. 18.09.20

Занятие 2. Обучение основным строевым командам, построениям и перестроениям. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся. 21.09.20

Занятие 3. Обучение упражнениям разминки. Повторение строевых упражнений. ОРУ. 25.09.20

Занятие 4. Обучение упражнениям разминки. Строевые упражнения. ОРУ. 28.09.20

Занятие 5. Обучение короткой стойке (ап-сеги), маху ногой вперёд-вверх. ОРУ. ОФП. 02.10.20

Занятие 6. Обучение нижнему блоку. Закрепление короткой стойки (ап-сеги), маха ногой вперёд-вверх. ОРУ. ОФП. 05.10.20

Занятие 7. Обучение прямому удару кулаком. Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5, 6. ОФП. 09.10.20

Занятие 8. Подводящие упражнения к прямому удару ногой. ОРУ. 12.10.20

Занятие 9. Подводящие упражнения к прямому удару ногой. ОРУ. ОФП. 16.10.20

Занятие 10. Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5-9. ОФП. 19.10.20

Занятие 11. Обучение прямому удару ногой. Обучение среднему блоку снаружи-внутри. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. 23.10.20

Занятие 12. Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5-11. ОФП. 26.10.20

Занятие 13. Обучение новым упражнениям разминки. Подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз. ОРУ. ОФП. 30.10.20

Занятие 14. Обучение упражнениям разминки. Подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз. ОРУ. 02.11.20

Занятие 15. Подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз. Закрепление технических приёмов. Изученных на занятиях 5-14. ОРУ. ОФП. 06.11.20

Занятие 16. Обучение удару ногой сверху-вниз. ОФП. 06.11.20

Занятие 17. Обучение среднему блоку изнутри-наружу. Закрепление технических приёмов (занятия 11-16). ОРУ. 13.11.20

Занятие 18. Закрепление технических приёмов (занятия 11-17). ОФП. 16.11.20

Занятие 19. Подводящие упражнения к боковому удару ногой. ОФП. ОРУ. 20.11.20

Занятие 20. Подводящие упражнения к боковому удару ногой. ОРУ. 23.11.20

Занятие 21. Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП. 27.11.20

Занятие 22. Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП. ОРУ. 30.11.20

Занятие 23. Обучение новым упражнениям разминки. ОРУ. 04.12.20

Занятие 24. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП. 07.12.20

Занятие 25. Обучение передвижению в стойке ап-сеги с нанесением прямого удара кулаком. ОФП. 11.12.20

Занятие 26. Закрепление передвижения в стойке ап-сеги с нанесением прямого удара кулаком. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. 14.12.20

Занятие 27. Подводящие упражнения к боковому удару ногой. ОРУ. ОФП. 18.12.20

Занятие 28. Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. 21.12.20

Занятие 29. Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. 25.12.20

Занятие 30. Обучение верхнему блоку. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. 28.12. 20

Занятие 31. Закрепление технических приёмов (занятия 25-30). ОРУ. ОФП. 11.01.21

Занятие 32. Обучение передвижению в стойке ап-сеги с выполнением блоков (нижнего, среднего, верхнего). ОРУ. 15.01.21

Занятие 33. Повторение технических действий, изученных ранее. ОРУ. ОФП. 18. 01.21

Занятие 34. Обучение боковому удару ногой. ОФП. ОРУ. 22.01.21

Занятие 35. Закрепление бокового удара ногой. 25.01.21

Занятие 36. Обучение передвижению в стойке ап-сеги с выполнением связок блок-удар. ОФП 29.01.21

Занятие 37. Закрепление технических приёмов (занятия 25-36). ОРУ. ОФП. 01.02.21

Занятие 38. Обучение широкой стойке с нанесением прямого удара кулаком. ОРУ. 05.02.21

Занятие 39. Закрепление широкой стойки с нанесением прямого удара кулаком. ОФП. 08.02.21

Занятия 40-45. Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся. 12.02.21

Занятие 46. Обучение нанесению комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаком в широкой стойке. ОРУ. ОФП. 15.02.21

Занятие 47. Закрепление комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаком в широкой стойке. ОРУ. 19.02.21

Занятие 48. Обучение удару ногой в сторону. Повторение технических действий, изученных ранее. ОФП. 22.02.21

Занятие 49. Закрепление удара ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. 26.02.21

Занятие 50. Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. 01.03.21

Занятие 51. Обучение стойке ап-куби. ОФП. 05.03.21

Занятия 52-57. Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. 12.03.21

Занятие 58. Обучение передвижению в стойке ап-куби с выполнением связок блок-удар. ОФП. 15.03.21

Занятие 59. Закрепление умения передвигаться в стойке ап-куби с выполнением связок блок-удар. ОРУ. 19.03.21

Занятие 60. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП. 22.03.21

Занятие 61. Обучение удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. 26.03.21

Занятие 62. Обучение удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП. 29.03.21

Занятие 63. Закрепление удара ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП. ОРУ. 02.04.21

Занятие 64. Закрепление технических приёмов (занятия 59-63). ОФП. 05.04.21

Занятие 65. Подвижные игры 09.04.21

Занятие 66. Изучение базовой техники (связки) 12.04.21

Занятие 67. Передвижение в стойках с блоками и ударами руками 16.04.21

Занятие 68. Общая физическая подготовка 19.04.21

Занятие 69. Подготовка к экзамену на сдачу на цветные пояса 23.04.21

Занятие 70. Подвижные игры 26.04.21

Занятие 71. Упражнения на растяжку мышц ног 30.04.21

Занятие 72. Отработка ударов по лапам ногами 07.05.21

Занятие 73. Понятия формальные комплексы: ПХУМСЭ 14.05.21

Занятие 74. Бой с тенью 17.05.21

Занятие 75. Отработка ударов по лапам ногами 21.05.21

Занятие 77. Отработка связок ударов руками 24.05.21

Занятие 78. Подведение итогов: атестация. 28.05.21