

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

Утверждаю  
Директор  О.В.Гордеева  
Приказ № 132 от 15.09 2020 г.



### **Календарно-тематическое планирование физкультурно-спортивной направленности «Тхэквон-до» на 2020-2021 учебный год**

Категория слушателей: старшая группа, подготовительная группа, начальная школа  
Срок обучения: 64 занятия  
Режим занятий: 2 раза в неделю

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 вперед-вверх. ОРУ. ОФП. 02.10.20

Занятие 6. Обучение нижнему блоку. Закрепление короткой стойки (ап-сеги), маха ногой вперед-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