


Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 621
Колпинского района
Санкт-Петербурга

<p>«Согласовано» Руководитель МО Учителей физической культуры</p> <p><i>Сулова</i> /Сулова О.Н./</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР</p> <p><i>Кулакова</i> /Кулакова О.В./</p>	<p>«Принято»</p> <p>Педагогический совет ГБОУ школы № 621 Санкт-Петербурга</p> <p>Протокол № 1 от «30» августа 2019</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор школы</p> <p><i>Орлова</i> /Орлова В.А./</p> <p>Приказ № _____ от «30» августа 2019</p> 
--	--	---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Тхэквондо»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик
Портнова Людмила Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019 год

Пояснительная записка

Задачи программы:

- способствовать развитию физических качеств;
- изучить технику ударов руками и ногами в прыжке;
- научиться выполнять в спарринге сложно координационные удары ногами.

Содержание:

Раздел 1.

Тема 1.1 Основы теоретической подготовки.

Теория.

Система судейства в тхэквондо. Правила соревнований по тхэквондо. Подготовка и участие в соревнованиях. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Раздел 2. Физическая подготовка (ОФП, СФП).

Тема 2.1. Развитие гибкости.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика.

Удары ногами с разворотом в прыжке в верхний уровень. Растягивающий комплекс сидя с помощью трёх партнёров. Переход из одного бокового шпагата в другой.

Тема 2.2. Развитие ловкости.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика.

Выполнение ряда упражнений с закрытыми глазами. Упражнения со скакалкой.

Упражнения с шариками для пинг-понга или с другими мелкими предметами.

Акробатические упражнения более высокой сложности. Спортивные игры (по упрощенным, усложнённым, стандартным правилам). Развитие межмышечной

координации рук. Развитие чувства противника - упражнения "поединок поясами против двоих соперников".

Тема 2.3. Развитие скорости.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития скорости.

Практика.

Выполнение упражнений под команду с уменьшением времени реагирования. Работа в парах на опережение соперника. Выполнение отдельных упражнений с отягощением. Упражнения с набивными мячами.

Тема 2.4. Развитие силы.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития силы.

Практика.

Выполнение ударов по предметам (мешки, лапы). Силовые упражнения в парах. Укрепление ударных частей рук. Укрепление ударных частей руки ("набивка") с использованием жестких предметов. Мальчики: ап джумук, сонкаль, дунг джумук (сонкальдунг, ап палькуп по желанию). Девочки: сонкаль, сонкальдунг, ап палькуп.

Тема 2.5. Развитие выносливости.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития выносливости.

Практика.

Увеличение общего объема и интенсивности тренировки.

Кроссы.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Тема 3.1. Изучение стоек.

Теория.

Методика выполнения стоек: нарани соги, анун соги

Практикум.

Тема 3.2. удары руками.

Теория.

Правила выполнения движений руками.

Практика.

Аннун со ап джумок чируни

Нюнджа со напундэ оллё джириги.

Суджик со сонкаль каундэ нэрё тэйриги.

Нюнджа со каундэ баро джириги.

Нюнджа со двит палькуп тульги.

Моа со ан пальмок напундэ ёп ап макги.

Три поочередных удара в прыжке (тройка в прыжке).

В Нарани соги, в боевой стойке.

Более свободные движения руками (особенно реверсивной рукой) в фазе расслабления после удара или блока.

Три последовательных удара удара в прыжке (тройной в прыжке).

В Нарани соги, в боевой стойке.

Гуннун со сонкаль напундэ баро ап тэйриги.

Гуннун со сонкаль дунг напундэ бандэ ап тэйриги.

Нюнджа со кёча сонкаль момчё макги.

Гуннун со санг сонбадак оллё макги.

Удары в прыжках с разворотом на 180 град.

Тема 3.3. Удары ногами.

Теория.

Правила выполнения движений ногами.

Практика.

Удары в прыжках зашагом "ножницы".

Двойные удары (один и тот же удар).

Без скольжения, со скольжением.

Элементы специальной техники тхэквондо (удары выполняемые без разворота).

Двойные удары. Один и тот же удар, комбинируя уровень. Без скольжения, со скольжением.

Удары в прыжках с разворотом на 180 градусов.

Тема 3.4. Технические комплексы (туль).

Теория.

Методика разучивания комплексов Джунг-Гун туль. Тэ-Ге туль Хва-Ранг туль.

Комбинация двух ударов, включая удар с разворотом на 360 град (с зашагом).

Чунг-Му туль.

Практикум.

Тема 3.5. Спарринг.

Теория.

Техника свободного спарринга.

Практикум.

Удары на отходе; - удары в прыжке на отходе (руками, ногами);

отталкивание противника с последующим ударом; комбинации "смена стойки прыжком (прыжком через спину) - удар с разворотом на 360 град"; комбинации "смена стойки прыжком через спину - удар в прыжке ногой с задней ноги", комбинации "смена стойки прыжком - удар ногой в прыжке с передней ноги"

Использование различных тактических моделей. Поединки с партнёрами различного роста и веса. Увеличение продолжительности поединков до 5-10 минут.

Тема 5. Контрольное и итоговое занятия.

Практика.

Зачетно-технические соревнования.

Удары ногами в прыжках с "передней" ноги. Каждый удар оценивается из 10 баллов.

Джунг-Гун туль. Оценивается из 20 баллов.

Тэ-Ге туль. Оценивается из 20 баллов.

Удары ногами с разворотом на 180 град. (со сменой стойки). Каждый удар оценивается из 10 баллов.

Хва-Ранг туль. Оценивается из 20 баллов.

Межклубные или городские соревнования.

Внутриклубные соревнования.

Зачетно-технические соревнования.

Тестирование по ОФП.

Тестирование по теории.

Тестирование по технике.

Аттестация.

Система соревнований в тхэквондо. Правила соревнований по тхэквондо. Подготовка и участие в соревнованиях. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения воспитанник должен:

предметные:

Знать:

Правила соревнований по тхэквондо.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Уметь:

Выполнять упражнения, включающие удары руками и ногами, подводящие к ним упражнения, упражнения на чувство дистанции, времени, чувство противника, а также упражнения, развивающие силу ударов и скоростно-силовые упражнения, упражнения на растяжку.

Быстро бегать, обладать хорошей выносливостью и достаточно развитыми скоростно-силовыми качествами.

Выполнить все контрольные упражнения и нормы 4 года обучения.

Выполнять комплексы технических действий - Джунг-Гун туль, Тэ-Ге туль, Хва-Ранг туль. Комбинация двух ударов, включая удар с разворотом на 360 градусов (с зашагом), Чунг-Му туль.

Готовиться и участвовать в соревнованиях.

Личностные результаты:

Самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

Контрольные упражнения и тесты.

Участие в Зачетно-технические соревнования, внутриклубных соревнованиях, межклубных или городских соревнованиях, выступлениях на различных школьных мероприятиях.

Календарно -тематическое планирование по программе «Тхэквандо» на 2018-2019 г.г. 144ч				
№ заня тия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Планируе мые сроки	Фактич. сроки
1	Вводное	2		3.09
2	Физическая подготовка	2		7.09
3	ОПФ, выносливость	2		10.09
4	Спарринг	2		14.09
5	Отработка ударов по лапам	2		17.09

6	Туль	2		21.09
7	Удары по лапам и мешку.	2		24.09
8	Туль	2		28.09
9	Удары ногами	2		01.10
10	Растяжка	2		05.10
11	Выполнение ударов ногами по лапам	2		08.10
12	Туль	2		12.10
13	Спарринг	2		15.10
14	Отработка ударов ногами	2		19.10
15	Туль + отработка ударов руками	2		22.10
16	Выполнение ударов ногами в прыжке по лапам	2		26.10
17	Туль	2		29.10
18	Изучение стоек с одновременным выполнением ударов руками	2		02.11
19	Туль	2		09.11
20	Отработка ударов ногами на скорость	2		12.11
21	Отработка ударов ногами на скорость по лапам	2		16.11
22	Техника самозащиты	2		19.11
23	Элементы движений из туля	2		23.11
24	Туль	2		26.11
25	Выполнение ударов руками по лапам	2		30.11
26	Спарринг	2		03.12
27	Выполнение ударов руками с партнёром	2		07.12
28	Спарринг	2		10.12
29	Отработка стоек	2		14.12
30	Выполнение ударов руками по лапам	2		17.12
31	Спарринг	2		21.12
32	ОФП+ игра	2		24.12

33	Выполнение стоек	2		28.12
34	Выполнение стоек	2		14.01
35	Спарринг	2		18.01
36	Туль	2		21.01
37	Спарринг + офп	2		25.01
38	Тухника самозащиты	2		28.01
39	Отработка стоек+ выполнение блоков	2		01.02
40	Отработка ударов ногами в прыжке	2		04.02
41	Отработка ударов ногами в прыжке и с разворотом на 360	2		08.02
42	Спарринг	2		11.02
43	Удары ногами+ гибкость	2		15.02
44	Спарринг+ удары руками по лапам	2		18.02
45	Тестирование	2		22.02
46	ОФП+ СФП	2		25.02
47	Удары ногами в парах+ гибкость	2		01.03
48	Техническая подготовка	2		04.03
49	Спарринг + ОФП	2		11.03
50	Выполнение ударов ногами по лапам на скорость	2		15.03
51	Туль	2		18.03
52	ОФП + игра	2		22.03
53	Отработка стоек	2		25.03
54	Выполнение ударов ногами по лапам	2		29.03
55	Отработка стоек и блоков	2		01.04
56	ОФП + гибкость	2		05.04
57	Выполнение ударов ногами в прыжке толчком с двух ног	2		08.04
58	Отработка стоек и выполнение блоков	2		12.04

59	Спарринг +СФП	2		15.04
60	Туль	2		19.04
61	Спарринг	2		22.04
62	ОФП + игра	2		26.04
63	Выполнение ударов руками	2		29.04
64	ОФП	2		03.05
65	Спарринг + СФП	2		06.05
66	Спарринг	2		10.05
67	ОФП + гибкость в парах	2		13.05
68	Тестирование	2		17.05
69	Тестирование	2		20.05
70	Тестирование	2		24.05
71	Итоговое занятие	2		27.05
72	Итоговое занятие	2		31.05
	Итого	144		

№ занятия	Тип занятия	Элементы содержания или основные понятия занятия
1	Беседа	История возникновения и развития тхэквондо и его этикет. Теория мощности тхэквондо. Правила тхэквондо. Профилактика травм при занятиях тхэквондо. Правила по технике безопасности.
2	Теория, практические занятия	Теория. Значение общей и специальной физической подготовки для занимающихся тхэквондо. Практика. Выполнение разминочных упражнений без предметов. Подвижные игры.
4	Практические занятия	6 минутный бег, Прыжки на скакалке. Перемещение вперед, назад в стороны.
5	Теория, практические занятия	Практика. Комбинация двух ударов, включая удар с разворотом на 360 град (с зашагом)
6	Теория, практические занятия	Теория. Особенность строения организма человека. Практика. Выполнение разминочных упражнений без предметов. Выполнение упражнений для развития ловкости. Подвижные игры.
7	Теория, практические занятия	Теория. Комплексы упражнения по общей физической подготовке. Практика. Выполнение разминочных упражнений без предметов. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке. Дыхательные упр. Ченжи туль, дангун туль, досан туль, вонхье туль.
8	Теория, практические занятия	Теория. Комплексы упражнений по специальной физической подготовке. Комбинация двух ударов, включая удар с разворотом на 360 град (с зашагом) Практика. Выполнение разминочных упражнений без предметов. Выполнение комплекса упражнений по специальной физической подготовке. Дыхательные упр.
9	Теория, практические занятия	Теория. Выполнение формальных комплексов – вонхье туль, юльго туль
10	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений без предметов. Подвижные игры. Выполнение Тройные удары (один удар в разные уровни).
11	Теория, практические	Теория. Значение гибкости для занятий тхэквондо. Практика. Выполнение разминочных упражнений без предметов.

	занятия	Выполнение упражнений для развития гибкости.
12	Теория, практические занятия	Теория. Практика. Выполнение: Без скольжения, со скольжением Комбинации двух ударов, включая удары в прыжках с разворотом на 360 град.
13	Теория, практические занятия	Выполнение формальных комплексов – туль Джунгун туль, тэге туль Ударная техника рук
14	Практические занятия	Техника свободного спарринга. <i>Практика.</i> - удары на отходе в прыжке с разворотом на 180 град;
15	Практические занятия	Двойные последовательные удары в прыжке
16	Теория, практические занятия	Выполнение разминочных упражнений без предметов. Выполнение формальных комплексов – туль Хваран туль, чунгму туль Ударная техника рук
17	Теория, практические занятия	Теория. Понятие ловкости. Практика. Комбинации двух ударов, включая удары в прыжках с разворотом на 180 град
18	Теория, практические занятия	Практика. Гван гэ туль
19	Теория, практические занятия	Теория. Изучение движений руками. Практика. Выполнение движений руками Нарани со каундэ баро джириги; Гуннун со каундэ баро джириги; Выполнение упражнений для развития ловкости.
20	Теория, практические занятия	Выполнение формальных комплексов – туль По ун туль
21	Теория, практические занятия	Теория. Понятие скорости. Практика. Двойные последовательные удары в прыжке. Двойные поочередные удары в прыжке.

22	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение Двойные последовательные удары в прыжке. Двойные поочередные удары в прыжке. Подвижные игры
23	практические занятия	Практика. Техника свободного спарринга: комбинации "смена стойки прыжком (прыжком через спину) - удар в прыжке с разворотом на 360 град".
24	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение движений руками Нюнджа со баккат пальмок каундэ бакуро макги; Нюнджа со баккат пальмок каундэ ануоро макги;
25	Теория, практические занятия	Выполнение формальных комплексов – туль Гэбек туль
26	Теория, практические занятия	Практика. Аннун со дунг джумук ёп двит тэйриги. Аннун со сонкаль наджундэ дэби макги. Аннун со сонкаль дунг наджундэ дэби макги.
27	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений для развития ловкости.
28	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение движений руками Нюнджа со пальмок дэби макги
29	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Подвижные игры.
30	Теория, практические занятия	Выполнение ударов руками в верхний уровень и блоки от них Аннун со каундэ баро джириги; Нарани со ёп джириги;
31	Теория, практические занятия	Теория. Понятие силе. Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений для развития силы.
32	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений для развития силы.

33	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Подвижные игры.
34	Теория, практические занятия	Выполнение ударов руками в верхний уровень в стоцках Аннун со ёп джириги; Нюнджа со сонкаль дэби макги;
35	Теория, практические занятия	Выполнение движений руками в верхний уровень в стойках Нюнджа со сонкаль бакуро тэйриги; Гуннун со пальмок баро чукё макги;
36	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений для развития силы.
37	Теория, практические занятия	Выполнение формальных комплексов – туль Гэбек туль
38	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений для развития силы. Подвижные игры
38	Теория, практические занятия	Свободный спарринг. Поединки в усложненных условиях (с форой, с несправедливым судейством, против нескольких противников, в повседневной одежде, на неровном грунте и т.д.). Увеличение продолжительности поединков до 20 минут без перерыва. Техника самозащиты.
39	Теория, практические занятия	Выполнение ударов руками в верхний уровень и блоки от них Гуннун со сонкаль баро ап нэрё тэйриги; Гуннун со дунг джумук напундэ ёп тэйриги;
40	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение комплекса упражнений по специальной физической подготовке.
41	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений для развития силы. Подвижные игры
42	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений для развития силы.
43	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений для развития гибкости.

44	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений для развития выносливости.
45	Теория, практические занятия	Теория. Правила сдачи контрольных нормативов. Правила по технике безопасности при выполнении нормативов. Анализ выполнения нормативов. Практика. Сдача норм контрольных нормативов.
46	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке.
47	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений для развития гибкости.
48	Теория, практические занятия	Теория. Повторение комбинаций в формальных комплексах – туль. Практика Выполнение формальных комплексов – туль Чон-Джи туль;, дангун, досан, вонхье, юль гок, джунг гун.
49	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений для развития выносливости.
50	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений для развития скорости.
51	практические занятия	Практика Выполнение формальных комплексов – туль Тэге туль
52	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке.
53	Теория, практические занятия	Выполнение ударов руками в верхний уровень и блоки от них Нюнджа со сонкаль ёп нэрё тэйриги; Нюнджа со бандаль джириги
54	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение комплекса упражнений по специальной физической подготовке.
55	Теория, практические занятия	Выполнение ударов руками в верхний уровень и блоки от них Нюнджа со пальмок наджундэ макги; Нюнджа со сонкаль наджундэ макги;
56	Теория, практические	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений для развития гибкости.

	занятия	
57	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений для развития выносливости.
58	Теория, практические занятия	Выполнение ударов руками в верхний уровень и блоки от них Нюнджа со пальмок чукё макги; Нюнджа со дунг джумук напундэ ёп тэйриги;
59	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений для развития скорости.
60	Теория, практические занятия	Теория. Изучение комбинаций в формальных комплексах – туль. Практика Выполнение формальных комплексов – туль Хваран туль , чунг му туль
61	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений для развития ловкости.
62	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Подвижные игры.
63	Теория, практические занятия	Выполнение изученных ударов вместо кулака (п джумук, дунг джумук) открытой ладонью (сонкаль, сондунг, бандальсон) и наоборот.
64	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке.
65	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение комплекса упражнений по специальной физической подготовке.
66	практические занятия	Свободный спарринг. Поединки с постоянно меняющимися противниками.
67	Теория, практические занятия	Практика. Выполнение разминочных упражнений. Выполнение упражнений для развития гибкости.
68	Теория, практические занятия	Теория. Анализ выполнения нормативов. Сдача норм контрольных нормативов.
69	Теория, практические занятия	Теория. Анализ выполнения нормативов. Сдача норм контрольных нормативов.

70	Теория, практические занятия	Теория. Анализ выполнения нормативов. Сдача норм контрольных нормативов.
71	Беседа	Теория. Подведение итогов за год. Награждение. Индивидуальные рекомендации. Практика. Показательные выступления.
72	Беседа	Теория. Подведение итогов за год. Награждение. Индивидуальные рекомендации. Практика. Показательные выступления.

Методическое обеспечение рабочей программы «Тхэквандо» 5й год обучения

Название урока	Виды деятельности	Форма контроля	Оборудование. Наглядность
Вводное	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Опрос	Специальная литература
Физическая подготовка	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: футбольный мяч. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
ОПФ, выносливость	Методы: словесный, наглядный практический	Педагогический анализ	Скакалка
Спарринг	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Отработка ударов по лапам	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение,	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский,

	демонстрация, выполнение практических заданий.		волейбольный мяч, скакалка, футбольный мяч. Оборудование: таймер-метроном, секундомер
Туль	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: скакалка, футбольный мяч. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Удары по лапам и мешку.	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, волейбольный мяч, скакалка, футбольный мяч. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Туль	Методы: словесный, наглядный практический	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Удары ногами	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: футбольный мяч. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Растяжка	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки.
Выполнение ударов ногами по лапам	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, волейбольный мяч, скакалка. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.

Туль	Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Спарринг	Методы: словесный, наглядный практический	Педагогический анализ	Таймер
Отработка ударов ногами	Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Лапы
Туль + отработка ударов руками	Методы: словесный, наглядный практический	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Выполнение ударов ногами в прыжке по лапам	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, волейбольный мяч, скакалка, футбольный мяч. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Туль	Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Изучение стоек с одновременным выполнением ударов руками	Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Туль	Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Отработка ударов ногами на скорость	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, волейбольный мяч, скакалка. Спортивное

			оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Отработка ударов ногами на скорость по лапам	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, волейбольный мяч, скакалка. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Техника самозащиты	Методы: словесный, наглядный практический	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Элементы движений из туля	Методы: словесный, наглядный практический	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Туль	Методы: словесный, наглядный практический	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Выполнение ударов руками по лапам	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, волейбольный мяч, скакалка, футбольный мяч. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Спарринг	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, волейбольный мяч, скакалка, футбольный мяч. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Выполнение ударов руками с	Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная

партнёром	практических заданий.		литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Спарринг	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: футбольный мяч. Оборудование: таймер- метроном, секундомер.
Отработка стоек	Методы: словесный, наглядный практический	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Выполнение ударов руками по лапам	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, скакалка. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Спарринг	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, скакалка. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
ОФП+ игра	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: футбольный мяч. Оборудование: таймер- метроном, секундомер.
Выполнение стоек	Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Выполнение стоек	Методы: словесный, наглядный практический	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы

			ударных точек
Спарринг	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, скакалка. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Туль	Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Спарринг + офп	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, скакалка. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Техника самозащиты	Методы: словесный, наглядный практический	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Отработка стоек+ выполнение блоков	Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Отработка ударов ногами в прыжке	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, волейбольный мяч, скакалка, футбольный мяч. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование:

			таймер-метроном, секундомер.
Отработка ударов ногами в прыжке и с разворотом на 360	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, скакалка. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Спарринг	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, скакалка. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Удары ногами+ гибкость	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки.
Спарринг+ удары руками по лапам	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, волейбольный мяч, скакалка. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Тестирование	Методы: словесный, практический Приемы: Объяснение, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ, опрос, тестирование	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки Оборудование: таймер-метроном, секундомер. Таблицы тестов
ОФП+ СФП	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: скакалка, футбольный мяч. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки Оборудование: таймер-

			метроном, секундомер.
Удары ногами в парах+ гибкость	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки.
Техническая подготовка	Методы: словесный, наглядный практический	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Спарринг + ОФП	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, волейбольный мяч, скакалка. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Выполнение ударов ногами по лапам на скорость	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, волейбольный мяч, скакалка. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Туль	Методы: словесный, наглядный практический	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Таймер- метроном
ОФП + игра	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: скакалка, футбольный мяч. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Отработка стоек	Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Выполнение ударов ногами по лапам	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение,	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский,

	демонстрация, выполнение практических заданий.		волейбольный мяч, скакалка, футбольный мяч. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Отработка стоек и блоков	Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
ОФП + гибкость	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки.
Выполнение ударов ногами в прыжке толчком с двух ног	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, волейбольный мяч, скакалка. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Отработка стоек и выполнение блоков	Методы: словесный, наглядный практический	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
Спарринг +СФП	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, волейбольный мяч, скакалка. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Туль	Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек

Спарринг	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, волейбольный мяч, скакалка, футбольный мяч. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
ОФП + игра	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: футбольный мяч. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Выполнение ударов руками	Методы: словесный, наглядный практический	Педагогический анализ, опрос, тестирование,	Методическая литература: специальная литература Дидактический материал: CD диски, видео, магнитофон, схемы ударных точек
ОФП	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: скакалка, футбольный мяч. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Спарринг + СФП	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, волейбольный мяч, скакалка, футбольный мяч. Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Оборудование: таймер-метроном, секундомер.
Спарринг	Приемы: Объяснение.	Педагогический анализ	Таймер
ОФП + гибкость в парах	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ	Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки.
Тестирование	Методы: словесный, практический Приемы: Объяснение, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ, опрос, тестирование	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки Оборудование: таймер-метроном, секундомер. Таблицы тестов

Тестирование	Методы: словесный, практический Приемы: Объяснение, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ, опрос, тестирование	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки Оборудование: таймер-метроном, секундомер. Таблицы тестов
Тестирование	Методы: словесный, практический Приемы: Объяснение, выполнение практических заданий.	Педагогический анализ, опрос, тестирование	Спортивный инвентарь: лапы, ракетки, мешок боксерский, Спортивное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки Оборудование: таймер-метроном, секундомер. Таблицы тестов
Итоговое занятие	Методы: словесный, практический	Показательные выступления.	Грамоты Дидактический материал: CD диски Компьютер, магнитофон
Итоговое занятие	Методы: словесный, практический	Показательные выступления.	Грамоты Дидактический материал: CD диски Компьютер, магнитофон