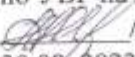


**Частное общеобразовательное учреждение  
«Крымская республиканская гимназия-школа-сад Консоль»**

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора  
по УВР начальной школы  
 /Н.А.Гергеа/  
30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ЧОУ «Крымская  
республиканская гимназия-  
школа-сад Консоль»  
\_\_\_\_\_/Л.Ф.Георгиади/  
Приказ № 180  
от 31.08.2023 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
*по тхэквондо*

**Классы:** 1-А, Б

Учителя Исмаилова Р.А.

**Количество часов:** всего 66 часов; в неделю 2 часа;

Планирование составлено на основе рабочей программы внеурочной деятельности по дзюдо для обучающихся 1-4 классов, в объеме 270 часов, на 2023-2024 учебный год.

Рассмотрено методическим объединением  
Учителей развивающего цикла

\_\_\_\_\_/Л.В. Лисконог/  
Протокол № 1 от «29» августа 2023г.

г. Симферополь, 2023 г.

| №<br>занятий | Тема занятий                                                              | Дата проведения |      | Выполнение требований стандарта                                      |                                                                                                     |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                           | план            | факт | знать                                                                | уметь                                                                                               |
| 1            | Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом. | 05.09.23        |      | История борьбы в России и за рубежом<br>История и этикет тхэквон-до  | Находить необходимую информацию в различных источниках                                              |
| 2            | Правила поведения на занятиях. ТБ и профилактика травматизма на занятиях. | 07.09.23        |      | Техника и стойки в тхэквон-до                                        | Соблюдать правила поведения на татами. Применять правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях. |
| 3            | Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях     | 12.09.23        |      | Технику самостраховки при падении                                    | Применять самостраховку при падении на бок, спину.                                                  |
| 4            | Общеразвивающие упражнения. С прыжками. Кувырки.                          | 14.09.23        |      | ОРУ                                                                  | Выполнять кувырки со страховкой                                                                     |
| 5            | Основы техники и тактики борьбы                                           | 19.09.23        |      | Основы техники и тактики борьбы                                      | Точно выполнять приемы борьбы                                                                       |
| 6            | СФП, упражнение на лапах                                                  | 21.09.23        |      | Ап чумок чируги после подшагивания                                   | Уметь быстро реагировать при падении                                                                |
| 7            | СФП, упражнение на лапах                                                  | 26.09.23        |      | Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания | Выполнять падение на бок                                                                            |
| 8            | ОФП, развитие быстроты                                                    | 28.09.23        |      | Бег 5,10,15 метров                                                   | Бег на скорость                                                                                     |

|    |                                                                                                           |          |  |                             |                                                                                                            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | ОФП, быстрота и выносливость                                                                              | 03.10.23 |  | ОРУ                         | Бег с препятствием                                                                                         |
| 10 | ОРУ. Стойки. Одежда тхэквондиста.                                                                         | 05.10.23 |  | Оборудование и инвентарь    | Правила гигиены, закаливания, питания и режима                                                             |
| 11 | СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.                                         | 10.10.23 |  | Технику выполнения захватов | Выполнять стойки и захваты                                                                                 |
| 12 | ОРУ. Ускорение с переход в шаг и последующим ускорение.                                                   | 12.10.23 |  | Технику выполнения приемов  | Выполнять падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. |
| 13 | ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувирком. Одноименные захваты за кимоно. | 17.10.23 |  | Технику выполнения приемов  | Выполнять прием                                                                                            |
| 14 | СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок       | 19.10.23 |  | Технику выполнения приемов  | Выполнять прием                                                                                            |
| 15 | СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.                                                    | 24.10.23 |  | Приемы самостраховки        | Выполнять приемы                                                                                           |
| 16 | ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.             | 26.10.23 |  | Технику выполнения приемов  | Выполнять прием                                                                                            |
| 17 | СРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.        | 07.11.23 |  | Приемы самостраховки        | Выполнять правила игры                                                                                     |

|    |                                                                                                                         |          |  |                                                                    |                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 18 | ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).                                       | 09.11.23 |  | ОРУ на растяжку                                                    | Выполнять технику борьбы лежа           |
| 19 | СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.                                                                           | 14.11.23 |  | Технику выполнения приемов                                         | Выполнять прием                         |
| 20 | СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.                                                | 16.11.23 |  | Технику выполнения приемов                                         | Выполнять прием                         |
| 21 | СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.                                                 | 21.11.23 |  | Технику выполнения приемов                                         | Выполнять прием                         |
| 22 | Учебная борьба в партере.                                                                                               | 23.11.23 |  | Особенности врачебного контроля, самоконтроля, спортивного массажа | Оказать первую помощь, выполнять массаж |
| 23 | ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.                            | 28.11.23 |  | Акробатические упражнения                                          | Выполнять правила учебной борьбы        |
| 24 | ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.                            | 30.11.23 |  | Технику выполнения приемов                                         | Выполнять приемы и правила              |
| 25 | СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.           | 05.12.23 |  | Технику выполнения приемов                                         | Выполнять приемы                        |
| 26 | СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами. | 07.12.23 |  | Технику выполнения приемов                                         | Выполнять приемы                        |
| 27 | ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.                                                                                               | 12.12.23 |  | ОФП, нормативы ОФП                                                 | Выполнять нормативы                     |
| 28 | СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (наге-ваза).                                                                   | 14.12.23 |  | Технику борьбы                                                     | Выполнять прием                         |

|    |                                                                                                  |          |  |                                                  |                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 29 | СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.                    | 19.12.23 |  | Новостей спортивной борьбы в России и за рубежом | Находить информацию из различных источников      |
| 30 | СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.                    | 21.12.23 |  | Технику выполнения приема                        | Выполнять прием                                  |
| 31 | СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.                    | 26.12.23 |  | Технику выполнения приема                        | Выполнять прием                                  |
| 32 | СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.     | 28.12.23 |  | Технику выполнения приема                        | Выполнять прием                                  |
| 33 | СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.     | 09.01.24 |  | Правила гигиены, закаливания                     | Соблюдать правила гигиены, закаливания           |
| 34 | СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.     | 11.01.24 |  | Приемы массажа                                   | Выполнять массаж                                 |
| 35 | ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.                                                  | 16.01.24 |  | Правила игры                                     | Выполнять правила                                |
| 36 | СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.                                  | 18.01.24 |  | Правила соревнований                             | Соблюдать ТБ и профилактику травматизма          |
| 37 | СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.                                  | 23.01.24 |  | Особенности морально-психической подготовки      | Выполнять моральные принципы борьба              |
| 38 | СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. | 25.01.24 |  | Акробатические упражнения                        | Выполнять акробатические упражнения, соблюдая ТБ |

|    |                                                                                                  |          |  |                           |                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 39 | СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. | 30.01.24 |  | Технику выполнения приема | Выполнять подсечку изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. |
| 40 | ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.                                    | 01.02.24 |  | Технику выполнения приема | Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шеи                                        |
| 41 | ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.                                    | 06.02.24 |  | Технику выполнения приема | Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шеи                                        |
| 42 | СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.                                 | 08.02.24 |  | Технику выполнения приема | Выполнять переднюю подножку с захватом руки двумя руками.                                 |
| 43 | СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.                                 | 13.02.24 |  | Режим питания борца       | Следовать режиму питания                                                                  |
| 44 | СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.                                 | 15.02.24 |  | Технику выполнения приема | Выполнять прием                                                                           |
| 45 | СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.                                                               | 20.02.24 |  | Врачебный контроль        | Соблюдать режим, правила ТБ                                                               |
| 46 | СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.                                                               | 22.02.24 |  | Правила борьбы            | Выполнять правила борьбы                                                                  |
| 47 | СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.               | 27.02.24 |  | Технику выполнения приема | Выполнять бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.   |

|    |                                                                                                                      |          |  |                            |                                                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 48 | СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.                                   | 29.02.24 |  | Технику выполнения приема  | Выполнять бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку. |
| 49 | СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.                                            | 05.03.24 |  | Технику выполнения приема  | Выполнять отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине.                         |
| 50 | СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.                                            | 07.03.24 |  | Технику выполнения приема  | Выполнять прием                                                                         |
| 51 | СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.                                            | 12.03.24 |  | Технику выполнения приема  | Выполнять прием                                                                         |
| 52 | СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | 14.03.24 |  | Технику выполнения приема  | Выполнять прием                                                                         |
| 53 | СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | 26.03.24 |  | Технику выполнения приема  | Выполнять прием                                                                         |
| 54 | СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | 28.03.24 |  | Технику выполнения приема  | Выполнять прием                                                                         |
| 55 | ОФП. Эстафеты. Игры.                                                                                                 | 02.04.24 |  | Правила игры               | Выполнять правила игры                                                                  |
| 56 | СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).                             | 04.04.24 |  | Технику выполнения приемов | Выполнять приемы                                                                        |

|    |                                                                                                                              |          |  |                                           |                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-------------------------------------------|------------------------|
| 57 | СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).                                     | 09.04.24 |  | Технику выполнения приемов                | Выполнять приемы       |
| 58 | СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).                                     | 11.04.24 |  | Технику выполнения приемов                | Выполнять приемы       |
| 59 | СРУ. Учебная борьба.                                                                                                         | 16.04.24 |  | Правила игры                              | Выполнять правила      |
| 60 | СРУ. Учебная борьба.                                                                                                         | 18.04.24 |  | Правила игры                              | Выполнять правила      |
| 61 | СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.                                                                                          | 23.04.24 |  | Приемы моральной и психической подготовки | Выполнять правила игры |
| 62 | СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.                                                                                          | 25.04.24 |  | Правила игры                              | Выполнять правила      |
| 63 | Зачет                                                                                                                        | 02.05.24 |  | Требования к зачету                       | Выполнять требования   |
| 64 | СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой. | 07.05.24 |  | Технику выполнения приемов                | Выполнять приемы       |
| 65 | СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой. | 14.05.24 |  | Технику выполнения приемов                | Выполнять приемы       |
| 66 | СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой. | 16.05.24 |  | Технику выполнения приемов                | Выполнять приемы       |