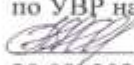


**Частное общеобразовательное учреждение
«Крымская республиканская гимназия-школа-сад Консоль»**

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора
по УВР начальной школы
 /Н.А. Гереча/
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: 2-А, Б; 3-А, Б; 4-А, Б, В

Учителя Исмаилова Р.А.

Количество часов: всего 68 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.

№ 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 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
67	Физическая подготовка	21.05.24		Технику выполнения приемов	Соблюдать правила выполнения
68	Физическая подготовка	24.05.24		Технику выполнения приемов	Соблюдать правила выполнения