

младшая группа (тхэквондо)

Занятия длились 60 мин

Сентябрь

Упражнения на укрепление мышц ног, Упражнение на мышцы туловища

Стойки - чарет, сец, чумби, анан соги

№	вводная	основная	заключительная	дополнения
1	знакомство	Разучивание стоек: чарет, сец, чумби, как правильно заходить выходить из зала		
2	знакомство	Разучивание стоек: чарет, сец, чумби, как правильно заходить выходить из зала		
3	Ходьба обычным шагом, с высоким поднимание колен, на носках, пятках, бег обычный	1.Приседать, поднимать руки вперед, вверх. И.П. пятки вместе, носки врозь (5-6р) 2. «Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок»(5-6р) 3.Поднимать по очередно согнутые в коленях ноги (5-6р) 4.перешагивать вперед-назад через обруч (5-6р) Закрепление стоек: чарет, сец, чумби		Обручи
4	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед	Ползаем, таракашкой, паучком, мишками гамми, прыжки в длину, изучение стойки анан соги, едем на лошадке	приседания	Мат, коврик
5	Ходьба обычным шагом, приставными шагами в сторону	1.Где потолок? И.п.с тоя на коленях и ладонях(тул горизонтально). Взмахнуть левой рукой влево-вверх и повернуть влево туловище и голову, показать на потолок сказать «ВОТ» 3-4р 2.«подними ноги». И.п. лежа на спине, поднять поочередно П и Л ногу и сказать (левая, правая) 5-6р	отжимания	

		<p>3.Самолет. И.п. лежа на животе, руки в стороны, голова опущена. Приподнять голову, руки, плечи вернуться в и.п. (6-8р)</p> <p>4.Ножницы. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх, развести в стороны, произнести (ж-ж-ж), вернуться в и.п. (6-8р)</p> <p>Аннан соги – удар рукой «апджумок»</p>		
6	Ходьба с выполнением заданий(присесть, изменить пол рук), бег 1 м	<p>Лазание по гимнастической стенке</p> <p>Батут</p> <p>Аннан соги – удар рукой «апджумок»</p>	пресс	
7	Ходьба обычным шагом, с высоким поднимание колен, на носках, пятках, бег обычный	<p>1.И.п. стоя ступни параллельны, приподнимаемся на носки (5-6р)</p> <p>2.Вращение стопы и.п. сидя на полу ногу на колено другой ноги, выполняем круговые упражнения в голеностопном суставе (5-6р) смена ноги</p> <p>3. и.п. сидя на полу в кругу передача мяча ногами по кругу.</p> <p>4. и.п. лежа на спине –поднимаем ноги вверх и опускаем (10р)</p> <p>Закрепление стоек: чарет, сец, чумби. Стойка – анан соги</p>	приседания	
8	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед	Упражнения с палкой. стойка анан соги – 2 удара чируги	отжимания	палка

Октябрь

Удары - ап чаги, долио, ап джумок

№	вводная	основная	заключительная	дополнения
1.	Ходьба обычным шагом, приставными шагами в сторону	Упражнение рыбка, И.П. лежа на полу лицом внизу приподнимаем руки и ноги одновременно. Наклоны вперед, бабочка. Блоки на месте от плеча со сменой рук	пресс	
2.	Ходьба с выполнением заданий(присесть, изменить положение рук), бег 1 м	Удары по лапам – удар ап чаги и долио чаги. Березка, шпагат	приседания	
3.	Ходьба обычным шагом, с высоким поднимание колен, на носках, пятках, бег обычный	Учимся, строится в шеренгу , повороты направо, налево, на месте шагом, круг, удержание ноги держась за стульчик, шпагат	отжимания	стулья
4.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед	Лазание по канату, удары ногами через лавочку ап чаги	пресс	Канат, лавочка
5.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед, боком	1.Приседать, поднимать руки вперед, вверх. И.П. пятки вместе, носки врозь (5-6р) 2. «Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок»(5-6р) 3.Поднимать по очередно согнутые в коленях ноги (5-6р) 4.перешагивать вперед-назад через обруч (5-6р) Закрепление стоек: чарет, сец, чумби	приседания	
6.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед	Ползаем, таракашкой, паучком, мишками гамми, прыжки в длину, изучение стойки аннон соги, едем на лошадке	отжимания	
7.	Ходьба обычная, прыжки	1.Где потолок? И.п.с тоя на коленях и ладонях(тул	пресс	

	на месте, спиной вперед, боком	<p>горизонтально). Взмахнуть левой рукой влево-вверх и повернуть влево туловище и голову, показать на потолол сказать «ВОТ» 3-4р</p> <p>2.«подними ноги». И.п. лежа на спине, поднять поочередно П и Л ногу и сказать (левая, правая) 5-6р</p> <p>3.Самолет. И.п. лежа на животе, руки в стороны, голова опущена. Приподнять голову, руки, плечи вернуться в и.п. (6-8р)</p> <p>4.Ножницы. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх, развести в стороны, произнести (ж-ж-ж), вернуться в и.п. (6-8р)</p> <p style="text-align: center;">Аннан соги – удар рукой «апджумок»</p>		
8.	Ходьба обычным шагом, приставными шагами в сторону	<p>1.И.п. стоя ступни параллельны, приподнимаемся на носки (5-6р)</p> <p>2.Вращение стопы и.п. сидя на полу ногу на колено другой ноги, выполняем круговые упражнения в голеностопном суставе (5-6р) смена ноги</p> <p>3. и.п. сидя на полу в кругу передача мяча ногами по кругу.</p> <p>4. и.п. лежа на спине –поднимаем ноги вверх и опускаем (10р)</p> <p>Закрепление стоек: чарет, сец, чумби. Стойка – анан соги</p>	приседания	

Удары - ап чаги, долио, ап джумок

Ноябрь

№	вводная	основная	заключительная	дополнения
1.	Ходьба, друг за другом, прыжки на одной ноге поочередно	<p>1. ноги на ширине плеч – прячем голову между ног (5-6р)</p> <p>лежа на животе, приподнимаемся на прямые руки. АИСТ – и.п.- стоя на одной ноге (П затем Л), руки в стороны (аист расправил крылья), медленно поднять руки на вверх (взлетел в небо), опустить руки перед грудью (ладони соединить)</p> <p>БАБОЧКА – и.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны; Правая рука вверх, Левая вниз – соединить руки за спиной (бабочка слож крылья),тж. Наоборот</p> <p>Обезьянка – и.п. ноги врозь; руками выполнить хват стопы (и попытаться дотянуться ногой до головы) (обезьянка чешет за ухом)</p> <p>ЗМЕЯ – и.п. лежа на груди, руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Медленно поднять голову, постепенно выпрямить руки сделать ш-ш-ш, далее приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину.</p>	пресс	
2.	В колонне с перешагиванием через валики, бег	<p>Разминка</p> <p>Доска – и.п. стоя на коленях.</p> <p>1-4 наклон назад (спина прямая) 5-8 вернуться в и.п.</p> <p>Кошечка – и.п. стоя на коленях, упор ладонями.</p>	приседания	

		<p>1-4 спину прогнуть – добрая кошечка, 5-8 округлить (сердиться)</p> <p>Звезда – и.п. лежа на спине, а затем на животе. Изображаем звезду, слегка разведя ноги и руки, а затем выполняем растяжку. Сначала линейную а потом диагональную. Правая рука левая нога и наоборот</p> <p>Струночка – и.п. лежа на спине. Почувствовать пол головой, шеей, спиной плечами, ягодицами, ногами</p>		
3.	В колонне боком приставными шагами, змейкой между палками	<p>ЗМЕЯ – и.п. лежа на груди, руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Медленно поднять голову, постепенно выпрямить руки сделать ш-ш-ш, далее приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину.</p> <p>Лодочка и.п. лежа на груди, руки вверх, соединить 1.</p> <p>Поднять прямые руки и ноги вверх 2. И.п.</p> <p>Бревнышко и.п. лежа на спине, руки вверх 1-4 катимся в право, 5-8 тоже в лево.</p>	отжимания	палки
4.	В колонне ходьба парами на носках, с высоким подниманием колен, врассыпную построение в круг	<p>Удары по лапам – удар ап чаги и долио чаги.</p> <p>Березка, шпагат</p>	пресс	лапы
5.	Широким шагом из обруча в обруч, между обручами ходьба и бег	Ползаем, таракашкой, паучком, мишками гамми, прыжки в длину, изучение стойки аннон соги, едем на лошадке	приседания	обручи
6.	В колонне по кругу взявшись за руки, прыжки	Разминка, махи ногами держась за стульчик и удержание ноги в сторону	отжимания	

	на месте с продвижением вперед на одной ноге попеременно	Шпагат		
7.	Ходьба обычным шагом, приставными шагами в сторону	<p>1. Поднять палку на вверх посмотреть на нее.</p> <p>2. поднять палку вверх опустить на лопатки. наклониться вправо влево вернуться</p> <p>3. сидя на полу палку потянуть к носочкам.</p> <p>4. Присесть палку вытянуть вперед.</p> <p>5. Лежа на животе. Приподнять голову и плечи, вытянуть руки вперед.</p> <p>6. поднять голову и плечи, развести руки в стороны.</p> <p>7. лежа на спине согнуть ноги в коленях, поднять их вверх и опустить.</p>	пресс	палка
8.	Ходьба с выполнением заданий(присесть, изменить положение рук), бег 1 м	<p>Профилактика нарушения осанки</p> <p>1. Широко открываем глаза и закрываем глаза.</p> <p>2. Домик- соединяем пальцы и с усилием давим на лево потом на право.</p> <p>3. Поднять руки вперед вверх – выпрямляя спину и поднимаясь на носки.</p> <p>4. ноги врозь - сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо потом в лево.</p>	приседания	

Декабрь

№	вводная	основная	заключительная	дополнения
1.	Ходьба обычным шагом, с высоким поднимание колен, на носках, пятках, бег обычный	1. посмотри в обруч. Обруч вниз, обруч вперед, наклон. 2.вращение обруча перехватом 3. не задень обруч – сидя в обруче, наклон вправо, влево, не касаясь обруча. 4. встретились – сидя на полу ноги врозь обруч посередине, наклон вперед 5. сидя на полу ноги врозь обруч посередине, согнуть поставить в обруч 6.обойти. обруч на полу вокруг обруча на право потом на лево 4 раза 7.поверни обруч – сидя на полу. Ноги скрестно обруч на поясе. Повороты с обручем на лево и на право	пресс	обручи
2.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед	1.Приседать, поднимать руки вперед, вверх. И.П. пятки вместе, носки врозь (5-6р) 2. «Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок»(5-6р) 3.Поднимать по очередно согнутые в коленях ноги (5-6р) 4.перешагивать вперед-назад через обруч (5-6р) Закрепление стоек: чарет, сец, чумби	приседания	
3.	Ходьба обычным шагом, приставными шагами в сторону	Ползаем, таракашкой, паучком, мишки гамми, прыжки в длину, аннон соги, едем на лошадке	отжимания	
4.	Ходьба с выполнением заданий(присесть, изменить пол рук), бег 1 м	1.Где потолок? И.п.с тоя на коленях и ладонях(тул горизонтально). Взмахнуть левой рукой влево-вверх и повернуть влево туловище и голову, показать на потолок сказать «ВОТ» 3-4р	пресс	

		<p>2.«подними ноги». И.п. лежа на спине, поднять поочередно П и Л ногу и сказать (левая, правая) 5-бр 3.Самолет. И.п. лежа на животе, руки в стороны, голова опущена. Приподнять голову, руки, плечи вернуться в и.п. (6-8р) 4.Ножницы. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх, развести в стороны, произнести (ж-ж-ж), вернуться в и.п. (6-8р)</p> <p style="text-align: center;">Ноги на ширине плеч– удар рукой «апджумок»</p>		
5.	Ходьба обычным шагом, с высоким поднимание колен, на носках, пятках, бег обычный	<p>Профилактика нарушения осанки</p> <p>1. Широко открываем глаза и закрываем глаза. 2. Домик- соединяем пальцы и с усилием давим на лево потом на право. 3. Поднять руки вперед вверх – выпрямляя спину и поднимаясь на носки. 4. ноги врозь – сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо потом в лево. 5. и.п. ноги на ширине плеч отвести прямую левую ногу в сторону, потом правую 10 раз. 6. круговые движения тазом по кругу. 7. поставить руки на пояс, отведя плечи назад и в низ, подняться на носки глубокий вдох, опустить голову вниз опуститься</p>	приседания	
6.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед	<p>Удары по лапам – удар ап чаги и долио чаги. Березка, шпагат</p>	отжимания	
7.	Ходьба обычным шагом, приставными шагами	<p>Удары по лапам – удар ап чаги и долио чаги. Березка, шпагат</p>	пресс	
8.	Ходьба с выполнением заданий(присесть, изменить пол рук), бег 1 м	растяжка	приседания	

Январь

№	вводная	основная	заключительная	дополнения
1.	Ходьба обычным шагом, с высоким поднимание колен, на носках, пятках, бег обычный	Ползаем, таракашкой, паучком, мишки гамми, прыжки в длину, изучение стойки аннон соги, едем на лошадке удар чируги апджумок	отжимания	
2.		Профилактика нарушения осанки 1. и.п. ноги на ширине плеч отвести прямую левую ногу в сторону, потом правую 10 раз. 2. круговые движения тазом по кругу. 3. поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки глубокий вдох, опустить голову вниз опуститься Мах ногой: ап паль олиги.	Учимся складывать форму и завязывать пояс	
3.	Ходьба обычным шагом, на носках, бег обычный	Закрепление стоек: чарет, сец, чумби, как правильно заходить выходить из зала	пресс	
4.	Ходьба обычным шагом, на носках, бег обычный	Вращение скакалок с перешагиванием или перепрыгиванием	отжимания	
5.	Ходьба обычным шагом, с высоким поднимание колен, бег обычный	Мах ногой: ап паль олиги. 2. Стойки ожидания: моя соги, чарьет соги, пьёни соги; стойки готовности: нарани соги и ап соги, тренировочные стойки: хагдари соги и чучум соги. 3. Удар кулаком в три уровня: черуги (момтон, ольгуль, аре). Защита трёх уровней: ольгуль маки, момтон ан макки, арэ макки.	Правильное выполнение подъёмов туловища (10 раз).	Складывание добка и завязывание пояса
6.	Ходьба обычным шагом,	Прямой удар ногой: ап чаги. Удар-толчок: миро чаги.		

	на носках, пятках, бег спиной	2. Передняя обширная стойка: ап куби соги. 3. Удар рукой в передвижении вперёд (бандэ и баро черуги). 4. Передвижения с ударами рукой и ногой.		
7.	Ходьба обычным шагом, с высоким поднимание колен, на носках, пятках, бег спиной	Круговой удар ногой: дольё чаги. 1. Тэгук иль джан. 2. Себон керуги: защита с ольгуль макки от черуги ольгуль, контратака - дубон черуги момтон с переходом в чучум соги.	приседания	
8.	Ходьба обычным шагом, обычный бег	Боковой удар ногой: йоп чаги. 2. Задняя обширная стойка: двид куби соги. 3. Удар ребром ладони: сональ мокчиги. Блок ребром ладони: хансонналь макки. 4. Тэгук и джан.	Складывание добка и завязывание пояса	

Февраль

№	вводная	основная	заключительная	дополнения
1.	В колонне с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180, с высоким поднимание колен, бег	Ползаем, таракашкой, паучком, мишки гамми	Отжимания, пресс	
2.	Обыкновенная ходьба, бег, прыжки во время бега, с подниманием колен, захлест	Саджи-чируги Блоки:верхний, нижний	Отжимания, пресс	
3.	Ходьба, бег	<p>Шпагат в парах</p> <p>1. Ставим ребёнка на коленки спиной. Он обхватывает руками за ноги. Далее одну ногу поднимает, второй берёте её руками тянете на себя.</p> <p>2. Положение - одна нога на шведской стенке потихоньку прижимаете опорную ногу к шведской стенке (пружиня), делаем на правую и на левую ногу.</p> <p>3. Сидя на полу ноги врозь, две руки подняты вверх, спинка ровная - делаем наклоны по - очереди к правой ножке, к левой ножке (руками тянемся к пяточкам) и ложимся вперёд на животик, руки впереди себя. Затем в этом же положении делаем круговые движения от правой ноги к левой.</p>	Знание и исполнение ритуала	
4.	Обыкновенная ходьба, бег, прыжки во время бега, с подниманием колен, захлест	<p>Растяжка шпагата</p> <p>1. Сидя на полу делаем лотос, руками прижимаем колени к полу (можно пружинками, а можно и медленно устремлять коленки к полу).</p> <p>2. Делаем упражнение аналогичное лотосу, только</p>	Отжимания, пресс	

		<p>ребёнок лежит на животе, а ножки сзади согнуты в коленях, положение "жабка" или "лотос на животе". Нужно стараться прижать попу к полу.</p> <p>3. лежит на спине, две ноги вверху - и начинаете потихоньку разводить ноги в стороны, делаете небольшие пружинные движения, стараясь приблизить ноги к полу.</p> <p>4. одну ногу кладём на стульчик, а вторая нога разъезжается в шпагат. И потихонечку пружиним к полу.</p>		
5.	Ходьба, бег	<p>1. Положение сидя на полу - ножки вместе лежат перед ним на маленьком стульчике и делаем наклоны вперёд (кладём животик на ноги) пытаясь обхватить пяточки.</p> <p>2. Положение сидя на полу, ножки впереди него - делаем упражнения стопами двумя вместе: на себя - натянуть к полу, коленки натянуты. Затем зафиксировали стопы на себя и наклоняемся к ножкам, пытаемся дотянуться до стоп и обхватить их.</p> <p>3. Положение стоя: ноги вместе, коленки вытянутые, делаем наклоны вперёд - нужно полностью положить ладошки на пол, затем пробуем обнять ножки. Так же это упражнение можно выполнять в движении: делаем небольшие шаги ножками вместе с наклоном вперёд и достаем руками пол (или кладём ладошки на пол), животик должен ложиться на шагающую ногу.</p>	Рассказать о значении разминки и заминки	
6.	Ходьба, бег	<p>1. Стоя на коленях делаем прогиб назад - руки ставим на пол.</p> <p>2. Лёжа на животе берём руками стопы ног, согнутые в коленях и делаем "корзиночку" или "качельку". Тянем вверх ноги и руки и "раскачиваемся" как качелька.</p> <p>3. Ребёнок лежит на животике, ноги вместе. Пытается приподнять спинку, руки за головой согнутые в локтях, а при прогибе руки прижать к ушам.</p>	История тхэквондо	

		4. Тоже самое только у шведской стенки: лежа на животе, спиной к стенке, закрепляете стопы под самую нижнюю планочку и делаете упражнение прогиб назад.		
7.	Ходьба, бег	<p>1. Положения - лежа на животе, ноги вместе и делает прогиб назад.</p> <p>2. положения- стоя возле шведской стенки, на расстоянии 50 - 60 см от неё. Руки кладёт на шведскую стенку и делает прогиб спины.</p> <p>3. Положения - вися на шведской стенке (лицом к стенке) отрываем от стенки ноги. Упражнение повторить 10 - 15 раз. Чем больше</p> <p>4. Упражнение "лодочка" - ребёнок лежит на животике и поднимает одновременно руки и ноги.</p>	Отжимания, пресс	
8.	Ходьба, бег	Лазание по канату, повторение - гуннан соги и смены стойки «паликиде си джак», махи из стойки	Приседания, спиной пресс	

март

№	вводная	основная	заключительная	дополнения	
1.	Ходьба обычным шагом	Ап джумок чируги, Бактат пальмок макки, ан пальмок макки. Удары руками/блоки из наарани соги/ аннун соги (на два счета, на один). Вынос колена к груди, ап-доллье, ап чаги.	Названия пройденных элементов, закрепление старых терминов.		
2.	Ходьба обычным шагом, приставными шагами в сторону	Блоки и удары из аннун соги (волна), перемещения в аннун соги. Гуннун соги, выход, смена стойки. Чуке макки. Передвижения в гуннун соги (волна!) Ап чаги передней/задней, Подготовительные к доле/юп чаги	отжимания		
3.	Ходьба с высоким поднимание колен, на носках, пятках, бег обычный	В основном – перемещения в гуннун соги с блоками и ударами и отработка доле, юп чаги. Ниунца соги.	приседания		
4.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед	Повторение двух предыдущих занятий	пресс		
5.	Ходьба обычным шагом, приставными шагами	Передвижения в ниунца соги, учить чон-джи. Юп чаги/доле чаги разными ногами, статика. Удары руками в прыжке	выпрыгивания		
6.	Ходьба с выполнением заданий, бег 1 м	Чон-джи, удары ногами в скольжении с подскоком статика. Нерио чаги, горо чаги	отжимания		
7.	Ходьба обычным шагом, с на носках, пятках, бег	Чон джи, удары ногами в прыжке, на скорость статика. Нерио чаги, горо чаги	приседания		
8.	Ходьба обычная, прыжки	Чон джи, удары ногами в прыжке, на скорость статика.	пресс		

апрель

№	вводная	основная	заключительная	дополнения
1	Ходьба обычным шагом	Чон джи, комбинации ногами, статика. Дан-гун	выпрыгивания	
2	Ходьба обычным шагом, приставными шагами в сторону	Подготовка к аттестации. Аттестация		
3	Ходьба с высоким поднимание колен, на носках, пятках, бег обычный	Сан-пальмок макки, сонкал териги. Дан-гун. Нерио чаги, горо чаги. Удары ногами с разворота	отжимания	
4	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед	Дангун, Удары ногами с разворота, в прыжке.	Теоретические основы ткд	
5	Ходьба обычным шагом, приставными шагами в сторону	Дангун, учить чи сан, сокал макки, упор на тылевые удары ногами	приседания	
6	Ходьба с выполнением заданий(присесть, изменить пол рук), бег 1 м	Дангун, чисан, Тылевые удары ногами	Этикет в зале	
7	Ходьба обычным шагом, с высоким поднимание колен, на носках, пятках, бег обычный	Дангун, чисан, Тылевые удары ногами,	пресс	
8	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед	Дангун, чисан, Тылевые удары ногами.	Закрепление этикета в зале	

Май

№	вводная	основная	заключительная	дополнения
1	Ходьба обычным шагом	Повторение пройденных стоек	отжимания	
2	Ходьба обычным шагом, приставными шагами в сторону	Повторение пройденных блоков	Приседания	
3	Ходьба с высоким поднимание колен, на носках, пятках, бег обычный	Повторение пройденных ударов ног	Пресс	
4	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед	Повторение пройденных ударов рук	выпрыгивания	
5	Ходьба обычным шагом, приставными шагами в сторону	Закрепление пройденных стоек	отжимания	
6	Ходьба с выполнением заданий(присесть, изменить пол рук), бег 1 м	Закрепление пройденных блоков	Приседания	
7	Ходьба обычным шагом, с высоким поднимание колен, на носках, пятках, бег обычный	Закрепление пройденных ударов ног	Пресс	
8	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед	Закрепление пройденных ударов рук	выпрыгивания	

старшая группа

Занятие длиться 90 мин

Сентябрь

Стойки - чарет, сец, чумби, гуннан соги, анан соги, паликиде си джак

№	вводная	основная	заключительная	дополнения
1.	знакомство	Разучивание стоек: чарет, сец, чумби, как правильно заходить выходить из зала		
2.	знакомство	Разучивание стоек: чарет, сец, чумби, как правильно заходить выходить из зала		
3.	Ходьба, с различными движениями рук, бег обычный	Лазание по гимнастической стенке, изучение стойки – гуннан соги и смены стойки «паликиде си джак», махи из стойки	Отжимания, пресс	
4.	Ходьба с высоким поднимание колен, внеш и внут части стопы, бег семенящий	Блоки с места – нижний, верхний, перед собой	приседания	
5.	Ходьба с высоким поднимание колен, захлест голени, бег на короткие дистанции	Упражнение – колесо, прыжки в длину. Изучение стойка анан соги – удар рукой, смена стойки	Отжимания, пресс	
6.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед, боком	Махи ногами вперед, назад в стороны с опорой, удержание ноги перед собой	Отжимания, пресс	
7.	Ходьба с выполнением заданий, ходьба с чередованием бегом	Блоки с места – нижний, верхний, упражнение с обручами	приседания	обручи
8.	Обыкновенная ходьба, бег, прыжки во время бега	Махи ногами вперед, назад в стороны без опорой, удержание ноги перед собой	Отжимания, пресс	

Октябрь

Удары - ап чаги, долио, блоки – наджунде пальмок макки

№	вводная	основная	заключительная	дополнения
1.	Ходьба, с различными движениями рук, бег обычный	Блоки с места – нижний, верхний, перед собой	Отжимания, пресс	
2.	Ходьба с высоким поднимание колен, внеш и внут части стопы, бег семенящий	Удары по лапам – удар ап чаги и долио чаги. Березка, шпагат	приседания	
3.	Ходьба с высоким поднимание колен, захлест голени, бег на короткие дистанции	Упражнения со скакалкой, прыжки через скакалку, аннан соги - наджунде пальмок макки	Приседания, спиной пресс	
4.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед, боком	Прыжки через препятствие, аннан соги - наджунде пальмок макки	Отжимания, пресс	
5.	Ходьба с выполнением заданий(присесть, изменить положение рук), ходьба с бегом	Ползаем, таракашкой, паучком, мишками гамми, прыжки в длину, стойки аннан соги - с ударом рукой	приседания	
6.	Обыкновенная ходьба, бег, прыжки во время бега, с подниманием колен, захлест	Растяжка: 1. Сидя ноги вперед, наклоны вперед (10р) 2. сидя на полу бабочка – махи, наклоны. 3.сидя на полу, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом 4. скрестив ноги, садиться и вставать, не помогая руками 5. лежа на спине, поднимать одновременно вытянутые ноги, садиться и снова ложиться с прямой спиной. Удар с места - ап чаги	Отжимания, пресс	

7.	Ходьба, бег с вращением рук вперед, назад, скачковые передвижения с рывками руками	<p>1.Где потолок? И.п.с тоя на коленях и ладонях(тул горизонтально). Взмахнуть левой рукой влево-вверх и повернуть влево туловище и голову, показать на потолок сказать «ВОТ» 3-4р</p> <p>2.«подними ноги». И.п. лежа на спине, поднять поочередно П и Л ногу и сказать (левая, правая) 5-6р</p> <p>3.Самолет. И.п. лежа на животе, руки в стороны, голова опущена. Приподнять голову, руки, плечи вернуться в и.п. (6-8р)</p> <p>4.Ножницы. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх, развести в стороны, произнести (ж-ж-ж), вернуться в и.п. (6-8р)</p> <p>Удар с места – долио чаги</p>	Отжимания, пресс	
8.	Ходьба, приставные шаги правым, левым боком	<p>Растяжка – 1. И.п. ноги на две ширины плеч. Наклоны к правой, в середину, к левой (8р)</p> <p>2. выпады в сторону левая, правая(8р)</p> <p>3.и.п полубабочка. Покачивая одну ногу к полу.</p> <p>4. Сидя ноги вперед , наклоны вперед (10р)</p> <p>5. бабочка</p> <p>6. сед ноги врозь – наклоны к правой, левой посередине.</p> <p>И так два раза!!! По кругу</p>	Приседания, спиной пресс	

Ноябрь

№	вводная	основная	заключительная	дополнения
1.	В колонне, гуськом, врассыпную собраться в круг	<p>Растяжка в глубоком выпаде</p> <p>1.Акробаты – ребенок проползает под мостиком Другова ребенка меняются.(сначала лежа на животе потом на спине)</p> <p>2. Чехарда – выполнения прыжка ноги врозь через партнера 10р</p> <p>Удары ногами через стульчик</p>	Отжимания, пресс	
2.	В колонне, игра змейка, бег в умеренном темпе	<p>ОРУ на развитие силы с эспандером.</p> <p>Выпрыгивания с мешочками</p> <p>Ходьба Саджи-чируги</p>	приседания	
3.	Ходьба друг за другом. Бег в колонне по одному змейкой.	Подготовка к родительскому дню	Приседания, спиной пресс	
4.	Ходьба, с различными движениями рук, бег обычный	Подготовка к родительскому дню	Отжимания, пресс	
5.	Ходьба с высоким поднимание колен, внеш и внут части стопы, бег семенящий	Подготовка к родительскому дню	приседания	
6.	Ходьба с высоким поднимание колен, захлест голени, бег на короткие дистанции	<p>Профилактика нарушения осанки</p> <p>1. Широко открываем глаза и закрываем глаза.</p> <p>2. Домик- соединяем пальцы и с усилием давим на лево потом на право.</p> <p>3. Поднять руки вперед вверх – выпрямляя спину и поднимаясь на носки.</p>	Отжимания, пресс	

		<p>4. ноги врозь - сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо потом влево.</p> <p>5. и.п. ноги на ширине плеч отвести прямую левую ногу в сторону, потом правую 10 раз.</p> <p>6. круговые движения тазом по кругу.</p> <p>7. поставить руки на пояс, отведя плечи назад и в низ, подняться на носки глубокий вдох, опустить голову вниз опуститься</p>		
7.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед, боком	Саджи-чируги Блоки:верхний, нижний	Отжимания, пресс	
8.	Ходьба с выполнением заданий(присесть, изменить положение рук), ходьба с чередованием бегом	Саджи-чируги Блоки:верхний, нижний	Приседания, спиной пресс	

Декабрь

№	вводная	основная	заключительная	дополнения
1.	Ходьба, с различными движениями рук, бег обычный	Саджи-чируги Блоки:верхний, нижний	Отжимания, пресс	
2.	Ходьба с высоким поднимание колен, внеш и внут части стопы, бег семенящий	Упражнения для кувыроков. Хват за колени, перекаты на спине, ноги за голову, кувырок вперед, назад	приседания	
3.	Ходьба с высоким поднимание колен, захлест голени, бег на короткие дистанции	Саджи-макки , блоки в средний уровень	Приседания, спиной пресс	
4.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед, боком	Саджи-макки , блоки в средний уровень	Отжимания, пресс	
5.	Ходьба с выполнением заданий, ходьба с чередованием бега	Саджи-макки , блоки в средний уровень	приседания	
6.	Обыкновенная ходьба, бег, прыжки во время бега	Удары по лапам: бокуро нерио, ануронерио, долио, юпчаги	Отжимания, пресс	
7.	Ходьба, с различными движениями рук, бег	Удары по лапам: бокуро нерио, ануронерио, долио, юпчаги	Отжимания, пресс	
8.	Ходьба с высоким поднимание колен, внеш и внут части стопы, бег семенящий	Посигутки – парами напротив друг друга, соединив ступни прямых ног. Последняя пара держась за руки перепрыгивает и садиться Тачанка – один держит за ноги другой идет на руках. Саджи-чируги Блоки:верхний, нижний	Приседания, спиной пресс	

январь

№	вводная	основная	заключительная	дополнения
1.	В колонне с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180, с высоким поднимание колен, бег	Ползаем, таракашкой, паучком, мишки гамми	Отжимания, пресс	
2.	Обыкновенная ходьба, бег, прыжки во время бега, с подниманием колен, захлест	Саджи-чируги Блоки:верхний, нижний	Отжимания, пресс	
3.	В колонне с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180, с высоким поднимание колен, бег	<p>Профилактика нарушения осанки</p> <p>1. и.п. ноги на ширине плеч отвести прямую левую ногу в сторону, потом правую.</p> <p>2. круговые движения тазом по кругу.</p> <p>3. поставить руки на пояс, отведя плечи назад и в низ, подняться на носки глубокий вдох, опустить голову вниз опуститься</p> <p>Боковой удар ногой: йоп чаги.</p> <p>Удар ребром ладони: сональ мокчиги.</p> <p>Блок ребром ладони: хансонналь макки. Тэгук и джан.</p> <p>Мах ногой: ап паль олиги.</p>		
4.	Обыкновенная ходьба, бег, прыжки во время бега, с подниманием колен, захлест	Закрепление стоек: чарет, сец, чумби, как правильно заходить выходить из зала	Отжимания, пресс	
5.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед, боком	Вращение скакалок с перешагиванием или перепрыгиванием	Повторить о значении разминки и заминки	

6.	Ходьба с выполнением заданий, ходьба с чередованием бегом	<p>Мах ногой: ап паль олиги.</p> <p>2. Стойки ожидания: моя соги, чаръет соги, пъёни соги; стойки готовности: наарани соги и ап соги, тренировочные стойки: хагдари соги и чучум соги.</p> <p>3. Удар кулаком в три уровня: черуги (момтон, ольгуль, аре). Защита трёх уровней: ольгуль маки, момтон ан макки, арэ макки.</p>		Повторяем упражнение 10 - 15 раз.
7.	Обыкновенная ходьба, бег, прыжки во время бега	<p>Прямой удар ногой: ап чаги. Удар-толчок: миро чаги.</p> <p>2. Передняя обширная стойка: ап куби соги.</p> <p>3. Удар рукой в передвижении вперёд (бандэ и баро черуги).</p> <p>4. Передвижения с ударами рукой и ногой.</p>	Отжимания, пресс	
8.	В колонне с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180, с высоким подниманием колен, бег	<p>Круговой удар ногой: дольё чаги.</p> <p>1. Тэгук иль джан.</p> <p>2. Себон керуги: защита с ольгуль макки от черуги ольгуль, контратака - дубон черуги момтон с переходом в чучум соги.</p>	Приседания, спиной пресс	

Февраль

№	вводная	основная	заключительная	дополнения
1.	В колонне с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180, с высоким поднимание колен, бег	Ползаем, таракашкой, паучком, мишки гамми		
2.	Обыкновенная ходьба, бег, прыжки во время бега, с подниманием колен, захлест	Саджи-чируги Блоки:верхний, нижний	Отжимания, пресс	
3.	Ходьба, бег	<p>Шпагат в парах</p> <p>1. Ставим ребёнка на коленки спиной. Он обхватывает руками за ноги. Далее одну ногу поднимает, второй берёте её руками и тяните на себя.</p> <p>2. Положение - одна нога на шведской стенке потихоньку прижимаете опорную ногу к шведской стенке (пружиня), делаем на правую и на левую ногу.</p> <p>3. Сидя на полу ноги врозь, две руки подняты вверх, спинка ровная - делаем наклоны по - очереди к правой ножке, к левой ножке (руками тянемся к пяточкам) и ложимся вперёд на животик, руки впереди себя. Затем в этом же положении делаем круговые движения от правой ноги к левой.</p>		
4.	Обыкновенная ходьба, бег, прыжки во время бега, с подниманием колен,	<p>Растяжка шпагата</p> <p>1. Сидя на полу делаем лотос, руками</p>	Роль дыхания в тренировках	

	захлест	<p>прижимаем колени к полу (можно пружинками, а можно и медленно устремлять коленки к полу).</p> <p>2. Делаем упражнение аналогичное лотосу, только ребёнок лежит на животе, а ножки сзади согнуты в коленях, положение "жабка" или "лотос на животе". Нужно стараться прижать попу к полу.</p> <p>3. лежит на спине, две ноги вверху - и начинаете потихоньку разводить ноги в стороны, делаете небольшие пружинные движения, стараясь приблизить ноги к полу.</p> <p>4. одну ногу кладём на стульчик, а вторая нога разъезжается в шпагат. И потихонечку пружиним к полу.</p>		
5.	Ходьба, бег	<p>1. Положение сидя на полу - ножки вместе лежат перед ним на маленьком стульчике и делаем наклоны вперёд (кладём животик на ноги) пытаясь обхватить пяточки.</p> <p>2. Положение сидя на полу, ножки впереди него - делаем упражнения стопами двумя вместе: на себя - натянуть к полу, коленки натянуты. Затем зафиксировали стопы на себя и наклоняемся к ножкам, пытаемся дотянуться до стоп и обхватить их.</p> <p>3. Положение стоя: ноги вместе, коленки вытянутые, делаем наклоны вперёд - нужно полностью положить ладошки на пол, затем пробуем обнять ножки. Так же это упражнение можно выполнять в движении: делаем небольшие</p>		

		шаги ножками вместе с наклоном вперёд и достаем руками пол (или кладём ладошки на пол), животик должен ложиться на шагающую ногу.		
6.	Ходьба, бег	<p>1. Стоя на коленях делаем прогиб назад - руки ставим на пол.</p> <p>2. Лёжа на животе берём руками стопы ног, согнутые в коленях и делаем "корзиночку" или "качельку". Тянем вверх ноги и руки и "раскачиваемся" как качелька.</p> <p>3. Ребёнок лежит на животике, ноги вместе. Пытается приподнять спинку, руки за головой согнутые в локтях, а при прогибе руки прижать к ушам.</p> <p>4. Тоже самое только у шведской стенки: лежа на животе, спиной к стенке, закрепляете стопы под самую нижнюю планочку и делаете упражнение прогиб назад.</p>		
7.	Ходьба, бег	<p>1. Положения - лежа на животе, ноги вместе и делает прогиб назад.</p> <p>2. положение- стоя возле шведской стенки. Руки кладёт на шведскую стенку и делает прогиб спины.</p> <p>3. Положения - вис лицом к шведской стенке отрываем от стенки ноги.</p> <p>4. Упражнение "лодочка" - ребёнок лежит на животике и поднимает одновременно руки и ноги.</p>	Отжимания, пресс	
8.	Ходьба, бег	Лазание по канату, повторение - гуннан соги и смены стойки «паликиде сиджак», махи из стойки	Приседания, спиной пресс	

март

№	вводная	основная	заключительная	дополнения
1.	Ходьба обычным шагом, приставными шагами в сторону	Разучивание Ударов руками из спарринговой стойки		
2.	Ходьба с выполнением заданий(присесть, изменить положение рук), бег 1 м	Удары руками из спарринговой стойки. Степ. Различные удары друг на против друга По-очереди.	Отжимания, пресс	
3.	Ходьба обычным шагом, с высоким поднимание колен, на носках, пятках, бег обычный	Степ, смена стойки, скольжение.	Объяснение основных принципов спарринга	
4.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед	Передвижения в сторону, уклоны, подставки	дыхания в тренировках	
5.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед, боком	Передвижения в ниунца соги, учить чон-джи. Юп чаги/доле чаги разными ногами, статика. Удары руками в прыжке		
6.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед	Чон-джи, удары ногами в скольжении с подскоком статика. Нерио чаги, горо чаги		
7.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед, боком	Чон джи, удары ногами в прыжке, на скорость статика. Нерио чаги, горо чаги	Отжимания, пресс	
8.	Ходьба обычным шагом, приставными шагами в сторону	Закрепление ударов руками и ногами	Приседания, спиной пресс	

Апрель

№	вводная	основная	заключительная	дополнения
1.	Ходьба обычным шагом, приставными шагами в сторону	Уходы, удары на встречу	Выпрыгивания, пресс	
2.	Ходьба с выполнением заданий(присесть, изменить положение рук), бег 1 м	Фехтовка, уходы, уклоны	Отжимания, спиной пресс	
3.	Ходьба обычным шагом, с высоким поднимание колен, на носках, пятках, бег обычный	Сун сонкут тулки, хечо маки, дун джумок териги. До-сан. Торо юп-чаги, ап чаги в прыжке передней задней.	Приседания, отжимания	
4.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед	Удары с разворота на встречу, руками в прыжке Фехтовка	Выпрыгивания, пресс	
5.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед, боком	Комбинации вперед-назад Фехтовка		
6.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед	Удары на встречу, руками в прыжке Фехтовка Комбинации вперед-назад	Отжимания, спиной пресс	
7.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед, боком	Уходы, удары на встречу		
8.	Ходьба обычным шагом, приставными шагами в сторону	Фехтовка, уходы, уклоны	Приседания, отжимания	

Май

№	вводная	основная	заключительная	дополнения
1.	Ходьба обычным шагом, приставными шагами в сторону	Дангун, Удары ногами с разворота, в прыжке.	Выпрыгивания, пресс	
2.	Ходьба с выполнением заданий(присесть, изменить положение рук), бег 1 м	Дангун, учить чи сан, сокал макки, упор на тылевые удары ногами	Отжимания, спиной пресс	
3.	Ходьба обычным шагом, с высоким поднимание колен, на носках, пятках, бег обычный	Дангун, чисан, Тылевые удары ногами	Приседания, отжимания	
4.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед	Дангун, чисан, Тылевые удары ногами,	Выпрыгивания, пресс	
5.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед, боком	Удары с разворота на встречу, руками в прыжке Фехтовка	Отжимания, спиной пресс	
6.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед	Комбинации вперед-назад Фехтовка	Приседания, отжимания	
7.	Ходьба обычная, прыжки на месте, спиной вперед, боком	Удары на встречу, руками в прыжке Фехтовка Комбинации вперед-назад		
8.		Подведение итогов за год		