**Содержание рабочей программы 1 год обучения (4 группа)**

**Тематическое планирование дистанционного обучения**

 **12.10.2021-02.11.2021 г.**

Группа №1 занимается 1 раз в неделю

Возраст детей 9 – 12 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Всего | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 06 | Развитие реакции. | Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=6LIetjwXkHQ>.Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин | 20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>12.10 |
| 07 | Развитие быстроты. | Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=M-OyY1PdpL8> Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин | 20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>19.10 |
| 08 | Развитие гибкости. | Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=9QWSDFUxBsU>Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин | 20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>27.10 |
| 09 | Развитие реакции. | Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=6LIetjwXkHQ>.Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин | 20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>02.11 |

**Тематическое планирование дистанционного обучения**

 **12.10.2021-06.11.2021 г.**

Группа № 5 занимается 3 раза в неделю

Возраст детей 12 – 14 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Всего | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 37, 38 | Развитие реакции. | Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=6LIetjwXkHQ>.Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>12.10 |
| **39, 40,** | Тренажёры.Развитие быстроты. | Изготовление тренажера (теннисный мяч на нитке, через инструкцию в ВК и выполнение ударов накатом.Просмотр видеоматериала<https://www.youtube.com/watch?v=R2YBBnHb4LY>, занятие в домашних условиях | 20 мин20 мин | 20 мин20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>15.10 |
| 41, 42, | Развитие быстроты.Быстрая сила. | Просмотр видеоматериала<https://www.youtube.com/watch?v=foRgOkZWDEo>.Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условияхПросмотр видеоматериала:<https://www.youtube.com/watch?v=ocU0qoM89Go>Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин20 мин | 20 мин20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>16.10 |
| 43, 44, | Развитие ловкости. | Прочитать информационный материал<http://www.athlib.ru/razvitie/razvitie-lovkosti.php>Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=kxHoet2vyps>.Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях. | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>19.10 |
| **45,****46,** | Развитие реакции. | Прочитать информационный материал:<http://mitsumono.ru/trainings/51-condition/642-reaction1/>Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях. | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>22.10 |
| 47,48, | Обучение технике. | Просмотр видеоматериалов по обучению накатам: <https://www.youtube.com/watch?v=CR0zsXvkSec><https://www.youtube.com/watch?v=dA6Inr6brtI> | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>23.10 |
| 49, 50, | Развитие реакции. | Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=6LIetjwXkHQ>.Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>26.10 |
| 51,52, | Тренажёры.Развитие быстроты. | Изготовление тренажера (теннисный мяч на нитке, через инструкцию в ВК и выполнение ударов накатом.Просмотр видеоматериала<https://www.youtube.com/watch?v=R2YBBnHb4LY>, занятие в домашних условиях | 20 мин20 мин | 20 мин20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>29.10 |
| 53,54, | Развитие быстроты.Быстрая сила. | Просмотр видеоматериала<https://www.youtube.com/watch?v=foRgOkZWDEo>.Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условияхПросмотр видеоматериала:<https://www.youtube.com/watch?v=ocU0qoM89Go>Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин20 мин | 20 мин20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>30.10 |
| **55,****56,** | Развитие реакции. | Прочитать информационный материал:<http://mitsumono.ru/trainings/51-condition/642-reaction1/>Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях. | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>02.11 |
| 57,58, | Обучение технике. | Просмотр видеоматериалов по обучению накатам: <https://www.youtube.com/watch?v=CR0zsXvkSec><https://www.youtube.com/watch?v=dA6Inr6brtI> | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>05.11 |
| 59, 60, | Развитие реакции. | Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=6LIetjwXkHQ>.Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>06.11 |

**Тематическое планирование дистанционного обучения**

 **13.10.2021-06.11.2021 г.**

Группа № 6 занимается 3 раза в неделю

Возраст детей 12 – 14 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Всего | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 37, 38 | Развитие реакции. | Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=6LIetjwXkHQ>.Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>13.10 |
| **39, 40,** | Тренажёры.Развитие быстроты. | Изготовление тренажера (теннисный мяч на нитке, через инструкцию в ВК и выполнение ударов накатом.Просмотр видеоматериала<https://www.youtube.com/watch?v=R2YBBnHb4LY>, занятие в домашних условиях | 20 мин20 мин | 20 мин20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>14.10 |
| 41, 42, | Развитие быстроты.Быстрая сила. | Просмотр видеоматериала<https://www.youtube.com/watch?v=foRgOkZWDEo>.Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условияхПросмотр видеоматериала:<https://www.youtube.com/watch?v=ocU0qoM89Go>Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин20 мин | 20 мин20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>16.10 |
| 43, 44, | Развитие ловкости. | Прочитать информационный материал<http://www.athlib.ru/razvitie/razvitie-lovkosti.php>Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=kxHoet2vyps>.Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях. | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>20.10 |
| **45,****46,** | Развитие реакции. | Прочитать информационный материал:<http://mitsumono.ru/trainings/51-condition/642-reaction1/>Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях. | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>21.10 |
| 47,48, | Обучение технике. | Просмотр видеоматериалов по обучению накатам: <https://www.youtube.com/watch?v=CR0zsXvkSec><https://www.youtube.com/watch?v=dA6Inr6brtI> | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>23.10 |
| 49, 50, | Развитие реакции. | Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=6LIetjwXkHQ>.Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>27.10 |
| 51,52, | Тренажёры.Развитие быстроты. | Изготовление тренажера (теннисный мяч на нитке, через инструкцию в ВК и выполнение ударов накатом.Просмотр видеоматериала<https://www.youtube.com/watch?v=R2YBBnHb4LY>, занятие в домашних условиях | 20 мин20 мин | 20 мин20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>28.10 |
| 53,54, | Развитие быстроты.Быстрая сила. | Просмотр видеоматериала<https://www.youtube.com/watch?v=foRgOkZWDEo>.Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условияхПросмотр видеоматериала:<https://www.youtube.com/watch?v=ocU0qoM89Go>Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин20 мин | 20 мин20 мин | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>30.10 |
| **55,****56,** | Развитие реакции. | Прочитать информационный материал:<http://mitsumono.ru/trainings/51-condition/642-reaction1/>Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях. | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>03.11 |
| 57,58, | Обучение технике. | Просмотр видеоматериалов по обучению накатам: <https://www.youtube.com/watch?v=CR0zsXvkSec><https://www.youtube.com/watch?v=dA6Inr6brtI> | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>04.11 |
| 59, 60, | Развитие реакции. | Просмотр видеоматериала: <https://www.youtube.com/watch?v=6LIetjwXkHQ>.Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>06.11 |

**Содержание рабочей программы 3 года обучения**

**Тематическое планирование дистанционного обучения**

**с 12.10.2021 по 06.11.2021 г.**

Группа № 7 занимается 5 раз в неделю

Возраст детей 15 – 17 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование темы | Задание | Всего | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 47,48, | Быстрота | Самостоятельное чтение «Быстрота и методы её развития»,<http://taekwon-do-rb.ru/taekwondo/taekwondo-world/bistrota.html>.Просмотр видеоматериала:<https://www.youtube.com/watch?v=b7ISW_C4Lms>.Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>12.10 |
| 49,50, | Быстрая сила | Самостоятельное чтение «Быстрая сила»,[http://sportwiki.to/Быстрая\_сила](http://sportwiki.to/%D0%91%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B0)Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>13.10 |
| 51,52, | Общая координация | Самостоятельное чтение «Понятия и развитие координации»,<http://zachtet.ru/index.php?step=catalog4&id=27>Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>14.10 |
| 53, | Гибкость | Самостоятельное чтение «Гибкость человека»[https://ru.wikipedia.org/wiki/Гибкость\_человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0)Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 | 20 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>15.10 |
| 54, | Реакция | Просмотр видеоматериала:<https://www.youtube.com/watch?v=NjUiW6vl63Q><https://www.youtube.com/watch?v=6iTWKLgy6kI>Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 | 20 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>16.10 |
| 55, 56, | Гибкость | Самостоятельное чтение «Гибкость человека»[https://ru.wikipedia.org/wiki/Гибкость\_человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0)Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>19.10 |
| 57, 58, | Реакция | Просмотр видеоматериала:<https://www.youtube.com/watch?v=NjUiW6vl63Q><https://www.youtube.com/watch?v=6iTWKLgy6kI>Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>20.10 |
| 59, 60, | Быстрая сила. | Просмотр видеоматериалов по обучению накатам: <https://www.youtube.com/watch?v=CR0zsXvkSec><https://www.youtube.com/watch?v=dA6Inr6brtI> | 02 |  | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>21.10 |
| 61, | Быстрота. | Прочитать информационный материал:<http://mitsumono.ru/trainings/51-condition/642-reaction1/>Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях. | 20 | 20 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>22.10 |
| 62, | Быстрая сила. | Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях по просмотренному ранее видео: <https://www.youtube.com/watch?v=CR0zsXvkSec><https://www.youtube.com/watch?v=dA6Inr6brtI> |  | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>23.10 |
| 63,64, | Быстрота | Самостоятельное чтение «Быстрота и методы её развития»,<http://taekwon-do-rb.ru/taekwondo/taekwondo-world/bistrota.html>.Просмотр видеоматериала:<https://www.youtube.com/watch?v=b7ISW_C4Lms>.Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>26.10 |
| 65,66, | Быстрая сила | Самостоятельное чтение «Быстрая сила»,[http://sportwiki.to/Быстрая\_сила](http://sportwiki.to/%D0%91%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B0)Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>27.10 |
| 67,68 | Общая координация | Самостоятельное чтение «Понятия и развитие координации»,<http://zachtet.ru/index.php?step=catalog4&id=27>Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>28.10 |
| 69, | Гибкость | Самостоятельное чтение «Гибкость человека»[https://ru.wikipedia.org/wiki/Гибкость\_человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0)Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 | 20 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>29.10 |
| 70, | Реакция | Просмотр видеоматериала:<https://www.youtube.com/watch?v=NjUiW6vl63Q><https://www.youtube.com/watch?v=6iTWKLgy6kI>Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 | 20 | Отчет в электронном виде (фото-видео).<https://vk.com/public193888805>30.10 |
| 71, 72, | Быстрота | Самостоятельное чтение «Быстрота и методы её развития»,<http://taekwon-do-rb.ru/taekwondo/taekwondo-world/bistrota.html>.Просмотр видеоматериала:<https://www.youtube.com/watch?v=b7ISW_C4Lms>.Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | 02.11 |
| 73, 74, | Быстрая сила | Самостоятельное чтение «Быстрая сила»,[http://sportwiki.to/Быстрая\_сила](http://sportwiki.to/%D0%91%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B0)Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | 03.11 |
| 75, 76, | Общая координация | Самостоятельное чтение «Понятия и развитие координации»,<http://zachtet.ru/index.php?step=catalog4&id=27>Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 01 | 01 | 04.11 |
| 77, | Гибкость | Самостоятельное чтение «Гибкость человека»[https://ru.wikipedia.org/wiki/Гибкость\_человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0)Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 | 20 | 05.11 |
| 78, | Реакция | Просмотр видеоматериала:<https://www.youtube.com/watch?v=NjUiW6vl63Q><https://www.youtube.com/watch?v=6iTWKLgy6kI>Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 | 20 | 06.11 |