**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 мин  20 мин | 20 мин  20 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 условиях  Просмотр видеоматериала:  <https://www.youtube.com/watch?v=ocU0qoM89Go>  Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин  20 мин | 20 мин  20 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 мин  20 мин | 20 мин  20 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 условиях  Просмотр видеоматериала:  <https://www.youtube.com/watch?v=ocU0qoM89Go>  Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин  20 мин | 20 мин  20 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 мин  20 мин | 20 мин  20 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 условиях  Просмотр видеоматериала:  <https://www.youtube.com/watch?v=ocU0qoM89Go>  Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин  20 мин | 20 мин  20 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 мин  20 мин | 20 мин  20 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 условиях  Просмотр видеоматериала:  <https://www.youtube.com/watch?v=ocU0qoM89Go>  Задание: самостоятельное апробирование на практике в домашних условиях | 20 мин  20 мин | 20 мин  20 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>  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>  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>  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>  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>  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>  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>  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 |