

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Юрия Алексеевича Гагарина»
Энгельсского муниципального района Саратовской области
413107, Саратовская область, г. Энгельс, ул. Лесозаводская, 2в**

Принята на заседании
педагогического совета протокол
№ 19 от 28.06.2022



«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ им.
Ю.А. Гагарина
О.В. Егорова
Приказ № 251 от 16.08.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТХЭКВОНДО»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 9 месяцев
Объем программы: 162 часа
Возраст детей: 7-11 лет

Авторы-составители:
тренер-преподаватель
Разумов Е.С.

Энгельс, 2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по тхэквондо разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» и является нормативным документом, определяющим объем, порядок, содержание изучения и преподавания тхэквондо в спортивно-оздоровительной группе.

Программа направлена на:

1. Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
3. Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.
4. Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
5. Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.
6. Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
7. Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
8. Решение задач формирования и сплочения коллектива обучающихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных тхэквондистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами тхэквондо, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Главными направлениями учебно-тренировочного процесса являются:

1. Создание условий для развития личности юных тхэквондистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных тхэквондистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по тхэквондо.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных тхэквондистов.

Цель программы – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

Обучающиеся:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- обучение основам техники тхэквондо;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии.

Развивающие:

- развитие природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание духовно – нравственных качеств поведения в коллективе.

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- контрольные и контрольно-переводные испытания.

Содержание курса

Программа рассчитана на 36 недель в год, 3 раза в неделю, 108 занятий в год, 162 часа в год, продолжительность одного занятия – 1,5 часа.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература.

2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

После окончания обучения по программе обучающиеся должны:

знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии тхэквондо, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол, футбол, волейбол;
- места занятий и инвентарь.
- об истории развития спорта в России;
- терминологию по тхэквондо;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола, волейбола, футбола;
- правильно применять технические приемы в игровых видах спорта;
- выполнять основные технические приемы тхэквондо;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведения здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях;
- оказания первой медицинской помощи.

Способ проверки:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях школы, города, района.

Формы и режим занятий

Основные формы занятий, используемые в работе: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий в группе

Год обучения	Возраст занимающихся	Число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической, специальной, технико-тактической подготовке
Весь период	7-12 лет	10-20	4,5	Выполнение нормативов ОФП, участие в соревнованиях

Контроль

На каждом учебно-тренировочном занятии осуществляется текущий контроль.

После каждого года обучения занимающиеся сдают предусмотренные нормативы.

В спортивно-оздоровительных группах нормативы по общей физической подготовки сдаются два раза в год: в начале и в конце года. Комплекс контрольных испытаний по ОФП включает следующие нормативы:

- бег 30 м (60 м, 100 м)
- бег 300 м (500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м)
- подтягивание
- отжимание от пола
- поднятие туловища на римской скамье

- прыжок в длину с места
- челночный бег 6x10 м (10x10 м)
- прыжки через скакалку
- станова́я сила

Итоги проведенных испытаний анализируются, рассматриваются на заседаниях тренерского совета и доводятся до сведения обучающихся и их родителей.

Нормативные требования по физической подготовке

Виды испытаний	7-8 лет		9-11 лет		12-14 лет		15-17 лет	
	мальчик	девочк	мальчик	девочк	мальчик	девочк	мальчик	девочк
ОФП								
Подтягивани	1	-	3	-	6	-	10	-
Отжимание от пола	-	4	-	10	-	13	-	20
Поднятие туловищу на римской скамье за 1 мин. (кол. ра	15	20	23	28	30	28	44	38
Становая сила, кг	70	47	80	57	90	67	100	77
Бег 30 м	6,6	6,9	-	-	-	-	-	-
Бег 60 м	-	-	13,3	13,9	9,9	10,4	-	-
Бег 100 м	-	-	-	-	-	-	14,5	17,9
Бег 300 м	1,30	1,40	-	-	-	-	-	-
Бег 500 м	-	-	-	2,45	-	-	-	-
Бег 1000 м	-	-	5,25	-	-	5.40	-	-
Бег 2000 м	-	-	-	-	9.50	-	-	10.10
Бег 3000 м	-	-	-	-	-	-	14.30	-
Прыжок в длину с	120	115	155	150	180	155	210	170
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы	5,0	3,5	6,5	4,8	7,0	5,4	7,5	6,0
Челночный бег 6x10 м (10x10 м)	20,0	21,0	19,0	20,0	18,2	19,4	29,0 (10x10 м)	31,7 (10x10 м)
Прыжки через скакалку в течение 1	50	60	70	80	80	90	90	100
<i>По решению тренера:</i>								
Лыжи, 3 км	-	-	Прохож-дение	Прохож-	17.40	22.30	16.00	20.30
Плавание любым способом м	25	25	50	50	100	100	200	200

Езда на велосипеде (км)	2	2	3	3	5	5	10	10
Техническая подготовка								
Участие в соревнованиях (кол-во)	1	1	3	3	5	5	7	7

Перед сдачей нормативов проводится 5 минутная разминка.

1. Подтягивание на перекладине производится «хватом сверху» без рывковых движений корпуса тела. Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. В верхнем положении подбородок должен быть четко выше перекладины, в нижнем положении - локти участника полностью «включены» - вис на прямых руках. Выполняется максимальное количество раз. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.
2. Отжимания от пола. Упражнение выполняется из положения: упор лежа, руки полностью выпрямлены, спина составляет прямую линию с бедрами и ногами, подбородок поднят, взгляд вперед. Не изменяя положения спина-бедра-ноги согнуть руки в локтях до угла 90° , затем выпрямить их до исходного положения. Выполняется упражнение на максимальное количество раз.
3. Поднятие туловища на римской скамье за 1 минуту. Исходное положение: сидя на скамье, ноги прямые, руки за голову, ноги закреплены (разрешается помощь ассистента). Наклонить туловище с вертикального положения в горизонтальное и возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется на количество раз в течение одной минуты.
4. Становая сила. Выполняется упражнение с помощью станового динамометра. Дается три попытки, записывается лучший результат.
5. Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м) выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви. Участники стартуют из произвольного положения (высокий или низкий старт). В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.
6. Бег на средние и дальние дистанции (300 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м). Участники стартуют из положения высокого старта. В забеге участвует вся группа, результат регистрируется с точностью до секунды, дается одна попытка.
7. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, толчок двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из 3-х попыток.
8. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя. Записывается лучший результат из 3-х попыток.
9. Челночный бег 6x10 м, 10x10 м. Выполняется в спортзале в спортивной обуви. Участники стартуют из положения высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.
10. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Оценивается количество прыжков, совершенных участником за 1 минуту. Исходное положение участника – стоя, держа ручки в руках,

нижний конец скакалки должен касаться пола за спиной участника. По команде арбитра «Приготовитесь! Старт!» - участник приступает к выполнению упражнения. По завершении упражнения арбитр останавливает участника командой «Стоп!».

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ: УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН; СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп

Виды подготовки	Год обучения
1. Теоретическая подготовка	
1.1. Вводное занятие. История развития спорта в России.	1
1.2. История развития олимпийского движения в мире, России.	1
1.3. Техника безопасности на занятиях.	1
1.4. Строение и функции организма человека.	1
1.5. Влияние физических упражнений на организм человека.	1
1.6. Гигиена. Питание. Закаливание.	2
1.7. Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок.	2
1.8. Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.	1
1.9. Предупреждение травм на занятиях и соревнованиях.	1
1.10. Первая доврачебная помощь при травмах. Приемы транспортировки пострадавшего.	1
1.11. Правила игры в баскетбол, волейбол.	2
1.12. Правила игры в футбол, мини-футбол.	2
1.13. Терминология и классификация техники в тхэквондо.	1
1.14. Краткий обзор развития и состояния тхэквондо в России.	1
1.15. Техника пхумсе.	1
1.16. Демонстрация	-

специальной техники.	
1.17. Техника разбивания предметов.	-
1.18. Техника свободного спарринга.	-
1.19. Основные положения правил соревнований по тхэквондо.	-
1.20. Основные средства восстановления.	1
<i>Итого:</i>	20
Общефизическая подготовка	66
Специальная физическая подготовка	14
Техническая подготовка	30
Тактическая подготовка	20
Контрольные и контрольно-переводные испытания	6
Самостоятельная работа обучающихся	6
Всего часов за 36 недель	162

Тематический план

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. История развития спорта в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития спорта в России и за рубежом.

1.2. История развития олимпийского движения в мире, России.

Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

1.3. Техника безопасности на занятиях.

Поведение в зале и на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности.

Подготовка инвентаря и экипировки к занятиям.

1.4. Строение и функции организма человека.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

Сердечнососудистая система человека. Понятие о частоте сердечных сокращений.

1.5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние занятий физической культурой и спортом на различные системы и органы человека.

1.6. Гигиена. Питание. Закаливание.

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Пищевые отравления и их профилактика.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

1.7. Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

1.8. Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

1.9. Предупреждение травм на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий.

1.10. Первая доврачебная помощь при травмах.

Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

1.11. Правила игры в баскетбол, волейбол.

Игровая площадка. Состав команды. Спортивный инвентарь.

Судейство. Подсчет очков, определение победителя.

1.12. Правила игры в футбол, мини-футбол.

Игровая площадка. Состав команды. Спортивный инвентарь.

Судейство. Подсчет очков, определение победителя.

1.13. Терминология и классификация техники в тхэквондо.

Понятие о технике тхэквондо. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в тхэквондо.

Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Термины и их значения.

Технические термины: поражаемая поверхность; секторы поражаемой поверхности; боевая линия; темп; быстрота; удар; шаг; подскок; стойка и др.

Ударные поверхности ноги. Ударные поверхности руки. Блокирующие поверхности.

Техники передвижений и их разновидности и варианты.

Техники удара прямо с различных дистанций. Разбор координации движений толчковой и маховой ног, туловища и руки при выполнении ударов.

Техника защит.

1.14. Краткий обзор развития и состояния тхэквондо в России.

Этапы развития тхэквондо в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в проведение соревнований. Традиции своего коллектива.

Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития тхэквондо Всемирная федерация тхэквондо.

1.15. Техника пхумсе.

Социальные истоки возникновения пхумсе в боевых искусствах. Определения пхумсе как комплексов, состоящих из основных атакующих и защитных двигательных действий, выполняющихся в логически обоснованной последовательности.

1.16. Демонстрация специальной техники.

История проведения соревнований для демонстрации специальной техники в тхэквондо и других видах восточных единоборств. Исторические корни применения спецтехники в восточных боевых искусствах.

1.17. Техника разбивания предметов.

Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кьёкпа). История проведения соревнований по испытанию силы удара в тхэквондо и других видах восточных единоборств. Мифы и реальность о сверхсиле мастеров восточных единоборств.

1.18. Техника свободного спарринга.

Приемы боя в структуре вариативной соревновательной техники.

Техника ударов.

Техника защит.

1.19. Основные положения правил соревнований по тхэквондо.

Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

Форма участников. Защитная экипировка тхэквондиста.

Возрастные группы. Весовые категории. Весовые категории для юношей.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Спортивная единая всероссийская классификация.

1.20. Основные средства восстановления.

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Водные процедуры как средство восстановления. Баня.

2. Общефизическая подготовка.

Строевая подготовка.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полу-приседе, приседе.

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (10-12 лет), 2 – 3 x 30 – 40м (13-14 лет), 3 – 4 x 50 – 60м (15-17 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Метание гранаты (250-700 г) с места и разбега.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол, Дартс.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Туристические походы.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Подвижные игры.

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Для развития скоростно-силовых способностей в спортивных единоборствах можно разбить на три группы.

1. Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ног, в глубину, в высоту, на дальность, а

также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая. Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.), противодействие партнера (упражнения в парах). Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленный снаряд)- сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, приседание и т.п.

3. упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше.

Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору, по песку). Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи- развития быстроты движений и силы определенной группы мышц.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды. Более значимы взрывная и быстрая сила, обуславливающие уровень развития скоростно-силовой подготовки.

Подвижные игры.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

«Получить мячик»

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Бежал с мячиком»

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка. Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй

стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бег по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле. Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости. Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч. Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом.

Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки

второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

4. Техническая подготовка.

Обучение в тхэквондо представлено системой гыпов – это 10 обучающих ступеней, отмеченных поясами и полосками на них от белого до красного с черной полосой (направление ступеней от 10 до 1 «гыпа»).

10 - 9 гып

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок хируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар ногой)

Доли чаги (боковой удар ногой)

Техника пхумсе (комплексные упражнения)

Подготовительные упражнения к пхумсе.

8 гып

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моя соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Удары руками используются в основном одиночные.

Ап чумок хируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар вперед)

Доли чаги (боковой удар ногой)

Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)

Техника пхумсе (комплексные упражнения)

1 Пхумсе - Тэгук Иль Джян - 8 ГЫП.

7-6 гып

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами.

Удары руками используются в основном одиночные.

Ап чумок хируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар вперед)

Доли чаги (боковой удар ногой)

Миро чаги (толкающий удар ногой)

Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)

Ти чаги (удар ногой через спину)

Хури чаги (обратный хлёсткий удар ногой)

Йоп чаги (рубящий прямой удар ногой)

Техника пхумсе (комплексные упражнения)

пхумсе 1, 2, 3, 4

5-3 гып

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги, пом-соги, коа-соги, хакдари соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок хируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар вперед)

Доли чаги (боковой удар ногой)

Миро чаги (толкающий удар ногой)

Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)

Ти чаги (удар ногой через спину)

Хури чаги (обратный хлёсткий удар ногой)

Йоп чаги (рубящий прямой удар ногой)

Ти хури чаги (обратный хлёсткий удар ногой через спину)

Торо доли чаги (боковой удар ногой с разворота в перескоке)

Твио ти чаги (удар ногой сверху вниз в прыжке)

Техника пхумсе (комплексные упражнения)

пхумсе 1,2,3,4,5,6

2-1 гып

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги, пом соги, коа соги, хакдари соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

- Ап чумок хируги* (прямые удары рукой)
- Ап чаги* (прямой удар вперед)
- Доли чаги* (боковой удар ногой)
- Миро чаги* (толкающий удар ногой)
- Нэрё чаги* (удар ногой сверху вниз)
- Ти чаги* (удар ногой через спину)
- Хури чаги* (обратный хлесткий удар ногой)
- Йоп чаги* (рубящий прямой удар ногой)
- Ти хури чаги* (обратный хлесткий удар ногой через спину)
- Торо доли чаги* (боковой удар ногой с разворота в перескоке)
- Твио ти чаги* (удар ногой сверху вниз в прыжке)
- Нарэ чаги* (двойка доли в перескоке)
- Твио ти хури чаги* (в прыжке обратный хлесткий удар ногой через спину)
- Гидон ап чаги* (прямой удар ногой в прыжке со сменой ног)

Техника пхумсе (комплексные упражнения)

пхумсе 6, 7, 8

Комплекс игр-заданий по освоению передвижений и защит в различных стойках

1. Игры-задания по освоению действий руками в прыжке.

Одним из важных элементов в тхэквондо служит удар рукой в прыжке. Существует несколько разновидностей данного действия. В зависимости от ситуации они могут быть выполнены:

- на месте, с движением назад (вперед);
- с поворотом корпуса в стороны спины (живота), движением в сторону;
- выполнением действий передней (задней) рукой, либо в комбинации, с накладкой.

В соответствии с вышеизложенными положениями строятся атаки первого номера:

- касание на месте, с движением вперед;
- касание дальней либо ближней части корпуса со стороны спины (груди), передней или задней рукой;
- касание ногой.

Задания в данном случае можно комбинировать из любых видов атак и защит, а так же проводить игры из несколько оговоренных тренером движений и в свободной форме.

2. Игры-задания по освоению передвижений на одной ноге и защиты.

Первый номер выполняет имитацию одиночного удара ногой, либо двигается с поднятой ногой (фехтовка), а второй номер в зависимости от задания выполняет:

- касание с движением в сторону (назад, вперед);
- касание с места либо в прыжке;
- накладку либо зацеп.

А так же по заданию выполняются комбинации из касаний разными руками с накладками.

3. Игры-задания по освоению умения «удерживать» площадку.

Удержание площадки и передвижение в ней играет немаловажную роль поединках тхэквондо. Юные спортсмены учатся передвигаться не только друг относительно друга, но и в пределах очерченной соревновательной зоны. В тхэквондо

за выходы за площадку начисляются штрафные баллы. В связи с этим спортсмен должен владеть необходимым арсеналом передвижений как при вытеснении соперника с площадки, так и при сопротивлении вытеснению.

Обычно игры этого раздела строятся по следующим принципам:

1. Тот, кто атакует, должен выбить соперника за границы площадки (очерченной или оговоренной зоны), кто защищается – занять центр (место оппонента).
2. В игре могут моделироваться различные условия, например работа в углу, с краю или в центре площадки, а так же свободная работа.
3. Игру можно проводить с использованием вышеописанных игр-заданий в различных сочетаниях.
4. Количество попыток варьируется от 3 до 7.
5. Площадка должна быть стандартного размера (9х9 м).

6. Игры-задания до первого результативного действия.

Часто на соревнованиях случается, что соперникам приходится вести поединок до первого результативного действия. Что бы подготовить спортсмена к этому, такие ситуации на тренировках моделируются в виде мини схваток, в которых действия оценивает тренер, либо третий спортсмен (судья).

5. Тактическая подготовка.

Различные тактические действия в игровых видах спорта: индивидуальные, групповые, командные.

Тактика ведения отдельных схваток, поединка.

Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий.

Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Атаки и их разновидности. Средства противодействия атакам. Действия спортсменов, различающиеся степенью готовности, особенностью реагирования. Действия нападения и обороны в поединке, используемые преднамеренно и непреднамеренно, и их реализация. Тактические навыки подготовки атаки.

Тактические задачи (намерения) действий нападения и их отдельные виды. Разновидности атак.

6. Контрольные и контрольно-переводные испытания.

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовки, участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов по тхэквондо.

7. Самостоятельная работа обучающихся.

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий. Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях тхэквондо. После выполнения медитации можно приступать к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках.

Перечень оборудования, необходимого для реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастическая стенка; скамейка гимнастическая).

Наличие специального снаряжения: (щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо; щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо; шлем защитный для тхэквондо; жилет защитный для тхэквондо; протектор-бандаж защитный; костюм тхэквондо; перчатки для тхэквондо; капа боксерская.

Для отработки специальных навыков необходимы: мешок боксерский; макивара; лапа тренировочная, гонг боксерский; секундомер.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 287 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 110 с.
6. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. — М.: Культура и традиция, 2003. — 351 с.
7. Калашников Ю. Б., Малков О. Б.. Тхэквондо. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.:Физкультура и Спорт. — 2009.
8. Марков Г. В., Романов В. И., Гладков В. Н.. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: Методическое пособие. - М.: Советский спорт. — 2006
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК.— М.: ФиС, 1977.
10. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки.— М.: ГЦОЛИФК, 1972.
11. Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ. — М., 2007

12. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 112 с.
 13. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 128 с.
 14. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 189 с.
 15. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 220 с.
 16. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.
 17. Тхэквондо. Правила соревнований. — М.: Физкультура и Спорт, 2005.
 18. Тхэквондо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). — М., 2001г.
 19. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. К.Т. Булочко. — М.: Физкультура и спорт, 1967. — 431 с.
 20. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974
 21. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. Кумитэ, самозащита. — Тирасполь: Модус, 1997. — 264 с.
 22. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007
 23. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. — М.: Международные отношения, 1991. — 765 с.
- Эпов О. Г., Свищев И. Д., Рослов Д. Н., Киселев В. А., Тхэквондо (ВТФ) программа для учреждений дополнительного образования. 2008г.

Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

1. www.tkdrussia.ru Союз тхэквондо России.
2. www.sport.saratov.gov.ru Министерство молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области
3. www.school-collection.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
4. www.minsport.gov.ru Министерство спорта РФ.

Список литературы, рекомендованной для учащихся:

1. Чой Сунг Мо: Тэквон-До для начинающих. Издательство «Феникс», пер. Халтуринский 80
2. Вим Бос – Стефано Фаверо – Паоло Джаннерини: Тэквон-До.
3. «Боевые приемы и техника боя». Москва, «Астрель» 2004 г.
4. Йеон Хван Парк, Том Сибурн. Тэквон-До: техника и тактика.
5. «Искусство спарринга и самообороны». Москва, «Астрель», 2004 г.
6. Чой Сунг Мо: Тэквон-До для начинающих. Издательство «Феникс», пер. Халтуринский 80
7. Сергей Константинович Карамов: «Корейские боевые искусства» Издательство «Астрель», 129085, г. Москва, пр-д Олимпийского, д.3а
8. Санг Х. Ким: Преподавательское боевое искусство – «Путь мастера» Издательство «Феникс» 344002, г. Ростов- На- Дону, пер. Соборный 17.
9. Ю.А. Шулина, Я.К. Кблев, Ю.М. Схляхо, Ю.В. Подоруев:
10. Дзюдо «Базовая техника, тактика для начинающих» Издательство «Феникс», пер. Халтуринский 80.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Виды подготовки	Кол – во часов в занятии	Наименование	Дата проведения	
				план	факт
1	Теор. ОФП	1,5	Вводное занятие. История развития тхэквондо в России. Развитие основных физических качеств.	5.09	
2	Теор. ОФП	1,5	Правила поведения и ТБ, одежда и снаряжение на занятии. Развитие основных физических качеств.	7.09	
3	ОФП Избр. спорт	1,5	Развитие основных физических качеств. Основные стойки и передвижения.	9.09	
4	ОФП Подвиж. игры	1,5	Развитие основных физических качеств. Игра «Вышыбалы». Игры один на один.	12.09	
5	ОФП СФП Избр. спорт	1,5	Развитие основных физических качеств. Развитие быстроты. Закрепление основных стоек и передвижений.	14.09	
6	Контрольные испытания	1,5	Сдача нормативов.	16.09	
7	Контрольные испытания	1,5	Сдача нормативов.	19.09	
8	ОФП Избр. спорт Подвиж.игры	1,5	Развитие основных физических качеств. Изучение основных ударов и блоков руками. «Сети», «Мяч об стену».	21.09	
9	ОФП СФП	1,5	Развитие основных физических качеств. «Чехарда». Эстафеты СФП.	23.09	
10	ОФП СФП Другой спорт	1,5	Развитие основных физических качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. «Футбол».	26.09	
11	ОФП Техн. Такт.	1,5	Развитие основных физических качеств. Техника простых атакующих действий. Тактика индивидуальных действий в поединке.	28.09	
12	Теор. ОФП	1,5	Дорожки СФП. Основные удары по лапам в голову. Спарринг по лапам. Упражнения на координацию. ОФП.	30.09	
13	Теор. ОФП	1,5	Степы прямые и в сторону. Эстафеты с элементами СФП. Тактические моменты поединка. «Муха».	3.10	
14	ОФП Избр. спорт	1,5		5.10	
15	ОФП Подвиж. игры	1,5	Базовая техника пхумсе. Программа аттестации на пояс. ОФП. «Футбол» 15 минут. «Муха».	7.10	
16	ОФП СФП Избр. спорт	1,5	Беговая разминка по кругу с элементами СФП. Удары в голову дорожками. Растяжка. Махи. Игры один на один.	10.10	
17	ОФП Избр. спорт Подвиж.игры	1,5	Разминка на линиях. Упражнения на гибкость в парах. Тактические действия в спарринге в «одно действие».	12.10	
18	ОФП СФП	1,5	Дорожки в жилетах. Повторение парампаль, скрест, ап паль.	14.10	

			Колонны в жилетах. «Муха».		
19	ОФП СФП Другой спорт	1,5	Закрепление парампаль, скрест, ап паль. Эстафеты с элементами СФП. Удары ногами и руками в дорожках. Спарринг в касание. Дыхательные упражнения.	17.10	
20	ОФП Техн. Такт.	1,5	Беговая разминка по кругу с элементами СФП. Статика основных ударов. Прямые удары ногами в голову. Растяжка. Махи. Футбол.	19.10	
21	Теор. ОФП	1,5	Спарринги 3 раунда по 1 минуте. Повторение тактические действия в спарринге в «одно действие». По лапам в колоннах. ОФП в кругу. «Мяч об стену».	21.10	
22	Теор. ОФП	1,5	Базовая техника рук и ног. Удары руками и ногами из разных стоек. Удары руками и ногами из разных стоек по лапам. Эстафеты ОФП.	24.10	
23	ОФП Избр. спорт	1,5	Беговая разминка по кругу с элементами СФП. Подскоки коленями по лапам. Связки ударов ногами и руками в дорожках. Поперечная и продольная растяжка.	26.10	
24	ОФП Подвиж. игры	1,5	Разминка на линиях. Упражнения на гибкость в парах. Упражнения на координацию. «Муха».	28.10	
25	ОФП СФП Избр. спорт	1,5	Пхумсе 1, 2, 3. Базовая техника рук и ног для аттестации на пояса. «Чехарда» на месте по двое. Кувырки. «Муха».	31.10	
26	ОФП Избр. спорт Подвиж.игры	1,5	Спарринги 3 раунда по 1 минуте. «Касание». Дорожки в жилетах. Эстафеты СФП. «Муха».	2.11	
27	ОФП СФП	1,5	Беговая разминка по кругу с элементами СФП. Дорожки в жилетах. Доли чаги с разных дистанций по лапам. «Муха».	4.11	
28	ОФП СФП Другой спорт	1,5	Основные степы в атаку, степы + удары. Статика основных ударов. Дорожки удары по лапам, связки ударов.ОФП.	7.11	
29	ОФП Техн. Такт.	1,5	Дорожки удары по лапам, связки ударов, в голову и в корпус. Эстафеты ОФП.	9.11	
30	Теор. ОФП	1,5	Пхумсе 1, 2, 3. Базовая техника рук и ног для аттестации на пояса. «Чехарда» на месте по двое. Кувырки.	11.11	
31	Теор. ОФП	1,5	Спарринги 3 раунда по 1 минуте. «Касание». Дорожки в жилетах. Эстафеты СФП. «Муха».	14.11	
32	ОФП Избр. спорт	1,5	Беговая разминка по кругу с элементами СФП. Упражнения на гибкость в парах. Поперечная и продольная растяжка. Махи. Статика у стены.	16.11	
33	ОФП Подвиж. игры	1,5	Основные степы в атаку, степы + удары по лапам. Разминка на линиях. ОФП в кругу. «Мяч об стену». Дыхательные упражнения.	18.11	
34	ОФП СФП Избр. спорт	1,5	Дорожки в жилетах. Эстафеты СФП. Степы в парах. Удары в голову. Базовая техника рук и ног на месте и в передвижениях.	21.11	

35	ОФП Избр. спорт Подвиж.игры	1,5	Доли чаги и его варианты по лапам в дорожках и по трое. «Муха». Дыхательные упражнения.	23.11	
36	ОФП СФП	1,5	Спарринги по лапам 3 раунда по 1 минуте. Степы вдвоем. Дорожки в жилетах. Статика.«Муха».	25.11	
37	ОФП СФП Другой спорт	1,5	Эстафеты. «Вышыбалы». «Чехарда» на месте по двое. Кувырки. ОФП. Дыхательные упр-ния.	28.11	
38	ОФП Техн. Такт.	1,5	Пхумсе 1, 2, 3. Базовая техника рук и ног для аттестации на пояса. Стойки, блоки, передвижения. Прыжки на скамейке. Футбол 10 минут.	30.11	
39	Теор. ОФП	1,5	Спарринги каждый с каждым. «Чехарда». Дыхательные упражнения.	2.12	
40	Теор. ОФП	1,5	Беговая разминка по кругу с элементами СФП. Удары в голову по лапам. Махи. Прямые удары ногами в голову на линиях. Растяжка по двое. ОФП.	5.12	
41	ОФП Избр. спорт	1,5	Поперечная и продольная растяжка. «Муха». Основные степы в атаку, степы + удары. Упражнения на координацию: «колесо», кувырки и др. Игра «Сети».	7.12	
42	ОФП Подвиж. игры	1,5	Спарринги 3 раунда по 1 минуте. По трое в жилетах доли чаги. Махи в голову. Футбол 15 минут.	9.12	
43	ОФП СФП Избр. спорт	1,5	Базовая техника выполнения пхумсе. Базовые передвижения. Дорожки удары по лапам, связки ударов.ОФП. «Вышыбалы».	12.12	
44	ОФП Избр. спорт Подвиж.игры	1,5	Поперечная и продольная растяжка. Махи. Прямые удары ногами в голову на линиях. Упражнения на координацию: «колесо», кувырки и др. Статика основных ударов.	14.12	
45	ОФП СФП	1,5	Беговая разминка по кругу с элементами СФП. Основные степы в атаку, степы + удары. Ап паль доли, нэри и др. Игра «Касание».	16.12	
46	ОФП СФП Другой спорт	1,5	Дорожки СФП. Степы прямые и в сторону. Связки с ап паль дорожками. Основные удары по лапам в голову. «Муха».	19.12	
47	ОФП Техн. Такт.	1,5	Беговая разминка по кругу с элементами ОФП. Упражнения на гибкость в парах. Продольная и поперечная растяжка. Кувырки. ОФП.	21.12	
48	Теор. ОФП	1,5	Разминка на линиях. Спарринги 3 раунда по 1 минуте. Дорожки по лапам. Эстафеты. Футбол.	23.12	
49	Теор. ОФП	1,5	Беговая разминка по кругу с элементами СФП. Основные степы в атаку, степы + удары. Ап паль. Упражнения на координацию: «колесо», кувырки и др.	26.12	
50	ОФП Избр. спорт	1,5	Пхумсе 1, 2, 3. Базовая техника рук и ног для аттестации на пояса. «Чехарда» на месте по двое. Кувырки. «Мяч об стену».	28.12	
51	ОФП	1,5	Футбол 15 минут. «Чехарда» по кругу.	30.12	

	Подвиж. игры		Колонны по лапам. Прыжки. Кувырки, «колесо».		
52	ОФП СФП Избр. спорт	1,5	Футбол. Кувырки. Колонны по лапам. Упражнения на координацию. «Муха». Игра «Сети».	9.01	
53	ОФП Избр. спорт Подвиж.игры	1,5	Разминка на линиях. Упражнения на гибкость. Махи. Упражнения на координацию: «колесо», кувырки и др. «Вышыбалы». Футбол 15 минут.	11.01	
54	ОФП СФП	1,5	Статика ап чаги, доли чаги, еп чаги, твит чаги. Дорожки в жилетах. Упражнения на гибкость. Махи. Упражнения на координацию: «колесо», кувырки и др.	13.01	
55	ОФП СФП Другой спорт	1,5	Беговая разминка по кругу с элементами СФП. Спарринги 3 раунда по 1 минуте. «Касание». Дорожки удары по лапам, связки ударов. Футбол.	16.01	
56	ОФП Техн. Такт.	1,5	Теория тхэквондо: кируги, правила соревнований по тхэквондо. Пхумсе 1, 2, 3. Стойки, блоки. Эстафеты ОФП. Дыхательные упражнения.	18.01	
57	Теор. ОФП	1,5	Дорожки СФП. Степы вдвоем. Основные степы в атаку, степы + удары. Удары ногами и руками в дорожках. Отработка ап чаги по лапам в разных вариантах. ОФП.	20.01	
58	Теор. ОФП	1,5	Растяжка вдвоем у стены. Продольная, поперечная растяжка. Дорожки в жилетах. Статика основных ударов ногами. Футбол. «Муха».	23.01	
59	ОФП Избр. спорт	1,5	Спарринги 3 раунда по 1 минуте. «Касание». Круговая тренировка ОФП. «Муха».	25.01	
60	ОФП Подвиж. игры	1,5	Беговая разминка по кругу с элементами СФП. Дорожки в 2 жилета. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	27.01	
61	ОФП СФП Избр. спорт	1,5	Дорожки в жилетах. Эстафеты СФП. Удары в голову по лапам. Продольная, поперечная растяжка. Махи. ОФП.	30.01	
62	ОФП Избр. спорт Подвиж.игры	1,5	Дорожки СФП. Спарринги каждый с каждым. Футбол 15 минут. «Чехарда» по кругу.	1.02	
63	ОФП СФП	1,5	Дорожки удары по лапам, связки ударов по лапам. Эстафеты. Основные степы в атаку, степы + удары. ОФП.	3.02	
64	ОФП СФП Другой спорт	1,5	Статика основных ударов ногами. Дорожки СФП. Упражнения на координацию: «колесо», кувырки и др. Растяжка. «Муха». Дыхательные упражнения.	6.02	
65	ОФП Техн. Такт.	1,5	Дорожки в жилетах. Основные степы в атаку, степы + удары. Спарринги 3 раунда по 1 минуте. «Касание». ОФП.	08.02	
66	Теор. ОФП	1,5	Эстафеты СФП. Степы прямые и в сторону. Степы-подскоки. Основные удары по лапам в голову. Продольная, поперечная растяжка. Кувырки. ОФП.	10.02	
67	Теор. ОФП	1,5	Пхумсе 1, 2, 3. Стойки, блоки. Базовые передвижения + удары ногами и руками.	13.02	

			Дорожки удары ногами. ОФП. «Муха».		
68	ОФП Избр. спорт	1,5	Базовые передвижения дорожками + удары ногами и руками по лапам. Эстафеты ОФП. Статика основных ударов ногами. Футбол 15 минут.	15.02	
69	ОФП Подвиж. игры	1,5	Беговая разминка по кругу с элементами СФП. Дорожки в жилетах. Дыхательные упражнения.	17.02	
70	ОФП СФП Избр. спорт	1,5	Спарринги «каждый с каждым». «Касание». Дорожки в жилетах. Эстафеты СФП. «Мяч об стену».	20.02	
71	ОФП Избр. спорт Подвиж. игры	1,5	Разминка на линиях. Упражнения на гибкость. Махи. Растяжка вдвоем. Шпагат. Удары в голову по лапам. ОФП. Игра «Хоккей лапами».	22.02	
72	ОФП СФП	1,5	Статика доли чаги, ап чаги. Эти удары дорожками. Основные степы + удары. Пхумсе 2,3,4. «Сети».	24.02	
73	ОФП СФП Другой спорт	1,5	Отработка ап чаги, доли чаги в жилетах дорожками, по лапам. Эстафеты. Степы в атаку. ОФП. Кувырки. «Муха».	27.02	
74	ОФП Техн. Такт.	1,5	«Чехарда» по кругу. Эстафеты СФП. Растяжка вдвоем. Упражнения на координацию: «колесо», кувырки и др.	1.03	
75	Теор. ОФП	1,5	Спарринги 3 раунда по 1 минуте. «Касание». ОФП раундами. Дыхательные упражнения.	3.03	
76	Теор. ОФП	1,5	Разминка на линиях. Упражнения на гибкость. Махи. Растяжка вдвоем. Удары в голову по лапам. ОФП. «Футбол» 15 минут. «Муха».	6.03	
77	ОФП Избр. спорт	1,5	Повторение парампаль, твит чаги. Дорожки степами. Спарринг 1 раунд. Колонны по лапам. Игры один на один.	10.03	
78	ОФП Подвиж. игры	1,5	Беговая разминка по кругу с элементами СФП. Спарринги 3 раунда по 1 минуте. «Касание». Дорожки в жилетах. Эстафеты СФП. «Муха».	13.03	
79	ОФП СФП Избр. спорт	1,5	Статика основных ударов ногами. Продольная, поперечная растяжка. Махи. Упражнения на координацию: «колесо», кувырки и др. Дыхательные упражнения. «Муха».	15.03	
80	ОФП Избр. спорт Подвиж. игры	1,5	Дорожки в жилетах. Эстафеты ОФП. Подскоки коленями по лапам. Подскоки + удары. Кувырки. «Муха».	17.03	
81	ОФП СФП	1,5	Дорожки СФП. Базовая техника пхумсе. Программа аттестации на пояс. Базовые передвижения дорожками + удары ногами и руками. ОФП. «Муха».	20.03	
82	ОФП СФП Другой спорт	1,5	Спарринги 3 раунда по 1 минуте. «Касание». Эстафеты ОФП. Футбол 15 минут. Дыхательные упражнения.	22.03	
83	ОФП Техн. Такт.	1,5	Статика основных ударов ногами. Дорожки СФП. Растяжка. Упражнения на координацию: «колесо», кувырки и др. Дыхательные упражнения. «Муха».	24.03	
84	Теор. ОФП	1,5	Беговая разминка вдвоем. Дорожки вдвоем. Дорожки в жилетах.	27.03	

			«Чехарда» на месте по двое. Кувырки. Упражнения на расслабление.		
85	Теор. ОФП	1,5	Тон доли чаги, ти хури чаги на линиях, по лапам, в жилетах. Эстафеты ОФП. Игры один на один.	29.03	
86	ОФП Избр. спорт	1,5	Пхумсе 1, 2, 3. Базовая техника рук и ног для аттестации на пояса. Упражнения на координацию: «колесо», кувырки и др. «Муха».	31.03	
87	ОФП Подвиж. игры	1,5	Спарринги 3 раунда по 1 минуте. «Касание». ОФП раундами. Дыхательные упражнения на расслабление.	3.04	
88	ОФП СФП Избр. спорт	1,5	Дорожки в жилетах. Повторение парампаль, скрест, ап паль. Колонны в жилетах. «Муха».	5.04	
89	ОФП Избр. спорт Подвиж.игры	1,5	Закрепление парампаль, скрест, ап паль. Эстафеты с элементами СФП. Удары ногами и руками в дорожках. Спарринг в касание. Дыхательные упражнения.	7.04	
90	ОФП СФП	1,5	Беговая разминка по кругу с элементами СФП. Статика основных ударов. Прямые удары ногами в голову. Растяжка. Махи. Футбол.	10.04	
91	ОФП СФП Другой спорт	1,5	Спарринги 3 раунда по 1 минуте. Повторение тактические действия в спарринге в «одно действие». По лапам в колоннах. ОФП в кругу. «Мяч об стену».	12.04	
92	ОФП Техн. Такт.	1,5	Базовая техника рук и ног. Удары руками и ногами из разных стоек. Удары руками и ногами из разных стоек по лапам. Эстафеты ОФП.	14.04	
93	Теор. ОФП	1,5	Беговая разминка по кругу с элементами СФП. Подскоки коленями по лапам. Связки ударов ногами и руками в дорожках. Поперечная и продольная растяжка.	17.04	
94	Теор. ОФП	1,5	Разминка на линиях. Упражнения на гибкость в парах. Упражнения на координацию. «Муха».	19.04	
95	ОФП Избр. спорт	1,5	Пхумсе 1, 2, 3. Базовая техника рук и ног для аттестации на пояса. «Чехарда» на месте по двое. Кувырки. «Муха».	21.04	
96	ОФП Подвиж. игры	1,5	Спарринги 3 раунда по 1 минуте. «Касание». Дорожки в жилетах. Эстафеты СФП. «Муха».	24.04	
97	ОФП СФП Избр. спорт	1,5	Беговая разминка по кругу с элементами СФП. Дорожки в жилетах. Доли чаги с разных дистанций по лапам. «Муха».	26.04	
98	ОФП Избр. спорт Подвиж.игры	1,5	Основные степы в атаку, степы + удары. Статика основных ударов. Дорожки удары по лапам, связки ударов.ОФП.	28.04	
99	ОФП СФП	1,5	Дорожки удары по лапам, связки ударов, в голову и в корпус. Эстафеты ОФП.	5.05	
100	ОФП СФП Другой спорт	1,5	Пхумсе 1, 2, 3. Базовая техника рук и ног для аттестации на пояса. «Чехарда» на месте по двое. Кувырки.	10.05	

101	ОФП Техн. Такт.	1,5	Спарринги 3 раунда по 1 минуте. «Касание». Дорожки в жилетах. Эстафеты СФП. «Муха».	12.05	
102	Теор. ОФП	1,5	Беговая разминка по кругу с элементами СФП. Упражнения на гибкость в парах. Поперечная и продольная растяжка. Махи. Статика у стены.	15.05	
103	Теор. ОФП	1,5	Основные степы в атаку, степы + удары по лапам. Разминка на линиях. ОФП в кругу. «Мяч об стену». Дыхательные упражнения.	19.05	
104	ОФП Избр. спорт	1,5	Дорожки в жилетах. Эстафеты СФП. Степы в парах. Удары в голову. Базовая техника рук и ног на месте и в передвижениях.	22.05	
105	ОФП Подвиж. игры	1,5	Доли чаги и его варианты по лапам в дорожках и по трое. «Муха». Дыхательные упражнения.	24.05	
106	ОФП СФП Избр. спорт	1,5	Спарринги по лапам 3 раунда по 1 минуте. Степы вдвоем. Дорожки в жилетах. Статика. «Муха».	26.05	
107	ОФП Избр. спорт Подвиж. игры	1,5	Эстафеты. «Вышибалы». «Чехарда» на месте по двое. Кувырки. ОФП. Дыхательные упр-ния.	29.05	
108	ОФП СФП	1,5	Пхумсе 1, 2, 3. Базовая техника рук и ног для аттестации на пояса. Стойки, блоки, передвижения. Прыжки на скамейке. Футбол 10 минут.	31.05	

(ПРИМ.: Условные обозначения –

Теор. – теоретическая подготовка;

Техн. – техническая подготовка;

Такт. – тактическая подготовка;

ОФП – общефизическая подготовка;

СФП – специальная физическая подготовка;

КИ – контрольные испытания;

КПИ – контрольно-переводные испытания;

Сам. работа – самостоятельная работа обучающихся)