

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия «Исток»

Утверждено
на заседании педагогического совета
Протокол № 6
От «31» мая 2023 года

Утверждаю
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»
/С.В. Гулак/
31.05.2023 г. Приказ № 282



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ
«ТХЭКВОНДО»**

Уровень программы: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-16 лет
Срок реализации программы: 4 года
Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Хованова Марина Сергеевна

Великий Новгород

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа для детей «Тхэквондо» **физкультурно-спортивной направленности, базового уровня.**

Программа разработана в соответствии с нормативными требованиями на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые);
с учетом:
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и Плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Устава МАОУ Гимназия «Исток»;
- ПОЛОЖЕНИЯ о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток» утвержденного приказом директора № 127 от «01 » марта 2023г.

Актуальность данной программы заключается **Актуальность** программы в том, что спортивные поединки по тхэквондо (ВТФ) в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Актуальность программы также состоит в том что, формирование здорового образа жизни, проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся одно из основных направлений работы гимназии.

Новизна программы заключается в том, что материал программы составлен таким образом, что по ней могут обучаться не только учащиеся, имеющие определенные навыки в тхэквондо, но и имеющие интерес к этому виду спорта.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в реализации потребности обучающихся заниматься тхэквондо и обусловлена наличием групп детей, имеющих высокий уровень мотивации, интереса к занятиям тхэквондо и желание принимать участие в спортивной жизни гимназии и города.

Программа «Тхэквондо» учитывает специфику дополнительного образования и

дает возможность охватывать большее количество желающих заниматься этим видом единоборства, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Целью программы является содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовке учащихся посредством выполнения сложных технических приемов с высокой скоростью, улучшения техники и тактики ведения боя, повышения уровня морально-волевых качеств тхэквондиста.

Задачи:

Первый год обучения.

Обучающие:

1. **Обучить** основным техническим действиям на 9 гып;
2. **обучить** физическим упражнениям, направленным на развитие быстроты, силы, ловкости и координации движений;
3. **обучить** правилам соревнований по тхэквондо ВТФ;
4. **обучить** техническим приемам, которые наиболее часто и эффективно применяются в поединке;
5. **обучить** элементарным теоретическим сведениям о личной гигиене;
6. **обучить** комплексу необходимых физических упражнений;
7. **обучить** правилам поведения на занятиях;
8. **обучить** основным теоретическим аспектам из раздела программы 1 года обучения.

Развивающие:

1. **Развить** основные физические качества: силу, выносливость, быстроту и гибкость;
2. **развить** реакцию на движущийся объект;
3. **развить** «чувство дистанции».

Воспитывающие:

1. **Воспитывать** потребность в необходимости соблюдения режима дня, здорового образа жизни и гигиены ребенка;
2. **воспитывать** интерес к систематическим занятиям тхэквондо;
3. **воспитывать** терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца;
4. **воспитывать** силу воли, боевой дух и взаимовыручку.

Второй год обучения.

Обучающие:

1. **Обучить** основным техническим действиям на 8 гып;
2. **обучить** тактическим приемам ведения поединка в стандартных условиях;
3. **обучить** способам развития быстроты, ловкости и общей выносливости;
4. **обучить** техническим приемам, которые наиболее часто и эффективно применяются в тхэквондо;

5. **обучить** основным теоретическим аспектам из раздела программы 2 года обучения.

Развивающие:

1. **Развить** быстроту двигательной реакции;
2. **развить** способность правильно выбирать дистанцию при ведении поединка в различных позициях;
3. **развить** специальную выносливость.

Воспитывающие:

1. **Воспитывать** интерес к систематическим занятиям тхэквондо;
2. **воспитывать** самообладание и взаимодействие на основе вежливости и взаимного уважения между спортсменами;
3. **воспитывать** умение заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физической подготовке и базовой технике).

Третий год обучения.

Обучающие:

1. **Обучить** правилам укрепления здоровья и закаливания;
2. **обучить** способам всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
3. **обучить** выполнению технических приемов в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением одного и более противников;
4. **обучить** тактическим действиям, в зависимости от тактических действий противника;
5. **обучить** основным положениям методики спортивной тренировки тхэквондистов;
6. **обучить** основным техническим действиям на 7 гып;
7. **обучить** основным теоретическим аспектам из раздела программы 3 года обучения.

Развивающие:

1. **Развить** способность вариативного использования технических приёмов в зависимости от выбора позиции оппонентом;
2. **развить** умение ведения боя в атакующей и контратакующей позиции;
3. **развить** специальную выносливость.

Воспитывающие:

1. **Воспитывать** интерес к систематическим занятиям тхэквондо;
2. **воспитывать** судейскую и инструкторскую грамотность;
3. **воспитывать** интерес к самостоятельным занятиям;
4. **воспитывать** командный дух, взаимовыручку и поддержку;
5. **воспитывать** уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим.

Четвертый год обучения.

Обучающие:

1. **Обучить** правилам укрепления здоровья и закаливания;
2. **обучить** способам всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
3. **обучить** выполнению технических приемов в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением одного и более противников;
4. **обучить** тактическим действиям, в зависимости от тактических действий противника;
5. **обучить** основным положениям методики спортивной тренировки тхэквондистов;
6. **обучить** основным техническим действиям на 6 гып;
7. **обучить** основным теоретическим аспектам из раздела программы 4 года обучения.

Развивающие:

1. **Развить** специальную быстроту и реакцию на движущийся объект;
2. **развить** способность вариативного использования технических приёмов в резко изменяющихся условиях;
3. **развить** тактическое мышление.

Воспитывающие:

1. **Воспитывать** интерес к систематическим занятиям тхэквондо;
2. **воспитывать** судейскую и инструкторскую грамотность;
3. **воспитывать** интерес к самостоятельным занятиям;
4. **воспитывать** командный дух, взаимовыручку и поддержку;
5. **воспитывать** уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;
6. **воспитывать** коммуникативные навыки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения и разработана на основе программы «Добрая дорога к здоровью» Т.В. Пьяных утвержденной на общем собрании ОО «ГТФ» СК г. Пятигорск, 2004 год В рамках модификации исключён раздел «Участие в фестивалях цветных поясов». Проставлены учебные часы по следующим разделам программы: «Знания о тхэквондо», «Комплексы корригирующей гимнастики», «Зарядка», «Эстафеты», «Аттестации», «Промежуточные аттестации», «Участие в показательных выступлениях». Увеличено количество учебных часов по теме «Технико-тактическая подготовка» на 3-4 годах обучения за счёт уменьшения учебных часов по темам «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка». Уменьшено количество учебных часов по разделам «Игры во дворе» и «Акробатические упражнения». Данные изменения обусловлены необходимостью более качественной подготовки обучающихся с целью их дальнейшего перехода в класс профессиональных спортсменов и выступления на соревнованиях высокого уровня.

Возраст детей участвующих в реализации, данной программы преимущественно **6-16 лет.**

Содержание программы ориентировано как на добровольные одновозрастные, так и разновозрастные группы детей. Обучающиеся, закончившие обучение по программе, при желании могут оставаться в группе в качестве наставников.

Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения.

Основная форма работы - групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту обучающихся. Виды занятий: лекционные, тренировочные, соревновательные.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 2 часа с 10-минутным перерывом или по 1 часу 2 раза в неделю и 2 часа раз в неделю с 10-минутным перерывом – 144 учебных часа в год.

Численный состав характер состава постоянный, одно- или разновозрастной.

Количество обучающихся - 12-18 человек.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Первый год обучения.

По окончании обучающийся должен знать:

1. О состоянии своего здоровья;
2. о связи занятий тхэквондо с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
3. о способах изменения направления и скорости движения;
4. о режиме дня и личной гигиене;
5. о правилах составления комплексов общеразвивающих упражнений, корригирующей гимнастики;
6. о принципе построения простейшего показательного выступления.

Обучающийся должен уметь:

1. Выполнять и составлять самостоятельно разминку;
2. выполнять комплексы корригирующей гимнастики;
3. выполнять комплексы упражнений утренней зарядки;
4. играть в подвижные игры;
5. выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
6. выполнять строевые упражнения;
7. знать историю развития тхэквондо;
8. выполнять программу аттестации на 9 гып (желтый пояс);
9. демонстрировать уровень физической подготовленности.

Второй год обучения.

По окончании обучающийся должен знать:

1. Об истории первых Олимпийских игр;

2. о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
3. о правилах проведения закаливающих процедур;
4. об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

Обучающийся должен уметь:

1. Выполнять специальные упражнения тхэквондо;
2. выполнять общеразвивающие упражнения;
3. составлять самостоятельно простейшие комплексы упражнений;
4. выполнять корригирующие упражнения;
5. определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
6. вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
7. выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
8. выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
9. выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
10. выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
11. выполнять программу на 8 гып (желто-зеленый пояс);
12. демонстрировать уровень физической подготовленности.

Третий год обучения.

По окончании обучающийся должен знать:

1. О состоянии своего здоровья;
2. о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
3. назначение изученных упражнений по тхэквондо;
4. об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон.

Обучающийся должен уметь:

1. Выполнять специальные упражнения тхэквондо;
2. выполнять общеразвивающие упражнения;
3. составлять самостоятельно комплексы упражнений разной направленности;
4. составлять и выполнять комплексы корригирующей гимнастики;
5. составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации движений;
6. выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол и бадминтон;
7. проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
8. составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации движений в процессе соревнований;
9. вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

10. выполнять программу на 7 гып (зеленый пояс);
11. демонстрировать уровень физической подготовленности.

Четвертый год обучения.

По окончании обучающийся должен знать:

1. О состоянии своего здоровья;
2. о воздействии физических нагрузок на организм;
3. о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
4. назначение изученных упражнений по тхэквондо;
5. об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон.

Обучающийся должен уметь:

1. Выполнять специальные упражнения тхэквондо;
2. выполнять общеразвивающие упражнения;
3. составлять самостоятельно комплексы упражнений разной направленности;
4. составлять и выполнять комплексы корригирующей гимнастики;
5. составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации движений;
6. выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол и бадминтон;
7. проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
8. составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации движений в процессе соревнований;
9. вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
10. выполнять программу на 6 гып (зелёно-синий пояс);
11. демонстрировать уровень физической подготовленности.

Способы определения результативности реализации данной программы являются организация и проведение тестирования на предмет сформированности знаний и умений. Диагностика проводится 2 раза в учебный год (стартовая (сентябрь), итоговая (май) диагностика). Диагностика проводится с целью определения уровня развития теоретических знаний, умений и практических навыков у детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

1. Наблюдение за деятельностью учащихся;
2. соревнования по тхэквондо;
3. выполнение контрольных нормативов и тестов по ОФП;
4. аттестация на пояса;
5. показательные выступления.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	Теоретическое занятия	Практическое занятия	
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ					
1	Знания о тхэквондо	3	3	-	Устный опрос
2	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ)	8	1	7	Устный опрос, наблюдение
3	Физическое совершенствование:				
3.1	Общая физическая подготовка	36	-	36	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.3	Технико-тактическая подготовка	30	3	27	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.4	Медицинский контроль	4	1	3	Устный опрос, наблюдение
3.5	Легкая атлетика	2	-	2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.6	Спортивные игры	3	1	2	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.7	Зачетные и переводные требования	4	1	3	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.8	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	Наблюдение
4	Комплексы корригирующей	2	-	2	Наблюдение

	гимнастики гимнастики				
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ					
1	Игры во дворе	3	-	3	Наблюдение
2	Акробатические упражнения	3	-	3	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3	Зарядка	1	1	-	Устный опрос
4	Эстафеты	1	-	1	Наблюдение
5	Аттестации	2	1	1	Устный опрос, сдача тестовых нормативов
6	Промежуточные аттестации	2	1	1	Устный опрос, сдача тестовых нормативов
7	Участие в показательных выступлениях	2	-	2	Наблюдение
ИТОГО:		144	14	130	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	Теоретическое занятия	Практическое занятия	
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ					
1	Знания о тхэквондо	3	3	-	Устный опрос
2	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ)	8	1	7	Устный опрос, наблюдение
3	Физическое совершенствование:				
3.1	Общая физическая	36	-	36	Наблюдение, сдача тестовых

	подготовка				нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.3	Технико-тактическая подготовка	30	3	27	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.4	Медицинский контроль	4	1	3	Устный опрос, наблюдение
3.5	Легкая атлетика	2	-	2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.6	Спортивные игры	3	1	2	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.7	Зачетные и переводные требования	4	1	3	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.8	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	Наблюдение
4	Комплексы корректирующей гимнастики гимнастики	2	-	2	Наблюдение
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ					
1	Игры во дворе	3	-	3	Наблюдение
2	Акробатические упражнения	3	-	3	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3	Зарядка	1	1	-	Устный опрос
4	Эстафеты	1	-	1	Наблюдение
5	Аттестации	2	1	1	Устный опрос, сдача тестовых нормативов
6	Промежуточные аттестации	2	1	1	Устный опрос, сдача тестовых нормативов

7	Участие в показательных выступлениях	2	-	2	Наблюдение
ИТОГО:		144	14	130	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	Теоретическое занятия	Практическое занятия	
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ					
1	Знания о тхэквондо	3	3	-	Устный опрос
2	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ)	8	1	7	Устный опрос, наблюдение
3	Физическое совершенствование:				
3.1	Общая физическая подготовка	31	-	31	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	25	-	25	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.3	Технико-тактическая подготовка	36	3	33	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.4	Медицинский контроль	4	1	3	Устный опрос, наблюдение
3.5	Легкая атлетика	2	-	2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.6	Спортивные игры	3	1	2	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.7	Зачетные и переводные	6	2	4	Устный опрос, наблюдение,

	требования				сдача тестовых нормативов
3.8	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	Наблюдение
4	Комплексы корректирующей гимнастики гимнастики	2	-	2	Наблюдение
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ					
1	Игры во дворе	3	-	3	Наблюдение
2	Акробатические упражнения	3	-	3	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3	Зарядка	1	1	-	Устный опрос
4	Эстафеты	1	-	1	Наблюдение
5	Аттестации	2	1	1	Устный опрос, сдача тестовых нормативов
6	Промежуточные аттестации	2	1	1	Устный опрос, сдача тестовых нормативов
7	Участие в показательных выступлениях	2	-	2	Наблюдение
ИТОГО:		144	15	129	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	Теоретическое занятия	Практические занятия	
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ					
1	Знания о тхэквондо	3	3	-	Устный опрос

2	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ)	8	1	7	Устный опрос, наблюдение
3	Физическое совершенствование:				
3.1	Общая физическая подготовка	31	-	31	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	25	-	25	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.3	Технико-тактическая подготовка	36	3	33	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.4	Медицинский контроль	4	1	3	Устный опрос, наблюдение
3.5	Легкая атлетика	2	-	2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.6	Спортивные игры	3	1	2	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.7	Зачетные и переводные требования	6	2	4	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.8	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	Наблюдение
4	Комплексы корригирующей гимнастики гимнастики	2	-	2	Наблюдение
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ					
1	Игры во дворе	3	-	3	Наблюдение
2	Акробатические упражнения	3	-	3	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
3	Зарядка	1	1	-	Устный опрос

4	Эстафеты	1	-	1	Наблюдение
5	Аттестации	2	1	1	Устный опрос, сдача тестовых нормативов
6	Промежуточные аттестации	2	1	1	Устный опрос, сдача тестовых нормативов
7	Участие в показательных выступлениях	2	-	2	Наблюдение
ИТОГО:		144	15	129	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ.

Раздел 1. Знания о тхэквондо. (3 часа)

Теория. (3 часа)

Краткий обзор истории тхэквондо. Исторические и социальные предпосылки возникновения и развития тхэквондо.

Правила соревнований. Весовые категории. Форма тхэквондиста. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах.

Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Анатомо-физиологические особенности организма человека. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.

Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания. Ведение дневника спортсмена.

Психологическая подготовка. Спортсмен - боец, со стойкой и несгибаемой волей - цель подготовки в тхэквондо (беседа). Средства: Полусвободные спарринги. Условные бои.

Раздел 2. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). (8 часов)

Теория. (1 час).

Значение оздоровительных занятий в режиме дня: комплексы утренней зарядки.

Практика. (7 часов)

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Тема 3.1. Общая физическая подготовка. (36 часов)

Практика. (36 часов)

1. Прыжки, бег и метания;
2. строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении;
3. прикладные упражнения;
4. упражнения с теннисным мячом (метание теннисного мяча, ловля мяча при бросках в парах);
5. упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг);
6. упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг);
7. акробатические упражнения (кувырки, перевороты, падения, стойки на руках);
8. упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;
9. упражнения в самостраховке и страховке партнера;
10. подвижные игры, развивающие игры и эстафеты;
11. упражнения на гибкость;
12. силовые упражнения;
13. упражнения на расслабление мышц;
14. упражнения в парах.

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка. (28 часов)

Практика. (28 часов)

Данный раздел программы предусматривает направленное развитие специальных физических качеств посредством физических упражнений, имеющих непосредственное отношение к тхэквондо.

1. Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники и спортивной специализации (продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь).
2. Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений (п/и «Квадрат» теннисным мячиком; выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке; выполнение формальных комплексов (пхумсе) с закрытыми глазами в различных направлениях).
3. Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта (степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек; скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом); рывковый бег).

Тема 3.3. Техничко–тактическая подготовка. (30 часов)

Теория. (3 часа)

Включает в себя теоретические аспекты ведения боя на средней и дальней дистанции, а также ведение боя в атакующей и контратакующей позиции. Преимущества выбора той или иной позиции.

Практика. (27 часов)

Данный раздел включает в себя базовые технические и тактические приемы, изучаемые в дисциплине тхэквондо.

К техническим приемам относятся: основные стойки («Чарёт - соги» - стойка «смирно!»); «Ёльчхум – соги»- стойка внимания; «Пьёнхи – соги» - стойка готовности для выполнения формальных комплексов (пхумсе); «Чхучум – соги» - базовая стойка при отработке движений рук; «Ап – соги» - стойка одного шага; «Ап – куби» - стойка выпадом; «Чумби» - боевая стойка); блоки и удары руками («чируги» - удар кулаком; «арэ – маки» блок в нижний уровень; «момтон - маки» - блок в средний уровень, внутрь; «ольгуль – маки» - блок в верхний уровень); удары ногами («нэрьо – чаги» - удар по направлению изнутри - наружу; «ап – чаги» - удар вперед – вверх; «дольо – чаги» - круговой удар). Все приемы изучаются как на месте, так и в движении (пхумсе).

Тактическая подготовка включает в себя способы ведения спарринга в ответ на атакующие, либо контратакующие действия соперника. Она подразумевает изучения комбинационных связок из ударов в различных вариациях, а также – степовую подготовку. Средствами обучения тактике ведения боя являются – учебные и тренировочные спарринги, отработка комбинационных связок ударов в парах.

Тема 3.4. Медицинский контроль. (4 часа)

Теория. (1 час)

Роль ведения личного дневника спортсмена для успешного тренировочного процесса.

Практика. (3 часа)

Оценка уровня здоровья занимающихся, посредством прохождения регулярных мед.осмотров (2 раза в год) в спортивном диспансере и в поликлиниках по месту жительства. Самостоятельный контроль за изменением роста-весовых показателей. Ведение личного дневника спортсмена. Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия.

Тема 3.5. Легкая атлетика. (2 часа)

Практика. (2 часа)

Беговые упражнения на улице и в помещении (спортивный зал), а именно: бег на короткие и средние дистанции, кросс, эстафеты. Упражнения применяются преимущественно в подготовительной части занятия.

Тема 3.6. Спортивные игры. (3 часа)

Теория. (1 час)

Теоретические аспекты правил игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Практика. (2 часа)

Обучение основным правилам игры в футбол, волейбол и баскетбол. Включает в себя теоретическую и практическую подготовку. Обучение способам ведения, передачи и забивания мяча, применимо к каждому виду игры.

Тема 3.7. Зачетные и переводные требования. (4 часа)

Теория. (1 час)

Теоретические вопросы, предусмотренные аттестационной программой.

А именно:

1. Как переводится слово «тхэквондо»?
2. Какие виды тхэквондо существуют?
3. Корейский счёт до 10.
4. Как переводится «ВТФ»?
5. Как называется форма тхэквондиста и как правильно её складывать?

Практика. (3 часа)

Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.

Контрольные упражнения и тесты проверяются по следующим разделам: технические приемы, теоретические знания, обще-физическая подготовка.

На 9 гып (желтый пояс) учащийся должен выполнять безошибочно следующие технические приемы: стойки («Чарёт - соги»; «Ёльчхум – соги»; «Пьёнхи – соги»; «Чхучум – соги»; «Ап – соги»; «Ап – куби»; «Чумби»); блоки и удары руками («чируги»; «арэ – маки»; «момтон - маки»; «ольгуль – маки»); удары ногами («нэрёо – чаги»; «ап – чаги»; «дольо – чаги»); пхумсе (тхэгук иль джанг). Знать историю развития тхэквондо, терминологию на свой гып и основные правила ведения спарринга. Выполнять следующие нормативы: 20 отжиманий на ладонях, 20 раз – поднятие и опускание корпуса из положения лежа (пресс), 20 приседаний, 5 подтягиваний на высокой перекладине.

Тема 3.8. Общеразвивающие упражнения. (10 часов)

Теория. (1 час)

Роль и влияние комплекса ОРУ на организм спортсмена.

Практика. (9 часов)

Упражнения на все группы мышц, предусмотренные в разделах общей и специальной физической подготовки.

Раздел 4. Комплексы корригирующей гимнастики. (2 часа)

Практика. (2 часа)

1. Упражнения с эспандерами;
2. упражнения с гимнастической палкой;
3. упражнения со скакалкой;
4. упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг);
5. упражнения со жгутом;
6. упражнения с гантелями;
7. упражнения с обручем;
8. упражнения на гимнастической скамье;
9. упражнения на гимнастической стенке.

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Раздел 1. Игры во дворе. (3 часа)

Практика. (3 часа)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», эстафеты: «скакалка под ногами», «прыжки по кочкам», «с обручами», «Кроты».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места, с одного – двух шагов; по мячу, катающемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача», «Квадрат».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Мяч среднему».

Волейбол: перебрасывание мяча двумя руками через сетку. Подвижные игры: «Два мяча».

Бадминтон: набивание волана.

Раздел 2. Акробатические упражнения. (3 часа)

Практика. (3 часа)

Обучение основным гимнастическим упражнениям, предусмотренным школьной программой, основываясь на возрасте обучающихся. А именно: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост». Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, перестроения из шеренги в колонну по одному и по два.

Раздел 3. Зарядка. (1 час)

Теория. (1 час)

Включает в себя комплекс ОРУ, выполняемый детьми ежедневно (возможно совместно с родителями) после сна перед завтраком. Продолжительность комплекса -12 - 15 минут, содержание – ОРУ на все основные группы мышц, с дозировкой 4-6 повторов на 8 счетов. Последовательность выполнения упражнений – свеху-вниз (начиная с головы, заканчивая - голеностопом).

Раздел 4. Эстафеты. (1 час)

Практика. (1 час)

Игровые мероприятия, используемые в процессе каждого занятия, направленные на развитие устойчивого интереса к занятиям и духа соревновательной борьбы. Всевозможные эстафеты с предметами и без.

Раздел 5. Аттестации. (2 часа)

Теория. (1 час)

Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.

Практика. (1 час)

Контроль за уровнем физической, технической и теоретической подготовленности обучающихся посредством выполнения ими контрольных нормативов и тестов, предусмотренных аттестационной программой на каждый гып. Аттестационные занятия проводятся в определенные сроки, предусмотренные календарем спортивных мероприятий.

Раздел 6. Промежуточные аттестации. (2 часа)

Теория. (1 час)

Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.

Практика. (1 час)

Направлены на контроль за уровнем подготовленности учащихся, подтверждающей их квалификацию (гып). Промежуточные аттестации позволяют выявить отстающих по программному материалу и опережающих его изучение. На их основании подаются списки на итоговую аттестацию, проводимую в конце учебного года. Сроки проведения промежуточных аттестаций так же, как и итоговых, предусматриваются календарем спортивных мероприятий.

Раздел 7. Участие в показательных выступлениях. (2 часа)

Практика. (2 часа)

Популяризация дисциплины «тхэквондо» среди населения, как олимпийского вида спорта, а также пропаганда здорового образа жизни путем организации концертно–развлекательных мероприятий. Предусматривает организацию показательных выступлений не только в своем городе, но и в других городах России. Сроки проведения предусматриваются календарем спортивных мероприятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ.

Раздел 1. Знания о тхэквондо. (3 часа)

Теория. (3 часа)

История древних Олимпийских игр. История современной Олимпиады и вхождение тхэквондо в Олимпиаду.

Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.

Краткий обзор истории тхэквондо. Развитие тхэквондо в России. Тхэквондисты – олимпийцы.

Правила соревнований. Места расположения судей и участников соревнований. Команды рефери на корейском языке и языке жестов.

Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена: рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим.

Психологическая подготовка. Основные трудности и препятствия в тхэквондо. Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию (беседа).

Средства: одношаговые, двушаговые спарринги. Соревнования в группах.

Раздел 2. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). (8 часов)

Теория. (1 час)

Значение ОРУ и корригирующих упражнений, закаливающих процедур для оптимальной работы организма спортсмена.

Практика. (7 часов)

Выполнение общеразвивающих, специальных (тхэквондо (ВТФ)), корригирующих упражнений. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; закаливающих процедур; упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Знание правил спортивных игр.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Тема 3.1. Общая физическая подготовка. (36 часов)

Практика. (36 часов)

1. Упражнения на гибкость;
2. силовые упражнения;
3. упражнения на расслабление мышц;
4. упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий;
5. упражнения в парах.

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка. (28 часов)

Практика. (28 часов)

Данный раздел программы предусматривает направленное развитие специальных физических качеств посредством физических упражнений, имеющих непосредственное отношение к тхэквондо.

1. Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники и спортивной специализации (продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь).

2. Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений (п/и «Квадрат» теннисным мячиком; выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке; выполнение формальных комплексов (пхумсе) с закрытыми глазами в различных направлениях).
3. Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта (степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек; скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом); рывковый бег).

Тема 3.3. Техничко–тактическая подготовка. (30 часов)

Теория. (3 часа)

Включает в себя теоретические аспекты ведения боя на ближней, средней и дальней дистанции, а также ведение боя в атакующей и контратакующей позиции. Преимущество выбора той или иной позиции. Использование «обманной» техники – финтов при ведении боя.

Практика. (27 часов)

Повторение и закрепление ранее изученных технических приемов (стоек, ударов и блоков, формальных комплексов (пхумсе)) и изучение новых, в соответствии с требованиями аттестационной программы. В программу технической подготовки включены следующие новые приемы: удары руками и блоки («дубон – чируги» двойной удар, «сибон – чируги» - тройной удар, «банда – чируги» - удар рукой разноименной с опорной ногой, «баро – чируги» - удар рукой одноименной с опорной ногой, «баккат – маки» - блок защиты в средний уровень, по направлению изнутри-наружу); удары ногами («миро – чаги» - передний толчковый удар); пхумсе («тхэгук ий джанг»).

Тактическая подготовка включает в себя способы ведения спарринга в ответ на атакующие, либо контратакующие действия соперника. Она подразумевает изучения комбинационных связок из ударов в различных вариациях, а также – степовую подготовку. Средствами обучения тактике ведения боя являются – учебные и тренировочные спарринги, отработка комбинационных связок ударов в парах. Совершенствование ранее изученных комбинаций и изучение новых.

Тема 3.4. Медицинский контроль. (4 часа)

Теория. (1 час)

Роль ведения личного дневника спортсмена для успешного тренировочного процесса. Объяснение замеров основных физиологических показателей функциональных систем организма.

Практика. (3 часа)

Оценка уровня здоровья занимающихся, посредством прохождения регулярных мед.осмотров (2 раза в год) в спортивном диспансере и в поликлиниках по месту жительства. Самостоятельный контроль за изменением роста-весовых показателей. Ведение личного дневника спортсмена. Обучение контролю за воздействием физических нагрузок на организм, путем измерения ЧСС (частоты сердечных сокращений) в начале, середине и конце тренировочного занятия. Обучение основам оказания первой медицинской помощи при ушибах и незначительных ранах.

Тема 3.5. Легкая атлетика. (2 часа)

Практика. (2 часа)

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3x10 м, бег с изменением темпа (рывковый). Броски большого мяча снизу из положений стоя и сидя. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте, по разметкам, через препятствие; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Тема 3.6. Спортивные игры. (3 часа)

Теория. (1 час)

Теоретические аспекты правил игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Практика. (2 часа)

Повторение и закрепление ранее изученного материала. Выполнение контрольных упражнений (в футболе – количество попаданий мячом в ворота с линии «пенальти» из 10; в баскетболе – количество попаданий мяча в корзину при выполнении броска со штрафной линии из 15; в волейболе – количество засчитанных подач из 5). Изучение финтов в каждой спортивной игре.

Тема 3.7. Зачетные и переводные требования. (4 часа)

Теория. (1 час)

Теоретические вопросы, предусмотренные аттестационной программой.

А именно:

1. Как переводится слово «тхэквондо»?
2. Какие виды тхэквондо существуют?
3. Корейский счёт до 10.
4. Как переводится «ВТФ»?
5. Как называется форма тхэквондиста и как правильно её складывать?
6. Каковы основные ритуалы в тхэквондо?
7. Когда появилось тхэквондо в Великом Новгороде?

Практика. (3 часа)

Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.

Контрольные упражнения и тесты проверяются по следующим разделам: технические приемы, теоретические знания, обще-физическая подготовка.

На 8 гып (желто - зеленый пояс) учащийся должен выполнять безошибочно следующие технические приемы: стойки («Чарёт - соги»; «Ёльчхум – соги»; «Пьёнхи – соги»; «Чхучум – соги»; «Ап – соги»; «Ап – куби»; «Чумби»); блоки и удары руками («чируги»; «дубон – чируги»; «сибон – чируги»; «банда – чируги»; «баро – чируги»; «арэ – маки»; «момтон - маки»; «ольгуль – маки»; «баккет – маки»); удары ногами («нэрьо – чаги»; «ап – чаги»; «дольо – чаги»; «миро – чаги»); пхумсе («тхэгук иль джанг»; «тхэгук ий джанг»). Знать историю развития тхэквондо, терминологию на свой гып и основные правила ведения спарринга. Выполнять следующие нормативы: 25 отжиманий на кулаках, 25 раз – поднимание и опускание корпуса из положения лежа (пресс), 25 приседаний, 7 подтягиваний на высокой перекладине.

Тема 3.8. Общеразвивающие упражнения. (10 часов)

Теория. (1 час)

Роль и влияние комплекса ОРУ на организм спортсмена.

Практика. (9 часов)

Упражнения на все группы мышц, предусмотренные в разделах общей и специальной физической подготовки.

Раздел 4. Комплексы корригирующей гимнастики. (2 часа)

Практика. (2 часа)

1. Упражнения с эспандерами;
2. упражнения с гимнастической палкой;
3. упражнения со скакалкой;
4. упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг);
5. упражнения со жгутом;
6. упражнения с гантелями;
7. упражнения с обручем;
8. упражнения на гимнастической скамье;
9. упражнения на гимнастической стенке.

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Раздел 1. Игры во дворе. (3 часа)

Практика. (3 часа)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники – спортсмены», «Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Бросок мяча в колонне».

Баскетбол: специальное передвижение без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, и по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Два мяча», «Перестрелка».

Бадминтон: подводящие упражнения к набиванию волана; подача волана снизу, сверху, сбоку.

ОРУ на развитие основных физических качеств. Корригирующие упражнения после диагностики врача и по рекомендации.

Раздел 2. Акробатические упражнения. (3 часа)

Практика. (3 часа)

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Раздел 3. Зарядка. (1 час)

Теория. (1 час)

Роль самостоятельного ежедневного выполнения комплекса утренней гимнастики, продолжительностью – 15 минут. Выполнение элементарных процедур закаливания – обтирания влажным полотенцем, ополаскивание ног в воде комнатной температуры.

Раздел 4. Эстафеты. (1 час)

Практика. (1 час)

Самостоятельное проведение учащимся 1-2 эстафет в процессе тренировочного занятия. Преимущественная направленность эстафет на дисциплину «тхэквондо».

Раздел 5. Аттестации. (2 часа)

Теория. (1 час)

Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.

Практика. (1 час)

Контроль за уровнем физической, технической и теоретической подготовленности обучающихся посредством выполнения ими контрольных нормативов и тестов, предусмотренных аттестационной программой на каждый гып. Аттестационные занятия проводятся в определенные сроки, предусмотренные календарем спортивных мероприятий.

Раздел 6. Промежуточные аттестации. (2 часа)

Теория. (1 час)

Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.

Практика. (1 час)

Направлены на контроль за уровнем подготовленности учащихся, подтверждающей их квалификацию (гып). Промежуточные аттестации позволяют выявить отстающих по программному материалу и опережающих его изучение. На их основании подаются списки на итоговую аттестацию, проводимую в конце учебного года. Сроки проведения промежуточных аттестаций так же, как и итоговых, предусматриваются календарем спортивных мероприятий.

Раздел 7. Участие в показательных выступлениях. (2 часа)

Практика. (2 часа) Популяризация дисциплины «тхэквондо» среди населения, как олимпийского вида спорта, а также пропаганда здорового образа жизни путем организации концертно–развлекательных мероприятий. Предусматривает организацию показательных выступлений не только в своем городе, но и в других городах России. Сроки проведения предусматриваются календарем спортивных мероприятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ.

Раздел 1. Знания о тхэквондо. (3 часа)

Теория. (3 часа)

Что такое тхэквондо, принципы тхэквондо, отношения учитель – ученик.

Как правильно составить разминку, рисунок показательного выступления, комплексы ОРУ и корригирующих упражнений. ФУ, их разновидности и правила выполнения.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.

Физическая культура и спорт в России. ФК и С как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Краткий обзор истории тхэквондо. География развития тхэквондо в мире.

Правила соревнований. Разрешенные технические приемы и сектора атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков.

Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, контрастный душ, босохождение, купание, баня.

Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.

Тактическая подготовка. Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Простейшие приемы тактической подготовки. Основная стойка тхэквондиста. Расположение на додянге. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.

Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Свободные спарринги, соревнования.

Раздел 2. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). (8 часов)

Теория. (1 час)

Значение ОРУ и корригирующих упражнений, закаливающих процедур для оптимальной работы организма спортсмена.

Практика. (7 часов)

Комплексы корригирующей гимнастики. Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем). Строевые упражнения: построение в колонну по три (четыре); перестроение из одной шеренги в две и т.д.; перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо). ОРУ на месте, в движении и в парах. Прыжки на месте, в движении. ОРУ с партнёром.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Тема 3.1. Общая физическая подготовка. (31 час)

Практика. (31 час)

1. Прыжки, бег и метания;
2. прикладные упражнения;
3. упражнения с теннисным мячом;
4. упражнения со скакалкой;
5. упражнения с набивным мячом (1 – 3 кг);
6. упражнения с отягощениями (легкие блины от штанги 2,5 – 5 кг);
7. акробатические упражнения (стойки, кувырки, перевороты);
8. упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;
9. упражнения в самостраховке и страховке партнера;
10. подвижные игры и эстафеты.

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка. (25 часов)

Практика. (25 часов)

1. Изучение базовых стоек тхэквондистов;
2. из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
3. боевая стойка тхэквондиста;
4. передвижение в базовых стойках;
5. передвижения в боевых стойках;
6. в передвижении выполнение базовой техники;
7. боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);
8. обучение ударам на месте по воздуху;
9. обучение ударам в движении по воздуху;
10. обучение приемам защиты на месте без партнера;
11. обучение приемам защиты на месте с партнером;
12. обучение приемам защиты в движении без партнера;
13. обучение приемам защиты в движении с партнером;
14. одиночные удары по тяжелому мешку.

Тема 3.3. Техничко–тактическая подготовка. (36 часов)

Теория. (3 часа)

Включает в себя теоретические аспекты ведения боя на ближней, средней и дальней дистанции, а также ведение боя в атакующей и контратакующей позиции. Преимущество выбора той или иной позиции. Использование «обманной» техники – финтов при ведении боя. Психологический настрой.

Практика. (33 часа)

В сравнении с программным планом 1-2 года обучения, на 3 - возрастает роль технико-тактической подготовки. Это связано с уже приобретенным спортсменом опытом ведения спарринга, который необходимо регулярно «подпитывать», поскольку с возрастом противники становятся сильнее и техничнее. Техническая подготовка предусматривает изучение более сложных технических приемов: передвижений (степовая подготовка), ударов, формальных комплексов (пхумсе). На данном этапе обучения изучатся следующие новые технические приемы: стойки («Двиг-куби» - длинная стойка, центр тяжести переносится на заднюю ногу); удары руками и блоки («сонналь-чиги» - удар ребром ладони; «хансонналь – маки» - блок в средний уровень открытой ладонью); удары ногами («йоп – чаги» - удар в сторону ребром стопы; «двиг – чаги» - удар назад; «хурио – чаги» - удар, обратный «дольо – чаги»); пхумсе (тхэгук сам джанг).

Тактическая подготовка заключается в обучении умению видеть и предсказывать поведение соперника во время боя; умение ответить на его атаку наиболее целесообразным техническим приемом и заработать этим приемом победные баллы. Также тактическая подготовка направлена на развитие тактического мышления и умение продумывать и изменять тактику ведения поединка в зависимости от различных меняющихся условий (тактическое мастерство).

Тема 3.4. Медицинский контроль. (4 часа)

Теория. (1 час)

Роль ведения личного дневника спортсмена для успешного тренировочного процесса. Объяснение замеров основных физиологических показателей функциональных систем организма.

Практика. (3 часа)

Оценка уровня здоровья занимающихся, посредством прохождения регулярных мед.осмотров (2 раза в год) в спортивном диспансере и в поликлиниках по месту жительства. Самостоятельный контроль за изменением роста-весовых показателей. Ведение личного дневника спортсмена. Обучение контролю за воздействием физических нагрузок на организм, путем измерения ЧСС (частоты сердечных сокращений) в начале, середине и конце тренировочного занятия. Обучение методам оказания первой медицинской помощи при легких травмах, ушибах, порезах и растяжениях.

Тема 3.5. Легкая атлетика. (2 часа)

Практика. (2 часа)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Старт из различных положений. Выполнение

упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 5 X 10м.

Тема 3.6. Спортивные игры. (3 часа)

Теория. (1 час)

Теоретические аспекты правил игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Практика. (2 часа)

Обучение основным правилам соревнований по футболу, баскетболу, волейболу и бадминтону. Практические занятия по судейству.

Тема 3.7. Зачетные и переводные требования. (6 часов)

Теория. (2 часа)

Теоретические вопросы, предусмотренные аттестационной программой.

А именно:

1. Как переводится слово «тхэквондо»?
2. Какие виды тхэквондо существуют?
3. Корейский счёт до 10.
4. Как переводится «ВТФ»?
5. Как называется форма тхэквондиста и как правильно её складывать?
6. Каковы основные ритуалы в тхэквондо?
7. Когда появилось тхэквондо в Великом Новгороде?
8. Как называется корейский флаг и как переводится?
9. Ф.И.О. президента Новгородской Федерации по тхэквондо ВТФ?

Практика. (4 часа)

Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.

Контрольные упражнения и тесты проверяются по следующим разделам: технические приемы, теоретические знания, обще-физическая подготовка.

На 7 гып (зеленый пояс) учащийся должен выполнять безошибочно следующие технические приемы: стойки («Чарёт - соги»; «Ёльчхум – соги»; «Пьёнхи – соги»; «Чхучум – соги»; «Ап – соги»; «Ап – куби»; «Чумби»; «Двит-куби»); блоки и удары руками («чируги»; «дубон – чируги»; «сибон – чируги»; «банда – чируги»; «баро – чируги»; «сонналь – чиги»; «арэ – маки»; «момтон - маки»; «ольгуль – маки»; «баккет – маки»; «хансонналь – маки»); удары ногами («нэрьо – чаги»; «ап – чаги»; «дольо – чаги»; «миро – чаги»; «хурио – чаги»; «йоп – чаги»; «двит – чаги»); пхумсе («тхэгук иль джанг»; «тхэгук ий джанг»; «тхэгук сам джанг»). Знать историю развития тхэквондо, терминологию на свой гып и основные правила ведения спарринга. Выполнять следующие нормативы: 30 отжиманий на кулаках, 30 раз – поднимание и опускание корпуса из положения лежа (пресс), 30 приседаний, 10 подтягиваний на высокой перекладине.

Тема 3.8. Общеразвивающие упражнения. (10 часов)

Теория. (1 час)

Роль и влияние комплекса ОРУ на организм спортсмена.

Практика. (9 часов)

Упражнения на все группы мышц, предусмотренные в разделах общей и специальной физической подготовки.

Раздел 4. Комплексы корригирующей гимнастики. (2 часа)

Практика. (2 часа)

1. Упражнения с эспандерами;
2. упражнения с гимнастической палкой;
3. упражнения со скакалкой;
4. упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг);
5. упражнения со жгутом;
6. упражнения с гантелями;
7. упражнения с обручем;
8. упражнения на гимнастической скамье;
9. упражнения на гимнастической стенке.

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Раздел 1. Игры во дворе. (3 часа)

Практика. (3 часа)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой», «Квадрат».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч среднему», «Мяч соседу».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед – вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Два мяча», «Перестрелка».

Бадминтон: набивание волана; подача волана снизу, сверху, сбоку; прием волана; игра в парах.

Раздел 2. Акробатические упражнения. (3 часа)

Практика. (3 часа)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения, лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения. Гимнастические упражнения прикладного

характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма; передвижения и перевороты на гимнастическом бревне.

Раздел 3. Зарядка. (1 час)

Теория. (1 час)

Роль самостоятельного ежедневного выполнения комплекса утренней гимнастики, продолжительностью – 15 минут. Привлечение взрослых (родителей) к регулярным занятиям физической культурой. Выполнение элементарных процедур закаливания – обтирание влажным полотенцем, ополаскивание ног в воде комнатной температуры, контрастный душ, баня, солнечные ванны (летом).

Раздел 4. Эстафеты. (1 час)

Практика. (1 час)

Умение самостоятельно организовывать и проводить конкурсы, на примере «Веселых стартов». Умение адекватно и объективно оценивать каждую отдельно взятую эстафету.

Раздел 5. Аттестации. (2 часа)

Теория. (1 час)

Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.

Практика. (1 час)

Контроль за уровнем физической, технической и теоретической подготовленности обучающихся посредством выполнения ими контрольных нормативов и тестов, предусмотренных аттестационной программой на каждый гып. Аттестационные занятия проводятся в определенные сроки, предусмотренные календарем спортивных мероприятий.

Раздел 6. Промежуточные аттестации. (2 часа)

Теория. (1 час)

Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.

Практика. (1 час)

Направлены на контроль за уровнем подготовленности учащихся, подтверждающей их квалификацию (гып). Промежуточные аттестации позволяют выявить отстающих по программному материалу и опережающих его изучение. На их основании подаются списки на итоговую аттестацию, проводимую в конце учебного года. Сроки проведения промежуточных аттестаций так же, как и итоговых, предусматриваются календарем спортивных мероприятий.

Раздел 7. Участие в показательных выступлениях. (2 часа)

Практика. (2 часа)

Популяризация дисциплины «тхэквондо» среди населения, как олимпийского вида спорта, а также пропаганда здорового образа жизни путем организации

концертно–развлекательных мероприятий. Предусматривает организацию показательных выступлений не только в своем городе, но и в других городах России. Сроки проведения предусматриваются календарем спортивных мероприятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ.

Раздел 1. Знания о тхэквондо. (3 часа)

Теория. (3 часа)

Что такое тхэквондо, принципы тхэквондо, отношения учитель – ученик.

Как правильно составить разминку, рисунок показательного выступления, комплексы ОРУ и корригирующих упражнений. ФУ, их разновидности и правила выполнения.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.

Физическая культура и спорт в России. ФК и С как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Краткий обзор истории тхэквондо. География развития тхэквондо в мире. История первых соревнований по тхэквондо (ВТФ) в СССР, РФ.

Правила соревнований. Разрешенные технические приемы и сектора атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков.

Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, контрастный душ, босохождение, купание, баня. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей и полостью рта.

Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление. Показания и противопоказания к занятиям спортом.

Тактическая подготовка. Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Простейшие приемы тактической подготовки. Основная стойка тхэквондиста. Расположение на доянге. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.

Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Свободные спарринги, соревнования.

Оборудование и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря, правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Раздел 2. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). (8 часов)

Теория. (1 час)

Значение ОРУ и корригирующих упражнений, закаливающих процедур для оптимальной работы организма спортсмена.

Практика. (7 часов)

Комплексы корригирующей гимнастики. Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем). Строевые упражнения: построение в колонну по три (четыре); перестроение из одной шеренги в две и т.д.; перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо). ОРУ на месте, в движении и в парах. Прыжки на месте, в движении. ОРУ с партнёром.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Тема 3.1. Общая физическая подготовка. (31 час)

Практика. (31 час)

1. Строевые упражнения на месте в движении;
2. ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени;
3. общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения;
4. прыжки с места, тройным, пятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки;
5. метание теннисного мяча, гранаты, набивных мячей;
6. упражнения с отягощениями;
7. упражнения на гимнастических снарядах (канат, перекладина);
8. акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки на голове);
9. подвижные и спортивные игры, эстафеты;
10. упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка. (25 часов)

Практика. (25 часов)

1. Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости;
2. специальные упражнения для укрепления суставов;
3. специальные упражнения для развития быстроты, скорости и ловкости (бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями);
4. специальные упражнения для развития общей выносливости (длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры);
5. специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах);

6. специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции);
7. передвижения в боевой стойке (вперед, назад, в сторону, по кругу влево и вправо).

Тема 3.3. Техничко–тактическая подготовка. (36 часов)

Теория. (3 часа)

Включает в себя теоретические аспекты ведения боя на ближней, средней и дальней дистанции, а также ведение боя в атакующей и контратакующей позиции. Преимущество выбора той или иной позиции. Использование «обманной» техники – финтов при ведении боя. Психологический настрой. Роль тактического мышления в процессе спарринга.

Практика. (33 часа)

На 4 году обучения - возрастает роль технико-тактической подготовки. Это связано с уже приобретенным спортсменом опытом ведения спарринга, который необходимо регулярно «подпитывать», поскольку с возрастом противники становятся сильнее и техничнее. Техническая подготовка предусматривает изучение более сложных технических приемов: передвижений (степовая подготовка), ударов, формальных комплексов (пхумсе). На данном этапе обучения изучатся следующие новые технические приемы: удары руками и блоки («сонналь-чиги» - удар ребром ладони; «сонкут-чиги» - удар кончиками пальцев; «джебипум-сонналь-мокчиги» - блок в верхний уровень с одновременным нанесением рубящего удара в шею; «баттансон – арэ – маки – блок открытой ладонью в нижний уровень); удары ногами («мондольо чаги» - круговой удар в голову (вертушка); «тондоро» - круговой удар в прыжке); пхумсе (тхэгук са джанг).

Тактическая подготовка заключается в обучении умению видеть и предсказывать поведение соперника во время боя; умение ответить на его атаку наиболее целесообразным техническим приемом и заработать этим приемом победные баллы. Также тактическая подготовка направлена на развитие тактического мышления и умение продумывать и изменять тактику ведения поединка в зависимости от различных меняющихся условий (тактическое мастерство).

Тема 3.4. Медицинский контроль. (4 часа)

Теория. (1 час)

Роль ведения личного дневника спортсмена для успешного тренировочного процесса. Объяснение замеров основных физиологических показателей функциональных систем организма.

Практика. (3 часа)

Оценка уровня здоровья занимающихся, посредством прохождения регулярных мед.осмотров (2 раза в год) в спортивном диспансере и в поликлиниках по месту жительства. Самостоятельный контроль за изменением роста-весовых показателей. Ведение личного дневника спортсмена. Обучение контролю за воздействием физических нагрузок на организм, путем измерения ЧСС (частоты сердечных сокращений) в начале, середине и конце тренировочного занятия. Обучение методам оказания первой медицинской помощи при легких травмах,

ушибах, порезах и растяжениях. Показания и противопоказания к занятиям спортом.

Тема 3.5. Легкая атлетика. (2 часа)

Практика. (2 часа)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Старт из различных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 5 X 10м

Тема 3.6. Спортивные игры. (3 часа)

Теория. (1 час)

Теоретические аспекты правил игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Практика. (2 часа)

Обучение основным правилам соревнований по футболу, баскетболу, волейболу и бадминтону. Практические занятия по судейству.

Тема 3.7. Зачетные и переводные требования. (6 часов)

Теория. (2 часа)

Теоретические вопросы, предусмотренные аттестационной программой.

А именно:

1. Как переводится слово «тхэквондо»?
2. Какие виды тхэквондо существуют?
3. Корейский счёт до 10.
4. Как переводится «ВТФ»?
5. Как называется форма тхэквондиста и как правильно её складывать?
6. Каковы основные ритуалы в тхэквондо?
7. Когда появилось тхэквондо в Великом Новгороде?
8. Как называется корейский флаг и как переводится?
9. Ф.И.О. президента Новгородской Федерации по тхэквондо ВТФ?
10. Каковы системы проведения соревнований по тхэквондо ВТФ?

Практика. (4 часа)

Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.

Контрольные упражнения и тесты проверяются по следующим разделам: технические приемы, теоретические знания, обще-физическая подготовка.

На 6 гып (зелено - синий пояс) учащийся должен выполнять безошибочно следующие технические приемы: стойки («Чарёт - соги»; «Ёльчхум – соги»; «Пьёнхи – соги»; «Чхучум – соги»; «Ап – соги»; «Ап – куби»; «Чумби»; «Двит-куби»); блоки и удары руками («чируги»; «дубон – чируги»; «сибон – чируги»; «банда – чируги»; «баро – чируги»; «сонналь – чиги»; «сонкут – чиги»; «джебипум – сонналь – мокчиги»; «арэ – маки»; «момтон - маки»; «ольгуль – маки»; «баккет – маки»; «хансонналь – маки»; «баттансон – аре – маки»); удары ногами («нэрьо – чаги»; «ап – чаги»; «дольо – чаги»; «миро – чаги»; «хурио – чаги»; «йоп – чаги»; «двит – чаги»; «мондольо – чаги»; «тондору»); пхумсе («тхэгук иль джанг»; «тхэгук ий джанг»; «тхэгук сам джанг»; «тхэгку СА джанг»). Знать историю развития тхэквондо, терминологию на свой гып и основные

правила ведения спарринга. Выполнять следующие нормативы: 35 отжиманий на кулаках, 35 раз – поднятие и опускание корпуса из положения лежа (пресс), 35 приседаний, 12 подтягиваний на высокой перекладине.

Тема 3.8. Общеразвивающие упражнения. (10 часов)

Теория. (1 час)

Роль и влияние комплекса ОРУ на организм спортсмена.

Практика. (9 часов)

Упражнения на все группы мышц, предусмотренные в разделах общей и специальной физической подготовки.

Раздел 4. Комплексы корригирующей гимнастики. (2 часа)

Практика (2 часа)

1. Упражнения с эспандерами;
2. упражнения с гимнастической палкой;
3. упражнения со скакалкой;
4. упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг);
5. упражнения со жгутом;
6. упражнения с гантелями;
7. упражнения с обручем;
8. упражнения на гимнастической скамье;
9. упражнения на гимнастической стенке.

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Раздел 1. Игры во дворе. (3 часа)

Практика. (3 часа)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой», «Квадрат».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч среднему», «Мяч соседу».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед – вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Два мяча», «Перестрелка».

Бадминтон: набивание волана; подача волана снизу, сверху, сбоку; прием волана; игра в парах.

Раздел 2. Акробатические упражнения. (3 часа)

Практика. (3 часа)

Акробатические упражнения: кувырок назад; «мост» из положения лёжа на спине и стоя; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма; передвижения и перевороты на гимнастическом бревне.

Раздел 3. Зарядка. (1 час)

Теория. (1 час)

Роль самостоятельного ежедневного выполнения комплекса утренней разминки, продолжительностью – 15 минут. Привлечение взрослых (родителей) к регулярным занятиям физической культурой. Выполнение элементарных процедур закаливания – обтирание влажным полотенцем, ополаскивание ног в воде комнатной температуры, контрастный душ, баня, солнечные ванны (летом).

Раздел 4. Эстафеты. (1 час)

Практика. (1 час)

Умение самостоятельно организовывать и проводить конкурсы, на примере «Веселых стартов». Умение адекватно и объективно оценивать каждую отдельно взятую эстафету.

Раздел 5. Аттестации. (2 часа)

Теория. (1 час)

Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.

Практика. (1 час)

Контроль за уровнем физической, технической и теоретической подготовленности обучающихся посредством выполнения ими контрольных нормативов и тестов, предусмотренных аттестационной программой на каждый гып. Аттестационные занятия проводятся в определенные сроки, предусмотренные календарем спортивных мероприятий.

Раздел 6. Промежуточные аттестации. (2 часа)

Теория. (1 час)

Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.

Практика. (1 час)

Направлены на контроль за уровнем подготовленности учащихся, подтверждающей их квалификацию (гып). Промежуточные аттестации позволяют выявить отстающих по программному материалу и опережающих его изучение. На их основании подаются списки на итоговую аттестацию, проводимую в конце учебного года. Сроки проведения промежуточных аттестаций так же, как и итоговых, предусматриваются календарем спортивных мероприятий.

Раздел 7. Участие в показательных выступлениях. (2 часа)

Практика. (2 часа)

Популяризация дисциплины «тхэквондо» среди населения, как олимпийского вида спорта, а также пропаганда здорового образа жизни путем организации концертно–развлекательных мероприятий. Предусматривает организацию показательных выступлений не только в своем городе, но и в других городах России. Сроки проведения предусматриваются календарем спортивных мероприятий.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Учебно-методические пособия по тхэквондо.
2. Классификационные книжки спортсменов.
3. Карта диагностики уровня развития обучающихся.

Рекомендации по организации к реализации программы:

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы для детей «Тхэквондо» включает в себя следующие основополагающие понятия: принципы, методы, формы и критерии оценки.

По каждому блоку предусматриваются различные **формы** проведения занятий - теоретические и практические занятия.

Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на словесные (беседа, рассказ, объяснение, убеждение), наглядные (демонстрация наглядных пособий, демонстрация учителем приемов работы, показ действия, показ упражнения, технического или тактического приема, показ видеозаписей), практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы).

По организации деятельности применяются следующие **методы**: групповой, поточный и индивидуальный. Групповой метод применяется при изучении конкретного технического либо тактического действия, необходимого в дальнейшем в качестве базового, при использовании в спарринге, либо в пумсе.

Поточный метод используется во время прохождения учебного блока «Гимнастика», а также при отработке ударов по лапам-ракеткам, макиварам.

Индивидуальный метод используется обычно при подготовке занимающегося в соревновательный период к участию в Первенствах и чемпионатах различного

уровня, а также при более детальном объяснении ученику, который отстает в развитии, либо пропустил часть занятий по причине болезни, определенного технического приема либо тактического действия.

Учебно - тренировочный процесс базируется на следующих дидактических **принципах**:

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умение ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип наглядности. Педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, сложный технический прием, например, удар на месте, - переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического, подаче практического материала. Пройденный материал должен быть построен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Основными **критериями оценки** деятельности учащихся являются:

1. Наблюдение за деятельностью учащихся;
2. соревнования по тхэквондо;
3. выполнение контрольных нормативов и тестов по ОФП (см. приложение);
4. аттестация на пояса;
5. показательные выступления.

Дидактический материал представлен:

1. MP3 диски (для подготовки показательных выступлений).
2. DVD диски (чемпионаты и первенства мира и России по тхэквондо ВТФ).

Лекционный материал представлен:

1. Лекции по развитию физической культуры и спорта в России.
2. Настольная книга тренера.
3. Правила соревнований по тхэквондо ВТФ (от 01.03.2021).

Материально - техническое обеспечение занятий.

Оборудование и спортивный инвентарь:

1. Спортивный зал-1.
2. Лапы и ракетки -12 шт.
3. Макивары ручные для отработки ударов ногами- 10 шт.
4. Мешок боксерский (40 кг) – 1 шт.
5. Татами (0,9м*0,9м) – 90 шт.
6. Скакалки-20 шт.
7. Скоростные барьеры- 10 шт.
8. Скоростные лесенки – 5 шт.
9. Эспандер резиновый – 20 шт.
10. Защитный жилет - 20 шт.
11. Шлем – 20 шт.
12. Мяч футбольный- 10 шт.
13. Мяч баскетбольный – 10 шт.
14. Мяч волейбольный-10 шт.
15. Мяч набивной – 5 шт.
16. Мяч теннисный- 20 шт.
17. Насос ручной- 1 шт.
18. Шведская стенка – 6 пролетов.
19. Гимнастические скамейки – 8 шт.
20. Гимнастические маты – 8 шт.
21. Секундомер - 1шт.

Спортивное снаряжение тхэквондиста:

1. специальный костюм – добок;
2. спортивный костюм для занятий на улице (ветрозащитный костюм);
3. спортивная сумка;
4. спортивная обувь для тренировок по тхэквондо;
5. спортивная обувь для тренировок на улице;
6. паховые раковины;
7. щитки, шлем, капа;
8. средства промывки полости рта во время поединка.

Литература для педагога:

1. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, №10.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.
5. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 1980.
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
9. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 1997.
11. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1996.

12. Пьяных Т.В. Авторская программа дополнительного образования по тхэквондо (дисциплина ГТФ) «Добрая дорога к здоровью». г. Пятигорск, 2004.
13. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986.
14. Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), авторы: к.п.н. доцент Кашкаров В.А. и к.п.н. доцент Вишняков А.В. – М.: Мин. образ. Росстйской Федерации, 2001.

Литература для родителей и обучающихся:

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
2. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975.
3. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>
4. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.

Приложение

Весь учебный материал программы по тхэквондо распределен по годам обучения и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Изучение программного материала для каждой группы рассчитано на 1 год.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10—15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), но также беседы могут быть предусмотрены и в содержании основной или заключительной части учебно-тренировочного занятия. На 1 году обучения длительность беседы может быть увеличена до 30 мин или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 мин. Кроме того, теоретические сведения сообщаются занимающимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

В программе каждого года обучения предусмотрено изложение нового материала практических занятий. Но, подбирая материал для занятий, руководитель должен наряду с новым материалом обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики спарринга из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В кружках по тхэквондо занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства, а также инструкторские навыки (уметь самостоятельно проводить разминку, видеть и исправлять ошибки при обучении и выполнении технических упражнений).

Практические занятия по обучению судейству начинаются с усвоения элементарных правил соревнований по тхэквондо (1 год обучения) и

заканчиваются приобретением навыков самостоятельного судейства спарринга (3–4 год обучения). Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних бесед в процессе учебных, тренировочных занятий и соревнований. На заключительном этапе обучения (3–4 год обучения) обучающийся должен уметь подготовить своего напарника к бою (оснастить необходимой защитой), секундировать бой (видеть тактику ведения боя соперником и давать, на основании этого, правильные советы и рекомендации напарнику), выполнять обязанности боковых судей и знать основные команды и жесты рефери.

Инструкторские навыки воспитывают на 3-4 году обучения. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики — научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить разминку.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Руководителям рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники ведения боя.

В летнее время, а также во время теплой погоды (осень, весна), рекомендуется проводить практические занятия на открытом воздухе.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей и качеств занимающихся, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей и качеств, специальная — развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для тхэквондистов.

Цель специальной физической подготовки—достичь выполнения сложных технических приемов с высокой скоростью, улучшить технику и тактику ведения боя, повысить уровень морально-волевых качеств тхэквондиста. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Подготовка обучающихся к сдаче контрольных нормативов и тестов по аттестационной программе осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса. Сдача нормативов по аттестационной программе осуществляется в форме контрольных уроков, которые организуются и проводятся согласно календарному плану мероприятий.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики тхэквондо, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных спаррингах и соревнованиях по тхэквондо у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый тхэквондисту : его техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка.

Формирование навыков в технике выполнения различных приемов и ведения боя — одна из задач всесторонней подготовки тхэквондиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения техническим приемам тхэквондо и их совершенствование.

Обучая технике любого приема в тхэквондо, очень важно создать у обучающихся правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией видеозаписей либо плакатов с изображением схемы изучаемого технического действия.

Большое значение для успешного обучения сложным техническим приемам тхэквондо имеют подводящие упражнения.

Обучение технике тхэквондо является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой значительная часть времени. Важно довести до сознания каждого занимающегося, что для овладения техническими приемами требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приемам тхэквондо необходимо широко использовать учебное оборудование: шведские стенки, гимнастические скамейки, лапы-ракетки и макивары.

Занятие — это основная форма проведения кружковой работы.

При проведении занятия педагог дополнительного образования должен четко представлять его схему и структуру, а именно:

1. Разминку, ее значение и содержание, дозировку упражнений;
2. содержание основной части занятия, чередование упражнений, дозировка;
3. понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений);
4. заключительную часть занятия.

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, гибкости, силы и выносливости.

Руководитель должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого 2 раза в течение учебного года проводятся испытания по следующим контрольным нормативам.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низ. ур.	ср. ур.	выс. ур.	низ. ур.	ср. ур.	выс. ур.
1	Бег 30м, с	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
		8	7,1	7,0	5,4	7,6	7,5	5,8
		9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,4
		10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,3
		11	6,3	6,1	5,0	6,4	6,3	5,2
		12	6,0	5,6	4,9	6,4	5,8	5,2

		13	6,0	5,4	4,8	6,3	5,7	5,0
		14	5,3	5,0	4,6	6,0	5,6	4,9
		15	5,0	4,7	4,4	5,6	5,3	5,0
		16	5,0	4,7	4,4	5,6	5,3	5,0
2	Бег 60 м, с	7	12,7	12,1	11,5	12,8	12,2	11,6
		8	12,5	11,9	11,1	12,6	12,0	11,4
		9	12,0	11,4	10,8	12,3	11,7	11,1
		10	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		11	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		12	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,0
		13	10,9	10,2	9,4	11,0	10,5	9,9
		14	10,5	9,7	8,8	10,8	10,2	9,7
		15	10,0	9,2	8,6	10,5	10,0	9,4
		16	9,2	8,8	8,5	10,2	9,4	9,0
3	Бег 1000 м, мин	7	Без учета времен и	Без учета времени				
		8	Без учета времен и	Без учета времени				
		9	7,00	6,40	6,20	7,20	7,00	6,40
		10	6,40	6,20	6,00	7,00	6,40	6,20
		11	6,30	6,10	5,50	6,40	6,20	6,00
		12	4,52	4,40	4,30	5,40	5,25	5,10
		13	4,45	4,30	4,15	5,25	5,10	4,55
		14	4,30	4,15	4,05	5,15	5,00	4,40
		15	4,25	4,10	3,57	5,10	4,54	4,39
		16	4,15	3,58	3,44	5,00	4,45	4,31
4	Челночный бег 3 x 10 м, с	7	10,8	10,2	9,8	11,2	10,8	10,2
		8	10,4	9,8	9,4	10,8	10,4	9,8
		9	10,2	9,4	9,2	10,6	10,2	9,7
		10	10,0	9,9	9,0	10,8	10,0	9,5
		11	9,6	9,2	8,7	10,0	9,7	9,2
		12	9,3	8,8	8,5	9,8	9,3	9,0
		13	9,1	8,7	8,2	9,6	9,2	8,8
		14	9,0	8,5	8,0	9,5	9,1	8,6
		15	8,6	8,4	7,7	9,7	9,3	8,5
		16	8,2	8,0	7,3	9,7	9,3	8,4
5	Наклон из положения	7	3	5	7	5	7	9
		8	4	6	8	6	8	10

	сидя, см	9	6	8	10	8	10	11
		10	8	10	11	9	11	12
		11	9	11	12	10	12	13
		12	10	11	13	11	13	14
		13	9	10	12	11	13	14
		14	8	9	11	10	12	13
		15	6	8	10	8	12	14
		16	8	11	12	9	12	15
6	Метание малого мяча на дальность, м	7	8	12	15	4	9	11
		8	10	15	18	5	10	12
		9	13	17	20	10	12	15
		10	15	18	21	12	15	18
		11	19	22	25	16	19	22
		12	23	25	28	20	23	25
		13	26	28	30	24	26	28
		14	28	31	34	25	27	30
		15	32	35	40	18	28	32
		16	36	39	43	20	30	33
7	Прыжок в длину с места, см	7	110	125	140	100	115	130
		8	115	130	150	110	125	140
		9	125	140	160	120	130	150
		10	145	155	165	135	145	155
		11	155	165	175	145	155	165
		12	160	170	180	150	160	170
		13	180	185	190	170	175	180
		14	175	185	195	165	175	185
		15	190	205	220	165	180	190
		16	200	210	230	170	190	200
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7	5	7	9	3	5	7
		8	6	8	10	4	6	8
		9	7	10	13	5	7	10
		10	12	14	16	8	11	14
		11	14	16	18	10	14	16
		12	15	18	20	12	15	17
		13	16	19	22	13	16	18
		14	18	22	26	14	17	20
		15	20	24	28	15	19	22
		16	22	26	30	16	20	24
9	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин,	7	22	24	26	17	19	21
		8	24	26	28	19	21	23
		9	26	28	30	21	23	25

	раз	10	28	30	33	23	25	28
		11	30	32	35	25	28	30
		12	32	35	38	28	30	33
		13	35	37	40	30	33	35
		14	38	40	43	33	35	38
		15	40	42	45	35	37	40
		16	42	45	47	37	40	42
10	Подтягивание на высокой перекладине, раз	7	1	2	3	-	-	-
		8	1	2	3	-	-	-
		9	2	3	4	-	-	-
		10	3	4	6	-	-	-
		11	4	6	8	-	-	-
		12	5	7	9	-	-	-
		13	6	8	10	-	-	-
		14	7	9	11	-	-	-
		15	7	9	11	-	-	-
		16	8	10	12	-	-	-
11	Подтягивание на низкой перекладине, раз	7	-	-	-	5	6	7
		8	-	-	-	6	7	8
		9	-	-	-	7	8	10
		10	-	-	-	8	10	12
		11	-	-	-	9	11	13
		12	-	-	-	9	12	14
		13	-	-	-	10	13	15
		14	-	-	-	11	14	16
		15	-	-	-	12	15	18
		16	-	-	-	12	17	19

Примечания. Условия выполнения упражнений.

1. Бег на 30, 60, 1000 м выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Рекомендуется обращать внимание на правильную технику исполнения бега (работой рук и ног), поскольку от нее будет зависеть конечный результат. В беге на 1000 м рекомендуется сохранять равномерный темп на протяжении всей дистанции, с его увеличением на конечном участке.

2. Челночный бег выполняется с максимально возможной скоростью. Рекомендуется обращать внимание на четкое касание рукой ограничительных линий.

3. При выполнении наклона из положения сидя обращать особое внимание на то, чтобы ноги во время наклона не сгибались в коленном суставе. Наклон

выполняется после 2-3 рывковых движений с фиксацией в конечном положении на 3 секунды для замера результата. Пятки прижимаются к снаряду (шкале) и результат фиксируется по кончикам пальцев. Из трех попыток выполнения контрольного норматива учитывается лучшая.

4. Метание малого мяча на дальность выполняется также по правилам легкой атлетики. Бросок осуществляется с 2-3 шагов разбега, при этом обращать внимание на то, чтобы не было заступа за ограничительную линию, иначе результат аннулируется. Бросок должен выполняться с максимально приложенной к мячу силой по траектории полета – вперед-вверх. Из трех попыток учитывается лучшая.

5. Прыжок в длину с места выполняется по правилам легкой атлетики. Из положения полуприседа, руки замахом назад, после сильного толчка выполняется прыжок в длину. Прыжок выполняется после 2-3 пружинистых приседов и замахов руками, толчком с двух ног. Обращать внимание на то, чтобы не было заступа за ограничительную линию, иначе результат аннулируется. Результат учитывается по ближней точке опоры к ограничительной линии. Из трех попыток учитывается лучшая.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа должно выполняться при соблюдении следующих требований к технике исполнения: корпус должен быть в прямом положении (параллельно опоре); руки расставлены на ширине плеч; ноги – вместе. Сгибание рук должно выполняться до угла 90°, при этом положение корпуса над опорой не должно меняться. Учитывается количество раз, выполненное без нарушений техники исполнения упражнения.

7. При выполнении упражнения «Пресс» предъявляются следующие требования к технике исполнения: колени должны быть согнуты, руки – за головой сцеплены в «замок». При поднимании корпуса локти должны упираться в колени. Упражнение выполняется с максимальной скоростью. Учитывается количество раз, выполненных без нарушения техники исполнения в течение 60 секунд.

8. Подтягивание на высокой перекладине должно выполняться без рывковых движений, за счет силы рук. В конечном положении подбородок должен заходить за перекладину. Учитывается положение рук на перекладине – на ширине плеч, при этом хват пальцами наружу. Засчитывается количество раз, выполненных без нарушений в технике исполнения упражнения. Данное упражнение выполняют только мальчики.

9. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из положения полувиса, ноги на полу, упор носками в шведскую стенку. Обращать особое внимание на правильную технику исполнения упражнения: ноги не должны сгибаться; корпус держать прямо, без прогиба в области спины; руки – хватом наружу. В конечном положении упражнения подбородок должен заходить за перекладину. Учитывается количество раз, выполненных при соблюдении правильной техники упражнения. Данное упражнение выполняют только девочки.

10. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Знания о тхэквондо Краткий обзор истории тхэквондо. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.
2		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Знания о тхэквондо. Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Программа соревнований. Место для соревнований. Общая физическая подготовка Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.
3		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Знания о тхэквондо. Анатомо-физиологические особенности организма человека. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплекс упражнений для	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.

					формирования правильной осанки и развития мышц туловища		
4		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Прыжки, бег и метания	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
5		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
6		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг) Специальная физическая подготовка. П/и «Квадрат» теннисным мячиком.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
7		По расписанию	Беседа	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Значение оздоровительных занятий в режиме дня: комплексы утренней зарядки.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос

8		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Прикладные упражнения. Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
9		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Знания о тхэквондо. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Общая физическая подготовка. Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.
10		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
11		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
12		По	Групповое	1 час	Общая физическая подготовка.	МАОУ	Наблюдение

		расписанию	занятие.		Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	«Гимназия «Исток». Спортзал №2.	
13		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Знания о тхэквондо. Физическая культура и спорт в России.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.
14		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Основные стойки («Чарёт - соги» - стойка «смирно!»); «Ёльчхум – соги»- стойка внимания; «Чумби» - боевая стойка).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
15		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Блоки и удары руками («хируги» - удар кулаком; «арэ – маки» блок в нижний уровень).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
16		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Блоки и удары руками («момтон - маки» - блок в средний уровень, внутрь; «ольгуль – маки» - блок в верхний уровень).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

17		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	<p>Технико–тактическая подготовка. Закрепление блоков и ударов руками («чируги» - удар кулаком; «арэ – маки» блок в нижний уровень).</p> <p>Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг).</p>	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
18		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	<p>Технико–тактическая подготовка. Закрепление блоков и ударов руками («момтон - маки» - блок в средний уровень, внутрь; «ольгуль – маки» - блок в верхний уровень).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.</p>	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
19		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	<p>Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.</p> <p>Технико–тактическая</p>	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					подготовка. Удары ногами («нэрьо – чаги» - удар по направлению изнутри – наружу).		
20		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Технико–тактическая подготовка. Удары ногами («ап – чаги» - удар вперед – вверх).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
21		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Технико–тактическая подготовка. Удары ногами («дольо – чаги» - круговой удар).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
22		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Закрепление изученных ударов ногами (ап-чаги, нэрьо-чаги, дольо-чаги).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
23		По	Групповое	1 час	Технико–тактическая	МАОУ	Наблюдение

		расписанию	занятие.		подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах.	«Гимназия «Исток». Спортзал №2.	
24		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
25		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Степовая подготовка	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
26		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
27		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
28		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					ударов ногами в парах.		
29		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
30		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
31		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Блоки и удары руками. Комбинационные связки из ударов ногами.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
32		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Медицинский контроль. Роль ведения личного дневника спортсмена для успешного тренировочного процесса.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос.
33		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты. Медицинский контроль. Контроль за состоянием	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия.		
34		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Теоретические аспекты ведения боя на средней и дальней дистанции.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
35		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
36		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Ведение боя в атакующей и контратакующей позиции.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
37		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

38		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Преимущества выбора атакующей или контратакующей позиции.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
39		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
40		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Знания о тхэквондо. Психологическая подготовка. Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
41		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

42		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
43		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Комбинационные связки из ударов (нэрьо-чаги, дольо-чаги) в различных вариациях.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
44		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
45		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг). Медицинский контроль. Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
46		По	Групповое	1 час	Специальная физическая	МАОУ	Наблюдение

		расписанию	занятие.		подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек.	«Гимназия «Исток». Спортзал №2.	
47		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с обручем.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
48		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения с эспандерами. Упражнения со скакалкой. Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
49		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Комбинационные связки из ударов в различных вариациях. Степовая подготовка.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
50		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.

					конусов и деревянных реек. Рывковый бег.		
51		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
52		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
53		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Роль и влияние комплекса ОРУ на организм спортсмена.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
54		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Медицинский контроль. Контроль за состоянием	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия. Контроль за ведением личного дневника спортсмена.		
55		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения. Обучение кувырку вперед. Игры во дворе. «У медведя во бору», «Раки», «Тройка».	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
56		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения. Закрепление кувырка вперед. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
57		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения. Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, перестроения из шеренги в колонну по одному и по два. Обучение стойке на лопатках.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
58		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения. Закрепление стойки на лопатках. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Прикладные упражнения.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

59		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения. Мост из положение лежа. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
60		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
61		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Обучение способам ведения спарринга в ответ на атакующие, либо контратакующие действия соперника. Тренировочные бои.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
62		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Квадрат» теннисным мячиком.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
63		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Прыжки, бег и метания. Медицинский контроль.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия. Контроль за ведением личного дневника спортсмена.		
64		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Учебные и тренировочные спарринги.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
65		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг). Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
66		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения на гимнастической стенке.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
67		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка.	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

					Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек; скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	«Исток». Спортзал №2.	
68		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Повторение основных стоек, блоков и ударов руками, ударов ногами. Тхэгук-иль-джан.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
69		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Повторение и закрепление тхэгук-иль-джан.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
70		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Зачетные и переводные требования. Теоретические вопросы, предусмотренные аттестационной программой Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
71		По	Групповое	1 час	Зачетные и переводные	МАОУ	Наблюдение

		расписанию	занятие.		требования. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.	«Гимназия «Исток». Спортзал №2.	
72		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Промежуточные аттестации. Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
73		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Промежуточные аттестации. Контроль за уровнем подготовленности учащихся, подтверждающей их квалификацию (гып).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
74		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
75		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Общая физическая	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					подготовка. Упражнения с теннисным мячом (метание теннисного мяча, ловля мяча при бросках в парах). Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг).		
76		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Спортивные игры. Теоретические аспекты правил игры в баскетбол Обучение основным правилам игры в баскетбол. Обучение способам ведения, передачи и забивания мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
77		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Игры во дворе «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Мяч среднему».	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
78		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Спортивные игры. Теоретические аспекты правил игры в футбол Обучение основным правилам игры в футбол. Обучение способам ведения, передачи и забивания мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
79			Групповое занятие.	1 час	Игры во дворе. «Точная передача», «Квадрат» Общая физическая подготовка Силовые упражнения. Упражнения на расслабление	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					мышц.		
80		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Спортивные игры. Обучение основным правилам игры в волейбол. Обучение способам передачи и забивания мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
81		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Игры во дворе. Перебрасывание мяча двумя руками через сетку. Подвижные игры: «Два мяча». Общая физическая подготовка. Упражнения с теннисным мячом (метание теннисного мяча, ловля мяча при бросках в парах). Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
82		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
83		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
84		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка.	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

					Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке.	«Исток». Спортзал №2.	
85		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг). Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
86		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Способы деятельности в тхэквондо. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
87		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Прыжки, бег и метания. Медицинский контроль.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия. Контроль за ведением личного дневника спортсмена.		
88		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
89		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка. Учебные и тренировочные спарринги.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
90		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения со жгутом. Упражнения с гантелями. Упражнения с обручем.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
91		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Прикладные упражнения. Подвижные игры, развивающие	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					игры и эстафеты.		
92		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Зарядка. Беседа с детьми. Зарядка – это комплекс ОРУ, выполняемый детьми ежедневно (возможно совместно с родителями) после сна перед завтраком. Роль зарядки в распорядке дня спортсмена.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
93		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Участие в показательных выступлениях. Организация концертно–развлекательного мероприятия, посвященного «Дню защитника отечества».	МАОУ «Гимназия «Исток». Актовый зал.	Наблюдение
94		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка. Повторение ранее изученных ударов ногами, ударов руками и блоков, пхумсе.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
95		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

96		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
97		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. П/и «Квадрат» теннисным мячиком. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
98		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг). Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
99		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Специальная физическая подготовка. П/и «Квадрат» теннисным	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					мячиком.		
100		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
101		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции Эстафеты: «скакалка под ногами», «прыжки по кочкам», «с обручами», «Кроты» .	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
102		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Кросс (1км). Игры во дворе. Эстафеты.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
103		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Специальная физическая подготовка. Рывковый бег.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
104		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения с теннисным мячом (метание теннисного мяча, ловля мяча при бросках в парах). Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг). Упражнения на расслабление мышц.		
105		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом). Рывковый бег.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
106		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Медицинский контроль. Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия. Контроль за ведением личного дневника спортсмена.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
107		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Прикладные упражнения.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.		
108		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
109		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг). Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
110		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
111		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					<p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке. Рывковый бег.</p>		
112		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	<p>Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ).</p> <p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.</p>	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
113		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг).</p> <p>Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг). Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.</p>	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
114		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг).</p>	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг). Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.		
115		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг). Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
116		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость Специальная физическая подготовка П/и «Квадрат» теннисным мячиком.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
117		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					(легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг). Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.		
118		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг). Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
119		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг). Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
120		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.		
121		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
122		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг). Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
123		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом	МАОУ «Гимназия «Исток».	Наблюдение

					(от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг). Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	Спортзал №2.	
124		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг). Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
125		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость Специальная физическая подготовка Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

126		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом). Рывковый бег.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
127		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
128		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
129		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
130		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).		
131		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
132		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
133		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Участие в показательных выступлениях. Организация концертно–развлекательного мероприятия, посвященного «Дню победы».	МАОУ «Гимназия «Исток». Актовый зал.	Наблюдение
134		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный	МАОУ «Гимназия «Исток».	Наблюдение

					шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	Спортзал №2.	
135		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
136		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Технико-тактическая подготовка. Повторение основных стоек («Чарёт - соги» - стойка «смирно!»; «Ёльчхум – соги»- стойка внимания; «Пьёнхи – соги» - стойка готовности для выполнения формальных комплексов (пхумсе); «Чхучум – соги» - базовая стойка при отработке движений рук; «Ап – соги» - стойка одного шага; «Ап – куби» - стойка выпадом; «Чумби» - боевая стойка). Удары руками и	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					блоки.		
137		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка. Повторение блоков и ударов руками («чируги» - удар кулаком; «арэ – маки» блок в нижний уровень; «момтон - маки» - блок в средний уровень, внутрь; «ольгуль – маки» - блок в верхний уровень); удары ногами («нэрьо – чаги» - удар по направлению изнутри - наружу; «ап – чаги» - удар вперед – вверх; «дольо – чаги» - круговой удар).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
138		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка. Повторение тхэгук-иль-джан.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
139		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка. Закрепление тхэгук-иль-джан.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
140		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Зачетные и переводные требования. Теоретические вопросы, предусмотренные аттестационной программой. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов,	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Устный опрос

					определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.		
141		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Зачетные и переводные требования. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение.
142		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Аттестации. Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение.
143		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Аттестации. Контроль за уровнем физической, технической и теоретической подготовленности обучающихся посредством выполнения ими контрольных нормативов и тестов, предусмотренных аттестационной программой на 9 гып.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Устный опрос. Сдача тестовых нормативов
144		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Эстафеты. Эстафеты с предметами и без («Веселые старты»).	МАОУ «Гимназия «Исток».	Наблюдение.

						Спортзал №2.	
--	--	--	--	--	--	--------------	--

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Знания о тхэквондо. Краткий обзор истории тхэквондо. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплекс упражнений, развивающих быстроту и равновесие.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.
2		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Знания о тхэквондо. Правила соревнований. Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.
3		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Знания о тхэквондо. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.

					Комплекс общеразвивающих упражнений.		
4		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение.
5		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплекс специальных (тхэквондо (ВТФ)) упражнений. Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
6		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Специальная физическая подготовка. П/и «Квадрат» теннисным мячиком.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
7		По расписанию	Беседа	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Значение ОРУ и корригирующих упражнений, закаливающих процедур для оптимальной работы организма спортсмена.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос

8		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
9		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Знания о тхэквондо. История древних Олимпийских игр. Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.
10		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
11		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплекс упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

12		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
13		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Знания о тхэквондо. Физические упражнения.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.
14		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Повторение и закрепление ранее изученных технических приемов (стоек, ударов и блоков).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
15		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Блоки и удары руками («дубон – чируги» - двойной удар, «сибон – чируги» - тройной удар; «баккат – маки» - блок защиты в средний уровень, по направлению изнутри-наружу).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
16		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Блоки и удары руками («банда – чируги» - удар рукой разноименной с опорной ногой,	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					«баро – чируги» - удар рукой одноименной с опорной ногой).		
17		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Закрепление блоков и ударов руками («дубон-чируги», «сибон-чируги», «баккат-маки»).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
					Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения в парах.		
18		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Закрепление блоков и ударов руками («банда-чируги», «бара-чируги»).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
					Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь		
19		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
					Технико–тактическая подготовка.		

					Удары ногами («миро – чаги» - передний толчковый удар).		
20		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь Технико–тактическая подготовка. Удары ногами. Повторение ранее изученных ударов («ап – чаги» - удар вперед – вверх).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
21		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Технико–тактическая подготовка. Удары ногами. Повторение ранее изученных ударов («дольо – чаги» - круговой удар).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
22		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение.
23		По	Групповое	1 час	Технико–тактическая	МАОУ	Наблюдение

		расписанию	занятие.		подготовка. Закрепление изученных ударов ногами (ап-чаги, нэрьо-чаги, дольо-чаги, миро-чаги)	«Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Сдача тестовых нормативов.
24		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
25		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
26		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
27		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
28		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка.	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

					Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах	«Исток». Спортзал №2.	
29		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
30		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
31		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Блоки и удары руками. Комбинационные связки из ударов ногами.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
32		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Медицинский контроль Роль ведения личного дневника спортсмена для успешного тренировочного процесса. Объяснение замеров основных физиологических показателей функциональных систем организма.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос.

33		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения на расслабление мышц. Медицинский контроль. Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
34		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Теоретические аспекты ведения боя на средней и дальней дистанции.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
35		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
36		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Ведение боя в атакующей и контратакующей позиции.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
37		По	Групповое	1 час	Специальная физическая	МАОУ	Наблюдение

		расписанию	занятие.		подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	«Гимназия «Исток». Спортзал №2.	
38		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Преимущества выбора атакующей или контратакующей позиции. Использование «обманной» техники – финтов при ведении боя.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
39		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
40		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Знания о тхэквондо. Психологическая подготовка. Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
41		По	Групповое	1 час	Способы деятельности в	МАОУ	Наблюдение

		расписанию	занятие.		тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений, развивающих быстроту и равновесие. Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.	«Гимназия «Исток». Спортзал №2.	
42		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
43		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Комбинационные связки из ударов (нэрьо-чаги, дольо-чаги) в различных вариациях.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
44		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
45		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток».	Наблюдение

					Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Медицинский контроль. Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия.	Спортзал №2.	
46		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
47		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы общеразвивающих, специальных (тхэквондо (ВТФ)) упражнений. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с обручем.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
48		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Комплексы корригирующей гимнастики Упражнения с эспандерами. Упражнения со скакалкой Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					мышц.		
49		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Комбинационные связки из ударов в различных вариациях. Степовая подготовка.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
50		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Рывковый бег	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
51		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
52		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы корригирующих упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

53		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Роль и влияние комплекса ОРУ на организм спортсмена.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
54		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Медицинский контроль. Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия. Контроль за ведением личного дневника спортсмена.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
55		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения. Обучение стойке на лопатках (согнув ноги). Общеразвивающие упражнения. Упражнения в само страховке и страховке партнера. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
56		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения. Закрепление стойки на лопатках Игры во дворе. «Волна», «Неудобный бросок», «Конники – спортсмены».	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
57		По	Групповое	1 час	Акробатические упражнения.	МАОУ	Наблюдение

		расписанию	занятие.		Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, перестроения из шеренги в колонну по одному и по два. Обучение кувырку вперед в группировке.	«Гимназия «Исток». Спортзал №2.	
58		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения. Закрепление кувырка вперед. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Прикладные упражнения.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
59		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения. Из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
60		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
61		По	Групповое	1 час	Технико–тактическая	МАОУ	Наблюдение

		расписанию	занятие.		подготовка. Обучение способам ведения спарринга в ответ на атакующие, либо контратакующие действия соперника. Тренировочные бои.	«Гимназия «Исток». Спортзал №2.	
62		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Квадрат» теннисным мячиком.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
63		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Прыжки, бег и метания Медицинский контроль. Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия. Контроль за ведением личного дневника спортсмена.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
64		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Учебные и тренировочные спарринги.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
65		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения в парах. Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

66		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Комплексы корригирующей гимнастики Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения на гимнастической стенке	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
67		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек; скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
68		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Повторение основных стоек, блоков и ударов руками, ударов ногами. Тхэгук-ий-джан.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
69		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Повторение и закрепление тхэгук-ий-джан.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

70		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Зачетные и переводные требования. Теоретические вопросы, предусмотренные аттестационной программой Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
71		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Зачетные и переводные требования. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
72		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Промежуточные аттестации. Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
73		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Промежуточные аттестации. Контроль за уровнем подготовленности учащихся,	МАОУ «Гимназия «Исток».	Наблюдение. Сдача тестовых

					подтверждающей квалификацию (гип).	их Спортзал №2.	нормативов.
74		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
75		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость; силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
76		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Спортивные игры. Теоретические аспекты правил игры в баскетбол Повторение основных правил игры в баскетбол. Повторение способов ведения, передачи и забивания мяча. Количество попаданий мяча в корзину при выполнении броска со штрафной линии из 15.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
77		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Спортивные игры. Теоретические аспекты правил	МАОУ «Гимназия	Наблюдение. Сдача

					игры в футбол Повторение основных правил игры в футбол. Повторение способов ведения, передачи и забивания мяча. Количество попаданий мячом в ворота с линии «пенальти» из 10	«Исток». Спортзал №2.	тестовых нормативов.
78		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Игры во дворе. «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
79			Групповое занятие.	1 час	Игры во дворе. « Гонка мячей», «Метко в цель», « Бросок мяча в колонне». Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
80		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Спортивные игры. Повторение основных правил игры в волейбол. Повторение способов передачи и забивания мяча. Количество засчитанных подач из 5.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
81		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Игры во дворе. Подвижные игры: «Два мяча», «Перестрелка» Общая физическая подготовка.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.		
82		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
83		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
84		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Степловая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
85		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения в парах	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

86		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	<p>Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь</p> <p>Способы деятельности в тхэквондо. Комплексы коррегирующих и общеразвивающих упражнений.</p>	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
87		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	<p>Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>Медицинский контроль. Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия. Контроль за ведением личного дневника спортсмена.</p>	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
88		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	<p>Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).</p>	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
89		По	Групповое	1 час	Технико-тактическая	МАОУ	Наблюдение

		расписанию	занятие.		подготовка. Учебные и тренировочные спарринги	«Гимназия «Исток». Спортзал №2.	
90		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса Комплексы корригирующей гимнастики Упражнения со жгутом. Упражнения с гантелями. Упражнения с обручем	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
91		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения в парах	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
92		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Зарядка. Роль самостоятельного ежедневного выполнения комплекса утренней гимнастики, продолжительностью – 15 минут. Выполнение элементарных процедур закаливания – обтирания влажным полотенцем, ополаскивание ног в воде комнатной температуры.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение

93	По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Участие в показательных выступлениях. Организация концертно–развлекательного мероприятия, посвященного «Дню защитника отечества».	МАОУ «Гимназия «Исток». Актовый зал.	Наблюдение
94	По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка. Повторение ранее изученных ударов ногами, ударов руками и блоков, пхумсе	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
95	По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
96	По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

97		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. П/и «Квадрат» теннисным мячиком. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
98		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
99		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Специальная физическая подготовка. П/и «Квадрат» теннисным мячиком.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
100		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
101		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Легкая атлетика. Бег: низкий старт с последующим ускорением,	МАОУ «Гимназия «Исток».	Наблюдение Сдача тестовых

					челночный бег 3x10 м, бег с изменением темпа (рывковый).	Спортзал №2.	нормативов.
102		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Легкая атлетика. Броски большого мяча снизу из положений стоя и сидя. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Игры во дворе. «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Невод», «Заяц без дома».	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
103		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Легкая атлетика. Прыжки: на месте, по разметкам, через препятствие; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Специальная физическая подготовка. Рывковый бег.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
104		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
105		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					(эспандером или жгутом). Рывковый бег.		
106		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы общеразвивающих, специальных (тхэквондо (ВТФ)) упражнений. Медицинский контроль.. Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия. Контроль за ведением личного дневника спортсмена.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
107		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Прикладные упражнения Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
108		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					мышц. Упражнения в парах.		
109		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
110		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
111		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса Специальная физическая подготовка. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке. Рывковый бег.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
112		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.		
113		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
114		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
115		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
116		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость Специальная физическая подготовка. П/и «Квадрат» теннисным мячиком	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

117		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
118		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
119		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
120		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
121		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					и развития мышц туловища Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.		
122		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
123		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
124		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
125		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость Специальная физическая подготовка. Выполнение ударной техники в	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					движении по гимнастической скамейке. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом)		
126		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом). Рывковый бег.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
127		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
128		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
129		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

130		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
131		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
132		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
133		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Участие в показательных выступлениях. Организация концертно–развлекательного мероприятия, посвященного «Дню победы».	МАОУ «Гимназия «Исток». Актовый зал.	Наблюдение
134		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный	МАОУ «Гимназия «Исток».	Наблюдение

					шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом)	Спортзал №2.	
135		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
136		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость Технико-тактическая подготовка. Повторение основных стоек («Чарёт - соги» - стойка «смирно!»; «Ёльчхум – соги»- стойка внимания; «Пьёнхи – соги» - стойка готовности для выполнения формальных комплексов (пхумсе); «Чхучум – соги» - базовая стойка при	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					отработке движений рук; «Ап – соги» - стойка одного шага; «Ап – куби» - стойка выпадам; «Чумби» - боевая стойка). Удары руками и блоки.		
137		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка. Повторение блоков и ударов руками («чируги»; «арэ – маки»; «момтон - маки» -; «ольгуль – маки; «баккат-маки»); удары ногами («нэрьо – чаги»; «ап – чаги»; «дольо – чаги», «миро-чаги»).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
138		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Повторение тхэгук-ий-джан.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
139		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка. Закрепление тхэгук-ий-джан.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
140		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Зачетные и переводные требования. Теоретические вопросы, предусмотренные аттестационной программой Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Устный опрос

					подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.		
141		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Зачетные и переводные требования. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение.
142		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Аттестации. Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение.
143		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Аттестации. Контроль за уровнем физической, технической и теоретической подготовленности обучающихся посредством выполнения ими контрольных нормативов и тестов, предусмотренных аттестационной программой на 8 гып.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Устный опрос. Сдача тестовых нормативов
144		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Эстафеты. Эстафеты с предметами и без («Веселые старты»).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Знания о тхэквондо Что такое тхэквондо, принципы тхэквондо, отношения учитель – ученик. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) ОРУ с партнёром.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.
2		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Знания о тхэквондо Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС. Общая физическая подготовка Упражнения со скакалкой; упражнения с набивным мячом (1 – 3 кг)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.
3		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Знания о тхэквондо Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) Комплексы корригирующей гимнастики	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.
4		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Прыжки, бег и метания.	МАОУ «Гимназия	Наблюдение.

					Упражнения с теннисным мячом.	«Исток». Спортзал №2.	
5		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальная физическая подготовка Изучение базовых стоек тхэквондистов; из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
6		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса Специальная физическая подготовка Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения в боевых стойках	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
7		По расписанию	Беседа	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) Значение ОРУ и корректирующих упражнений, закаливающих процедур для оптимальной работы организма спортсмена.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос
8		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты Специальная физическая подготовка Обучение ударам на месте по	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					воздуху; обучение ударам в движении по воздуху		
9		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Знания о тхэквондо. Физическая культура и спорт в России Общая физическая подготовка. Прикладные упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.
10		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя) Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (1 – 3 кг). Упражнения с отягощениями (легкие блины от штанги 2,5 – 5 кг).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
11		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Элементарные соревнования в развитии физических качеств.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
12		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Прыжки, бег и метания. Упражнения со скакалкой	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
13		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Обучение приемам защиты на месте без партнера Знания о тхэквондо. Краткий обзор истории тхэквондо	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.

14		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Повторение и закрепление ранее изученных технических приемов (стойки, ударов и блоков).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
15		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Удары руками и блоки («сонналь-чиги» - удар ребром ладони; «хансонналь – маки» - блок в средний уровень открытой ладонью)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
16		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Удары ногами («йоп – чаги» - удар в сторону ребром стопы; «двиг – чаги» - удар назад)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
17		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Закрепление блоков и ударов руками («сонналь-чиги»; «хансонналь – маки») Общая физическая подготовка Упражнения на гибкость. Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
18		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Закрепление ударов ногами («йоп – чаги»; «двиг – чаги») Специальная физическая	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.

					подготовка В передвижении выполнение базовой техники		
19		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Обучение приемам защиты на месте с партнером Технико–тактическая подготовка Удары ногами («хурио – чаги» - удар, обратный «дольо – чаги»)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
20		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Обучение приемам защиты в движении без партнера Технико–тактическая подготовка Закрепление ударов ногами (хурио-чаги)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
21		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Обучение приемам защиты в движении с партнером Технико–тактическая подготовка Пхумсе (тхэгук сам джанг)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
22		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Закрепление пхумсе (тхэгук сам джанг)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.

23		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Комбинационные связки из ударов ногами в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
24		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Одиночные удары по тяжелому мешку Общая физическая подготовка Упражнения с набивным мячом (1 – 3 кг). Упражнения с отягощениями (легкие блины от штанги 2,5 – 5 кг)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
25		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Степовая подготовка	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
26		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
27		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
28		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

					Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах	«Исток». Спортзал №2.	
29		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Прыжки, бег и метания; прикладные упражнения.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
30		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Приемы защиты на месте без партнера; приемы защиты на месте с партнером Технико–тактическая подготовка Степовая подготовка	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
31		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Блоки и удары руками. Комбинационные связки из ударов ногами.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
32		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Медицинский контроль Роль ведения личного дневника спортсмена для успешного тренировочного процесса. Объяснение замеров основных физиологических показателей функциональных систем организма.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.
33		По	Групповое	1 час	Общая физическая подготовка	МАОУ	Наблюдение

		расписанию	занятие.		Акробатические упражнения (стойки, кувырки, перевороты). Медицинский контроль Обучение контролю за воздействием физических нагрузок на организм, путем измерения ЧСС (частоты сердечных сокращений) в начале, середине и конце тренировочного занятия	«Гимназия «Исток». Спортзал №2.	
34		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Технико–тактическая подготовка Теоретические аспекты ведения боя на средней и дальней дистанции.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
35		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Приемы защиты в движении без партнера; приемы защиты в движении с партнером. Технико–тактическая подготовка Учебные спаринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
36		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Ведение боя в атакующей и контратакующей позиции.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
37		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Из базовых стоек выполнение	МАОУ «Гимназия «Исток».	Наблюдение

					движений защиты и атаки. Технико–тактическая подготовка Учебные спаринги	Спортзал №2.	
38		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Технико–тактическая подготовка Преимущества выбора атакующей или контратакующей позиции. Использование «обманной» техники – финтов при ведении боя.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
39		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Передвижение в базовых стойках Технико–тактическая подготовка Учебные спаринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
40		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Знания о тхэквондо Психологическая подготовка Технико–тактическая подготовка Учебные спаринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
41		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) ОРУ на месте. Специальная физическая подготовка Передвижения в боевых стойках;	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					в передвижении выполнение базовой техники.		
42		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
43		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Комбинационные связки из ударов (хурио-чаги, двит-чаги) в различных вариациях	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
44		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
45		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Медицинский контроль Обучение методам оказания первой медицинской помощи при легких травмах, ушибах, порезах и растяжениях	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
46		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					конусов и деревянных реек. Одиночные удары по тяжелому мешку		
47		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) Прыжки на месте, в движении Комплексы корригирующей гимнастики Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с обручем	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
48		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Комплексы корригирующей гимнастики Упражнения с эспандерами. Упражнения со скакалкой Общая физическая подготовка Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
49		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Комбинационные связки из ударов в различных вариациях. Степовая подготовка	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
50		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка В передвижении выполнение базовой техники. Одиночные удары по тяжелому мешку	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение.
51		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Боевые дистанции (дальняя,	МАОУ «Гимназия «Исток».	Наблюдение

					средняя, ближняя) Технико–тактическая подготовка Учебные спаринги	Спортзал №2.	
52		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств Общая физическая подготовка Упражнения с теннисным мячом; упражнения со скакалкой	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
53		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Общеразвивающие упражнения Роль и влияние комплекса ОРУ на организм спортсмена	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
54		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Медицинский контроль Обучение методам оказания первой медицинской помощи при легких травмах, ушибах, порезах и растяжениях.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
55		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения Лазанье по канату (3 м) в два и три приёма Общеразвивающие упражнения Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					на гибкость		
56		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения Обучение кувырку назад. Игры во дворе «Парашютисты», «Увертывайся от мяча».	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
57		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения. Передвижения и перевороты на гимнастическом бревне	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
58		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения «Мост» из положения лежа. Общеразвивающие упражнения Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Прикладные упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
59		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения Закрепление кувырка назад. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения Общеразвивающие упражнения Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
60		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Степовая подготовка с	МАОУ «Гимназия «Исток».	Наблюдение

					преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом)	Спортзал №2.	
61		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Обучение умению видеть и предсказывать поведение соперника во время боя; умение ответить на его атаку наиболее целесообразным техническим приемом и заработать этим приемом победные баллы. Тренировочные бои	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
62		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Передвижения в боевых стойках; в передвижении выполнение базовой техники. Одиночные удары по тяжелому мешку.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
63		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Прыжки, бег и метания Медицинский контроль Обучение контролю за воздействием физических нагрузок на организм, путем измерения ЧСС (частоты сердечных сокращений) в начале, середине и конце тренировочного	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					занятия		
64		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Учебные спарринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
65		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Силовые упражнения. Упражнения в парах. Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
66		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) ОРУ на месте, в движении и в парах Комплексы корригирующей гимнастики Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения на гимнастической стенке	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
67		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек; скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
68		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

					Повторение основных стоек, блоков и ударов руками, ударов ногами. Тхэгук-сам-джан	«Исток». Спортзал №2.	
69		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Повторение и закрепление тхэгук-сам-джан	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
70		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Зачетные и переводные требования Теоретические вопросы, предусмотренные аттестационной программой Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
71		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Зачетные и переводные требования Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
72		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Промежуточные аттестации Объяснение	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

			Беседа.		последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них	«Исток». Спортзал №2.	
73		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Промежуточные аттестации Контроль за уровнем подготовленности учащихся, подтверждающей их квалификацию (гып)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
74		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
75		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Удары на месте по воздуху; удары в движении по воздуху Общая физическая подготовка Упражнения на гибкость; силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
76		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Спортивные игры Теоретические аспекты правил игры в баскетбол Обучение основным правилам соревнований по баскетболу. Практическое занятие по судейству.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Устный опрос.
77		По	Групповое	1 час	Игры во дворе	МАОУ	Наблюдение.

		расписанию	занятие.		«Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч среднему»	«Гимназия «Исток». Спортзал №2.	
78		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Спортивные игры Теоретические аспекты правил игры в футбол Обучение основным правилам соревнований по футболу. Практическое занятие по судейству.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Устный опрос.
79			Групповое занятие.	1 час	Игры во дворе «Передал – садись», «Передай мяч головой», «Квадрат» Общая физическая подготовка Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
80		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Спортивные игры Обучение основным правилам соревнований по волейболу. Практическое занятие по судейству.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Устный опрос.
81		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Игры во дворе Подвижные игры: «Два мяча», «Перестрелка» Общая физическая подготовка Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
82		По	Групповое	1 час	Общеразвивающие упражнения	МАОУ	Наблюдение

		расписанию	занятие.		Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах	«Гимназия «Исток». Спортзал №2.	
83		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
84		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Степная подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
85		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения в парах	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
86		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Приемы защиты в движении без партнера; приемы защиты в движении с партнером. Способы деятельности в	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					ТХЭКВОНДО Комплексы корригирующей гимнастики		
87		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Медицинский контроль Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия. Контроль за ведением личного дневника спортсмена	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
88		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Передвижения в боевых стойках; в передвижении выполнение базовой техники	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
89		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Учебные спарринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
90		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса Комплексы корригирующей гимнастики Упражнения со жгутом.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					Упражнения с гантелями. Упражнения с обручем		
91		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
92		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Зарядка Роль самостоятельного ежедневного выполнения комплекса утренней гимнастики, продолжительностью – 15 минут. Выполнение элементарных процедур закаливания – обтирания влажным полотенцем, ополаскивание ног в воде комнатной температуры.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
93		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Участие в показательных выступлениях Организация концертно–развлекательного мероприятия, посвященного «Дню защитника отечества»	МАОУ «Гимназия «Исток». Актальный зал.	Наблюдение
94		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Повторение ранее изученных ударов ногами, ударов руками и блоков, пхумсе	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
95		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ)	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

					Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Специальная физическая подготовка Одиночные удары по тяжелому мешку	«Исток». Спортзал №2.	
96		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Упражнения с эспандерами; упражнения со жгутом; упражнения на гимнастической стенке	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
97		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Передвижения в боевых стойках; в передвижении выполнение базовой техники. Одиночные удары по тяжелому мешку	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
98		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Прыжки, бег и метания; прикладные упражнения; упражнения с теннисным мячом.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
99		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Упражнения на гибкость. Силовые упражнения Специальная физическая подготовка Из базовых стоек выполнение	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					движений защиты и атаки; боевая стойка тхэквондиста; передвижение в базовых стойках		
100		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Упражнения с набивным мячом (1 – 3 кг); упражнения с отягощениями (легкие блины от штанги 2,5 – 5 кг). Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
101		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Легкая атлетика Бег с низкого старта. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 5 X 10м	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение Сдача тестовых нормативов.
102		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Легкая атлетика Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги Игры во дворе «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
103		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Легкая атлетика Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам Специальная физическая подготовка Рывковый бег	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.

104		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Подвижные игры и эстафеты.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
105		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя). Удары на месте по воздуху. Удары в движении по воздуху	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
106		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) ОРУ с партнёром Медицинский контроль Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия. Контроль за ведением личного дневника спортсмена	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
107		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Прикладные упражнения Специальная физическая подготовка Приемы защиты в движении без партнера; приемы защиты в движении с партнером.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

108		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов (двиг-чаги, хурио-чаги) в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
109		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Учебные спарринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
110		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
111		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса Специальная физическая подготовка Одиночные удары по тяжелому мешку.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
112		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Специальная физическая подготовка Передвижения в боевых стойках; в передвижении выполнение	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					базовой техники.		
113		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов в движении. Отработка ударов по лапам в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
114		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Учебные спарринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
115		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
116		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость Специальная физическая подготовка Одиночные удары по тяжелому мешку	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
117		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов в движении. Отработка ударов по лапам в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
118		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Учебные спарринги	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

						«Исток». Спортзал №2.	
119		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
120		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость Специальная физическая подготовка Одиночные удары по тяжелому мешку	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
121		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Специальная физическая подготовка Передвижения в боевых стойках; в передвижении выполнение базовой техники.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
122		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов в движении. Отработка ударов по лапам в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

123		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Учебные спарринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
124		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
125		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость Специальная физическая подготовка Одиночные удары по тяжелому мешку	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
126		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом). Рывковый бег	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
127		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
128		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Степовая подготовка.	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

					Комбинационные связки из ударов в движении. Отработка ударов по лапам в парах.	«Исток». Спортзал №2.	
129		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Учебные спарринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
130		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Степная подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
131		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
132		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
133		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Участие в показательных выступлениях Организация концертно-развлекательного мероприятия, посвященного «Дню победы»	МАОУ «Гимназия «Исток». Актальный зал.	Наблюдение

134		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Приемы защиты на месте без партнера; приемы защиты на месте с партнером.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
135		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
136		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Упражнения на гибкость Технико-тактическая подготовка Повторение основных стоек. Удары руками и блоки.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
137		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Повторение блоков и ударов руками («сонналь-чиги» - «хансонналь – маки»). Удары ногами («йоп – чаги»; «двит – чаги»; «хурио – чаги»)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
138		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Повторение тхэгук-сам-джан	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

139		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Закрепление тхэгук-сам-джан	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
140		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Зачетные и переводные требования Теоретические вопросы, предусмотренные аттестационной программой Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Устный опрос
141		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Зачетные и переводные требования Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение.
142		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Аттестации Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение.

143		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Аттестации Контроль за уровнем физической, технической и теоретической подготовленности обучающихся посредством выполнения ими контрольных нормативов и тестов, предусмотренных аттестационной программой на 7 гып	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Устный опрос. Сдача тестовых нормативов
144		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Эстафеты. Эстафеты с предметами и без («Веселые старты»)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Знания о тхэквондо Что такое тхэквондо, принципы тхэквондо, отношения учитель – ученик. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) ОРУ с партнёром.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.
2		По расписанию	Беседа. Групповое	1 час	Знания о тхэквондо Физическая нагрузка и ее	МАОУ «Гимназия	Устный опрос. Сдача

			занятие.		влияние на повышение ЧСС. Общая физическая подготовка Кроссовый бег на время (1 км), бег на дистанции без учета времени	«Исток». Спортзал №2.	тестовых нормативов.
3		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Знания о тхэквондо Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) Комплексы корригирующей гимнастики	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.
4		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение.
5		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для развития быстроты, скорости и ловкости (бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
6		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Прыжки с места, с разбега, в длину.	МАОУ «Гимназия «Исток».	Наблюдение

					Специальная физическая подготовка Передвижения в боевой стойке (вперед, назад, в сторону, по кругу влево и вправо).	Спортзал №2.	
7		По расписанию	Беседа	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) Значение ОРУ и корригирующих упражнений, закаливающих процедур для оптимальной работы организма спортсмена.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос
8		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Прыжки в высоту, с преодолением препятствий, отскоки. Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации движений	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
9		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Знания о тхэквондо. Физическая культура и спорт в России Общая физическая подготовка. Метание теннисного мяча, гранаты	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.
10		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития силы, силовой	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					выносливости и скоростно-силовой выносливости. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения на месте, в движении; ходьба, специальная ходьба.		
11		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Элементарные соревнования в развитии физических качеств.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
12		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка. Метание набивных мячей. Упражнения с отягощениями.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
13		По расписанию	Беседа. Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для укрепления суставов. Знания о тхэквондо. Краткий обзор истории тхэквондо	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение.
14		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка. Повторение и закрепление ранее изученных технических приемов (стойки, ударов и блоков).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
15		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Удары руками и блоки («сонналь-чиги» - удар ребром ладони;	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					«сонкут-чиги» - удар кончиками пальцев; «джебипум-сонналь-мокчиги» - блок в верхний уровень с одновременным нанесением рубящего удара в шею; «баттансон – арэ – маки – блок открытой ладонью в нижний уровень).		
16		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Удары ногами («мондольо чаги» - круговой удар в голову (вертушка); «тондоро» - круговой удар в прыжке)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
17		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Закрепление блоков и ударов руками («сонналь-чиги»; «сонкут-чиги»; «джебипум-сонналь-мокчиги»; «баттансон – арэ – маки) Общая физическая подготовка Упражнения на гимнастических снарядах (канат).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
18		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Закрепление ударов ногами (мондольо-чаги, тондоро-чаги) Специальная физическая подготовка	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.

					Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке)		
19		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения со скакалкой) Технико–тактическая подготовка Степовая подготовка	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
20		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для развития быстроты, скорости и ловкости (бег с ускорениями, спортивные игры) Технико–тактическая подготовка Степовая подготовка	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
21		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для развития быстроты, скорости и ловкости (упражнения с отягощениями) Технико–тактическая подготовка	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					Пхумсе (тхэгук са джанг)		
22		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Закрепление пхумсе (тхэгук са джанг)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
23		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Комбинационные связки из ударов ногами в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
24		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции) Общая физическая подготовка Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
25		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Степовая подготовка	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
26		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
27		По	Групповое	1 час	Технико–тактическая	МАОУ	Наблюдение

		расписанию	занятие.		подготовка Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах	«Гимназия «Исток». Спортзал №2.	
28		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
29		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
30		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке) Технико–тактическая подготовка Степовая подготовка	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
31		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Блоки и удары руками. Комбинационные связки из ударов ногами.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
32		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Медицинский контроль Роль ведения личного дневника спортсмена для успешного	МАОУ «Гимназия «Исток».	Устный опрос. Наблюдение.

					тренировочного процесса. Объяснение замеров основных физиологических показателей функциональных систем организма.	Спортзал №2.	
33		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения (стойки, кувырки, перевороты). Медицинский контроль Обучение контролю за воздействием физических нагрузок на организм, путем измерения ЧСС (частоты сердечных сокращений) в начале, середине и конце тренировочного занятия	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
34		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Технико–тактическая подготовка Теоретические аспекты ведения боя на средней и дальней дистанции.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
35		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке). Технико–тактическая подготовка Учебные спаринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

36		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Ведение боя в атакующей и контратакующей позиции.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
37		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Передвижения в боевой стойке (вперед, назад, в сторону, по кругу влево и вправо). Технико–тактическая подготовка Учебные спаринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
38		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Технико–тактическая подготовка Преимущества выбора атакующей или контратакующей позиции. Использование «обманной» техники – финтов при ведении боя.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
39		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с партнером) Технико–тактическая подготовка Учебные спаринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
40		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Знания о тхэквондо Психологическая подготовка Технико–тактическая	МАОУ «Гимназия «Исток».	Устный опрос. Наблюдение

					подготовка Учебные спарринги	Спортзал №2.	
41		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) ОРУ на месте. Специальная физическая подготовка Передвижения в боевой стойке (вперед, назад, в сторону, по кругу влево и вправо)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
42		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
43		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Комбинационные связки из ударов (мондольо-чаги, тондорочаги)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
44		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации движений.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
45		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Медицинский контроль Обучение методам оказания	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					первой медицинской помощи при легких травмах, ушибах, порезах и растяжениях		
46		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Одиночные удары по тяжелому мешку	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
47		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) Прыжки на месте, в движении Комплексы корригирующей гимнастики Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с обручем	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
48		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Комплексы корригирующей гимнастики Упражнения с эспандерами. Упражнения со скакалкой Общая физическая подготовка Упражнения с отягощениями	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
49		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Комбинационные связки из ударов в различных вариациях. Степовая подготовка	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
50		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка	МАОУ «Гимназия	Наблюдение.

					Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости.	«Исток». Спортзал №2.	
51		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). Технико–тактическая подготовка Учебные спаринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
52		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств Общая физическая подготовка Метание теннисного мяча, гранаты, набивных мячей	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
53		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Общеразвивающие упражнения Роль и влияние комплекса ОРУ на организм спортсмена	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение
54		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для укрепления суставов Медицинский контроль Обучение методам оказания	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					первой медицинской помощи при легких травмах, ушибах, порезах и растяжениях.		
55		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения Лазанье по канату (3 м) в два и три приёма Общеразвивающие упражнения Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Упражнения на гибкость	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
56		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения Обучение кувырку назад. Игры во дворе «Парашютисты», «Увертывайся от мяча».	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
57		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения. Передвижения и перевороты на гимнастическом бревне	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
58		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения «Мост» из положения лежа. Общеразвивающие упражнения Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Прикладные упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
59		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Акробатические упражнения Закрепление кувырка назад. Прыжки со скакалкой с	МАОУ «Гимназия «Исток».	Наблюдение

					<p>изменяющимся темпом её вращения</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.</p> <p>Упражнения на гибкость</p>	Спортзал №2.	
60		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек.</p> <p>Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом)</p>	<p>МАОУ «Гимназия «Исток».</p> <p>Спортзал №2.</p>	Наблюдение
61		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	<p>Технико–тактическая подготовка</p> <p>Обучение умению видеть и предсказывать поведение соперника во время боя; умение ответить на его атаку наиболее целесообразным техническим приемом и заработать этим приемом победные баллы.</p> <p>Тренировочные бои</p>	<p>МАОУ «Гимназия «Исток».</p> <p>Спортзал №2.</p>	Наблюдение
62		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Передвижения в боевой стойке (вперед, назад, в сторону, по кругу влево и вправо).</p> <p>Специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью,</p>	<p>МАОУ «Гимназия «Исток».</p> <p>Спортзал №2.</p>	Наблюдение

					с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции).		
63		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Упражнения с отягощениями Медицинский контроль Обучение контролю за воздействием физических нагрузок на организм, путем измерения ЧСС (частоты сердечных сокращений) в начале, середине и конце тренировочного занятия	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
64		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Учебные спарринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
65		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Ходьба, специальная ходьба, бег	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
66		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) ОРУ на месте, в движении и в парах Комплексы корригирующей гимнастики Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения на	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					гимнастической стенке		
67		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек; скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
68		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Повторение основных стоек, блоков и ударов руками, ударов ногами. Тхэгук-са-джан	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
69		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико–тактическая подготовка Повторение и закрепление тхэгук-са-джан	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
70		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Зачетные и переводные требования Теоретические вопросы, предусмотренные аттестационной программой Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение

					проведения промежуточных и итоговых аттестаций		
71		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Зачетные и переводные требования Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
72		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Промежуточные аттестации Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
73		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Промежуточные аттестации Контроль за уровнем подготовленности учащихся, подтверждающей их квалификацию (гып)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
74		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
75		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для развития специальной ударной	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					выносливости (упражнения на боксерском мешке, со скакалкой) Общая физическая подготовка Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения		
76		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Спортивные игры Теоретические аспекты правил игры в баскетбол Обучение основным правилам соревнований по баскетболу. Практическое занятие по судейству.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Устный опрос.
77		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Игры во дворе «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч среднему»	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение.
78		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Спортивные игры Теоретические аспекты правил игры в футбол Обучение основным правилам соревнований по футболу. Практическое занятие по судейству.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Устный опрос.
79			Групповое занятие.	1 час	Игры во дворе «Передал – садись», «Передай мяч головой», «Квадрат» Общая физическая подготовка Силовые упражнения. Упражнения на расслабление	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					мышц		
80		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Спортивные игры Обучение основным правилам соревнований по волейболу. Практическое занятие по судейству.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Устный опрос.
81		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Игры во дворе Подвижные игры: «Два мяча», «Перестрелка» Общая физическая подготовка Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
82		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для развития быстроты, скорости и ловкости (бег с ускорениями, эстафеты, упражнения с отягощениями)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
83		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
84		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции);	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					передвижения в боевой стойке (вперед, назад, в сторону, по кругу влево и вправо).		
85		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения; упражнения с отягощениями.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
86		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости Способы деятельности в тхэквондо Комплексы корригирующей гимнастики	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
87		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Медицинский контроль Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия. Контроль за ведением личного дневника спортсмена	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
88		По	Групповое	1 час	Специальная физическая	МАОУ	Наблюдение

		расписанию	занятие.		подготовка Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке, со скакалкой)	«Гимназия «Исток». Спортзал №2.	
89		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Учебные спарринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
90		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса Комплексы корригирующей гимнастики Упражнения со жгутом. Упражнения с гантелями. Упражнения с обручем	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
91		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Подвижные игры и эстафеты	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
92		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Зарядка Роль самостоятельного ежедневного выполнения комплекса утренней гимнастики, продолжительностью – 15 минут. Выполнение элементарных процедур закаливания – обтирания влажным полотенцем, ополаскивание ног в воде	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Устный опрос. Наблюдение

					комнатной температуры.		
93		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Участие в показательных выступлениях Организация концертно-развлекательного мероприятия, посвященного «Дню защитника отечества»	МАОУ «Гимназия «Исток». Актовый зал.	Наблюдение
94		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Повторение ранее изученных ударов ногами, ударов руками и блоков, пхумсе	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
95		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для развития быстроты, скорости и ловкости (бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
96		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Упражнения с эспандерами; упражнения со жгутом; упражнения на гимнастической стенке	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

97		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
98		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения; Упражнения с отягощениями	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
99		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Упражнения на гибкость. Силовые упражнения Специальная физическая подготовка Специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции); передвижения в боевой стойке (вперед, назад, в сторону, по кругу влево и вправо).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
100		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Упражнения с отягощениями.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

101		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Легкая атлетика Бег с низкого старта. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 5 X 10м	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение Сдача тестовых нормативов.
102		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Легкая атлетика Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги Игры во дворе «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
103		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Легкая атлетика Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам Специальная физическая подготовка Рывковый бег	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
104		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Подвижные игры и эстафеты.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
105		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для укрепления суставов; специальные упражнения для развития быстроты, скорости и	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					ловкости (бег с ускорениями, спортивные игры, упражнения с отягощениями).		
106		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) ОРУ с партнёром Медицинский контроль Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия. Контроль за ведением личного дневника спортсмена	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
107		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Прикладные упражнения Специальная физическая подготовка Специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции); передвижения в боевой стойке (вперед, назад, в сторону, по кругу влево и право).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
108		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Степовая подготовка. Комбинационные связки из	МАОУ «Гимназия «Исток».	Наблюдение

					ударов (тондоро-чаги, мондоль-чаги) в парах.	Спортзал №2.	
109		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Учебные спарринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
110		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
111		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса Специальная физическая подготовка Одиночные удары по тяжелому мешку.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
112		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке, со скакалкой).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
113		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Степовая подготовка.	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

					Комбинационные связки из ударов в движении. Отработка ударов по лапам в парах.	«Исток». Спортзал №2.	
114		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Учебные спарринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
115		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения; упражнения с отягощениями	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
116		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка Одиночные удары по тяжелому мешку	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
117		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов в движении. Отработка ударов по лапам в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
118		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Учебные спарринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

119		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Прыжки с места, с разбега, в длину, прыжки с преодолением препятствий, отскоки	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
120		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость Специальная физическая подготовка Одиночные удары по тяжелому мешку	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
121		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Специальная физическая подготовка Специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции); передвижения в боевой стойке (вперед, назад, в сторону, по кругу влево и вправо).	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
122		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Степовая подготовка. Комбинационные связки из	МАОУ «Гимназия «Исток».	Наблюдение

					ударов в движении. Отработка ударов по лапам в парах.	Спортзал №2.	
123		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Учебные спарринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
124		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения; упражнения с отягощениями.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
125		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общеразвивающие упражнения Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость Специальная физическая подготовка Одиночные удары по тяжелому мешку	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
126		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом). Рывковый бег	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
127		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты	МАОУ «Гимназия «Исток».	Наблюдение

						Спортзал №2.	
128		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов в движении. Отработка ударов по лапам в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
129		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Учебные спарринги	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
130		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
131		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Метание теннисного мяча, гранаты, набивных мячей	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
132		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
133		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Участие в показательных выступлениях Организация концертно-развлекательного мероприятия,	МАОУ «Гимназия «Исток». Актальный зал.	Наблюдение

					посвященного «Дню победы»		
134		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости; специальные упражнения для укрепления суставов.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
135		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Специальная физическая подготовка Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных рек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
136		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Общая физическая подготовка Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения Технико-тактическая подготовка Повторение основных стоек. Удары руками и блоки.	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
137		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Повторение блоков и ударов руками («сонналь-чиги» ; «сонкут-чиги»; «джебипум-	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение

					сонналь-мокчиги»; «баттансон – арэ – маки»). Удары ногами («мондольо чаги» ; «тондоро»)		
138		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Повторение тхэгук-са-джан	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
139		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Технико-тактическая подготовка Закрепление тхэгук-са-джан	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение
140		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Зачетные и переводные требования Теоретические вопросы, предусмотренные аттестационной программой Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Устный опрос
141		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Зачетные и переводные требования Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение.

					проведения промежуточных и итоговых аттестаций		
142		По расписанию	Групповое занятие. Беседа.	1 час	Аттестации Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение.
143		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Аттестации Контроль за уровнем физической, технической и теоретической подготовленности обучающихся посредством выполнения ими контрольных нормативов и тестов, предусмотренных аттестационной программой на 6 гып	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение. Устный опрос. Сдача тестовых нормативов
144		По расписанию	Групповое занятие.	1 час	Эстафеты. Эстафеты с предметами и без («Веселые старты»)	МАОУ «Гимназия «Исток». Спортзал №2.	Наблюдение.

