

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия «Исток»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
Протокол № 5
От 23.05. 2025 года

Утверждаю
Приказ № 258 от 23.05. 2025 года
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»
С.В. Гулак/



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
базового уровня**

«Тхэквондо»

Возраст обучающихся: 6- 16 лет
Срок реализации программы: 36 месяцев, 576 часов

Автор-составитель:
Хованова М.С., педагог дополнительного образования

Великий Новгород
2025

Оборот титула

РЕЦЕНЗИЯ _____ ФИО _____
_____ должность
_____ дата

СОГЛАСОВАНО  Баркалова Л.В.
Подпись ответственного лица МАОУ «Гимназия «Исток»
23.05.2025

Сведения о внесении изменений в программу:
23.05.2025
Внесенные в программу
Изменения рассмотрены педагогическим советом
протокол № 5 от 23.05.2025

Структура программы

№	Разделы программы	стр.
	Титульный лист	1-2
	Структура программы	3
1.	Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Планируемые результаты	45
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	56
2.1.	Календарный учебный график	56
2.2.	Условия реализации программы	57
2.2.1	Кадровое обеспечение программы	57
2.2.2.	Материальное обеспечение программы	57
2.2.3.	Формы аттестации	58
2.2.4.	Методические материалы	58
2.2.5.	Список литературы для педагога	59
2.2.6.	Рекомендуемый список литературы для обучающихся	59
3.	Приложение	60-214
	Приложение 1. Календарно-тематический план	60
	Приложение 2. План воспитательной работы	205
	Приложение 3. Рекомендации к успешному освоению материала программы	206
	Приложение 4. Диагностика физической подготовленности	208

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «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»;
 - Указа Президента РФ от 09.11.2022 N 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей";
 - 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 молодежи (с изменениями Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 17.03.2025);
 - 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);
 - Письма Минпросвещения России от 27.03.2023 N 06-545 "О направлении информации»;
- 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 № 171 от «11» апреля 2025 г.

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 повышенные требования в процессе обучения.

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 третьем и четвертом 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.

Программа адресована детям от 6 до 16 лет. Для обучения принимаются все желающие без предъявления требований к уровню подготовки.

Численный состав объединений 12 - 18 человек, характер состава постоянный, одно- или разновозрастной.

Объем, сроки, режим освоения программы. Учебно-воспитательный процесс осуществляется в очном формате 36 месяцев, 4 года. Общая продолжительность обучения составляет 576 часов, 144 часа в год.

Режим занятий. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 академическому часу или 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом между занятиями, 16 учебных часов в месяц.

Формы обучения и виды занятий. 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.

Виды занятий: лекционные, тренировочные, соревновательные.

1.2. Цель и задачи программы.

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» является содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовке обучающихся 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:

- обучить основным техническим действиям на 9 гып;
- обучить физическим упражнениям, направленным на развитие быстроты, силы, ловкости и координации движений;
- обучить правилам соревнований по тхэквондо ВТФ;

- обучить техническим приемам, которые наиболее часто и эффективно применяются в поединке;
- обучить элементарным теоретическим сведениям о личной гигиене;
- обучить комплексу необходимых физических упражнений;
- обучить правилам поведения на занятиях;
- обучить основным теоретическим аспектам из раздела программы 1 года обучения.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, выносливость, быстроту и гибкость;
- развить реакцию на движущийся объект;
- развить «чувство дистанции».

Воспитательные:

- воспитать потребность в необходимости соблюдения режима дня, здорового образа жизни и гигиены ребенка;
- воспитать интерес к систематическим занятиям тхэквондо;
- воспитать терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца;
- воспитать силу воли, боевой дух и взаимовыручку;
- формировать самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Второй год обучения.

Обучающие:

- обучить основным техническим действиям на 8 гып;
- обучить тактическим приемам ведения поединка в стандартных условиях;
- обучить способам развития быстроты, ловкости и общей выносливости;
- обучить техническим приемам, которые наиболее часто и эффективно применяются в тхэквондо;
- обучить основным теоретическим аспектам из раздела программы 2 года обучения.

Развивающие:

- развить быстроту двигательной реакции;
- развить способность правильно выбирать дистанцию при ведении поединка в различных позициях;
- развить специальную выносливость.

Воспитательные:

- воспитать интерес к систематическим занятиям тхэквондо;
- воспитать самообладание и взаимодействие на основе вежливости и взаимного уважения между спортсменами;
- воспитать умение заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физической подготовке и базовой технике);
- формировать самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и

государства.

Третий год обучения.

Обучающие:

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

Развивающие:

- развить способность вариативного использования технических приёмов в зависимости от выбора позиции оппонентом;
- развить умение ведения боя в атакующей и контратакующей позиции;
- развить специальную выносливость.

Воспитательные:

- воспитать интерес к систематическим занятиям тхэквондо;
- воспитать судейскую и инструкторскую грамотность;
- воспитать интерес к самостоятельным занятиям;
- воспитать командный дух, взаимовыручку и поддержку;
- воспитать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим.
- формировать самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Четвертый год обучения.

Обучающие:

- обучить правилам укрепления здоровья и закаливания;
- обучить способам всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- обучить выполнению технических приемов в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением одного и более противников;
- обучить тактическим действиям, в зависимости от тактических действий противника;
- обучить основным положениям методики спортивной тренировки тхэквондистов;
- обучить основным техническим действиям на 6 гып;

- обучить основным теоретическим аспектам из раздела программы 4 года обучения.

Развивающие:

- развить специальную быстроту и реакцию на движущийся объект;
- развить способность вариативного использования технических приёмов в резко изменяющихся условиях;
- развить тактическое мышление.

Воспитательные:

- воспитать интерес к систематическим занятиям тхэквондо;
- воспитать судейскую и инструкторскую грамотность;
- воспитать интерес к самостоятельным занятиям;
- воспитать командный дух, взаимовыручку и поддержку;
- воспитать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;
- воспитать коммуникативные навыки;
- формировать самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

1.3. Содержание программы.

Учебный план.

Первый год обучения

Раздел			
	Всего	Теория	Практика
Базовая часть	130	11,5	118,5
1. Знания о тхэквондо	3	3	-
2. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ)	8	1	7
3. Физическое совершенствование	117	7,5	109,5
4. Комплексы корригирующей гимнастики гимнастики	2	-	2
Вариативная часть	14	3	11
5. Игры во дворе	3	-	3
6. Акробатические упражнения	3	-	3
7. Зарядка	1	1	-
8. Эстафеты	1	-	1
9. Аттестации	2	1	1
10. Промежуточные аттестации	2	1	1
11. Участие в показательных выступлениях	2	-	2
Итого:	144	14,5	129,5

**Учебно-тематический план.
Первый год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
Базовая часть					
1.Знания о тхэквондо. (3 ч)					
1.1	Краткий обзор истории тхэквондо.	0,5	0,5	-	Беседа. Устный опрос.
1.2	Правила соревнований.	0,5	0,5	-	Беседа. Устный опрос.
1.3	Физическая культура и спорт в России.	0,5	0,5	-	Беседа. Устный опрос.
1.4	Анатомо-физиологические особенности организма человека.	0,5	0,5	-	Беседа. Устный опрос.
1.5	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	0,5	0,5	-	Беседа. Устный опрос.
1.6	Психологическая подготовка.	0,5	0,5	-	Беседа. Устный опрос.
2	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) (8 ч)	8	1	7	Устный опрос, наблюдение.
3. Физическое совершенствование (117 ч)					
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	1,5	1,5	Устный опрос,

					наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.6.1	Футбол	1	0,5	0,5	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.6.2	Волейбол	1	0,5	0,5	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.6.3	Баскетбол	1	0,5	0,5	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 гимнастики гимнастики (2 ч)					
4.1	Упражнения с эспандерами	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.2	Упражнения с гимнастической палкой	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.3	Упражнения со скакалкой	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.4	Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг)	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.5	Упражнения со жгутом	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.6	Упражнения с гантелями	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.7	Упражнения с обручем	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.8	Упражнения на гимнастической скамье	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.9	Упражнения на гимнастической стенке	0,2	-	0,2	Наблюдение
Вариативная часть					

5. Игры во дворе (3 ч)					
5.1	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»	1	-	1	Наблюдение
5.2	На материале раздела «Лёгкая атлетика»	1	-	1	Наблюдение
5.3	На материале раздела «Спортивные игры»	1	-	1	Наблюдение
6. Акробатические упражнения (3 ч)					
6.1	Строевые упражнения.	1	-	1	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
6.2	Кувырок вперед.	1	-	1	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
6.3	Стойка на лопатках согнув ноги.	0,5	-	0,5	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
6.4	Мост.	0,5	-	0,5	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
7	Зарядка.	1	1	-	Беседа. Устный опрос.
8	Эстафеты	1	-	1	Наблюдение
9	Аттестации	2	1	1	Устный опрос, сдача тестовых нормативов
10	Промежуточные аттестации	2	1	1	Устный опрос, сдача тестовых нормативов
11.Участие в показательных выступлениях (2 ч)					
11.1	Показательное выступление ко «Дню учителя»	0,5	-	0,5	Наблюдение
11.2	Показательное выступление ко «Дню Защитника Отечества»	0,5	-	0,5	Наблюдение
11.3	Показательное выступление к «Международному женскому дню»	0,5	-	0,5	Наблюдение
11.4	Показательное выступление ко «Дню победы»	0,5	-	0,5	Наблюдение

Итого:	144	14,5	129,5	
---------------	------------	-------------	--------------	--

**Учебный план.
Второй год обучения**

Раздел			
	Всего	Теория	Практика
Базовая часть	130	11,5	118,5
1. Знания о тхэквондо	3	3	-
2. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ)	8	1	7
3. Физическое совершенствование	117	7,5	109,5
4. Комплексы корригирующей гимнастики гимнастики	2	-	2
Вариативная часть	14	3	11
5. Игры во дворе	3	-	3
6. Акробатические упражнения	3	-	3
7. Зарядка	1	1	-
8. Эстафеты	1	-	1
9. Аттестации	2	1	1
10. Промежуточные аттестации	2	1	1
11. Участие в показательных выступлениях	2	-	2
Итого:	144	14,5	129,5

**Учебно-тематический план.
Второй год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
Базовая часть					
1.Знания о тхэквондо. (3 ч)					
1.1	История древних Олимпийских игр.	0,5	0,5	-	Беседа. Устный опрос.
1.2	Физические упражнения.	0,5	0,5	-	Беседа. Устный опрос.
1.3	Закаливание организма.	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.4	Физическая культура и спорт в России.	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.5	Краткий обзор истории тхэквондо.	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.

1.6	Правила соревнований.	0,5	0,5	-	Беседа. Устный опрос.
1.7	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.8	Психологическая подготовка	0,5	0,5	-	Беседа. Устный опрос.
2	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) (8 ч)	8	1	7	Устный опрос, наблюдение.
3. Физическое совершенствование (117 ч)					
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	1,5	1,5	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.6.1	Футбол	1	0,5	0,5	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.6.2	Волейбол	1	0,5	0,5	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.6.3	Баскетбол	1	0,5	0,5	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 гимнастики гимнастики (2 ч)					
4.1	Упражнения с эспандерами	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.2	Упражнения с гимнастической палкой	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.3	Упражнения со скакалкой	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.4	Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг)	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.5	Упражнения со жгутом	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.6	Упражнения с гантелями	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.7	Упражнения с обручем	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.8	Упражнения на гимнастической скамье	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.9	Упражнения на гимнастической стенке	0,2	-	0,2	Наблюдение
Вариативная часть					
5. Игры во дворе (3 ч)					
5.1	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»	1	-	1	Наблюдение
5.2	На материале раздела «Лёгкая атлетика»	1	-	1	Наблюдение
5.3	На материале раздела «Спортивные игры»	1	-	1	Наблюдение
6. Акробатические упражнения (3 ч)					
6.1	Строевые упражнения.	0,5	-	0,5	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
6.2	Кувырок вперед в группировке из положения боевой стойки.	1	-	1	Наблюдение, сдача тестовых

					нормативов.
6.3	Стойка на лопатках.	0,5	-	0,5	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
6.4	Связка из двух гимнастических элементов.	1	-	1	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
7	Зарядка.	1	1	-	Беседа. Устный опрос.
8	Эстафеты	1	-	1	Наблюдение
9	Аттестации	2	1	1	Устный опрос, сдача тестовых нормативов
10	Промежуточные аттестации	2	1	1	Устный опрос, сдача тестовых нормативов
11. Участие в показательных выступлениях (2 ч)					
11.1	Показательное выступление ко «Дню учителя»	0,5	-	0,5	Наблюдение
11.2	Показательное выступление ко «Дню Защитника Отечества»	0,5	-	0,5	Наблюдение
11.3	Показательное выступление к «Международному женскому дню»	0,5	-	0,5	Наблюдение
11.4	Показательное выступление ко «Дню победы»	0,5	-	0,5	Наблюдение
Итого:		144	14,5	129,5	

**Учебный план.
Третий год обучения**

Раздел			
	Всего	Теория	Практика
Базовая часть	130	12,5	117,5
1. Знания о тхэквондо	3	3	-
2. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ)	8	1	7
3. Физическое совершенствование	117	8,5	108,5
4. Комплексы корригирующей гимнастики гимнастики	2	-	2
Вариативная часть	14	3	11

5. Игры во дворе	3	-	3
6. Акробатические упражнения	3	-	3
7. Зарядка	1	1	-
8. Эстафеты	1	-	1
9. Аттестации	2	1	1
10. Промежуточные аттестации	2	1	1
11. Участие в показательных выступлениях	2	-	2
Итого:	144	15,5	128,5

**Учебно-тематический план.
Третий год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
Базовая часть					
1.Знания о тхэквондо. (3 ч)					
1.1	Что такое тхэквондо.	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.2	Алгоритм составления комплекса физических упражнений.	0,5	0,5	-	Беседа. Устный опрос.
1.3	Физическая нагрузка.	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.4	Правила соревнований.	0,5	0,5	-	Беседа. Устный опрос.
1.5	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.6	Понятие о самоконтроле	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.7	Тактическая подготовка	0,5	0,5	-	Беседа. Устный опрос.
1.8	Психологическая подготовка.	0,5	0,5	-	Беседа. Устный опрос.
2	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) (8 ч)	8	1	7	Устный опрос, наблюдение.
3. Физическое совершенствование (117 ч)					
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	1,5	1,5	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.6.1	Футбол	1	0,5	0,5	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.6.2	Волейбол	1	0,5	0,5	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.6.3	Баскетбол	1	0,5	0,5	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 ч)					
4.1	Упражнения с эспандерами	0,2	-	0,2	Наблюдение

4.2	Упражнения с гимнастической палкой	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.3	Упражнения со скакалкой	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.4	Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг)	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.5	Упражнения со жгутом	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.6	Упражнения с гантелями	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.7	Упражнения с обручем	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.8	Упражнения на гимнастической скамье	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.9	Упражнения на гимнастической стенке	0,2	-	0,2	Наблюдение
Вариативная часть					
5. Игры во дворе (3 ч)					
5.1	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»	1	-	1	Наблюдение
5.2	На материале раздела «Лёгкая атлетика»	1	-	1	Наблюдение
5.3	На материале раздела «Спортивные игры»	1	-	1	Наблюдение
6. Акробатические упражнения (3 ч)					
6.1	Кувырок назад до упора на коленях.	1	-	1	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
6.2	Стойка на голове.	1	-	1	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
6.3	Лазанье по канату (3 м).	1	-	1	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
7	Зарядка.	1	1	-	Беседа. Устный опрос.
8	Эстафеты	1	-	1	Наблюдение
9	Аттестации	2	1	1	Устный опрос, сдача тестовых нормативов
10	Промежуточные аттестации	2	1	1	Устный опрос, сдача

					тестовых нормативов
11.Участие в показательных выступлениях (2 ч)					
11.1	Показательное выступление ко « Дню учителя»	0,5	-	0,5	Наблюдение
11.2	Показательное выступление ко «Дню Защитника Отечества»	0,5	-	0,5	Наблюдение
11.3	Показательное выступление к «Международному женскому дню»	0,5	-	0,5	Наблюдение
11.4	Показательное выступление ко «Дню победы»	0,5	-	0,5	Наблюдение
Итого:		144	15,5	128,5	

**Учебный план.
Четвертый год обучения**

Раздел			
	Всего	Теория	Практика
Базовая часть	130	12,5	117,5
1. Знания о тхэквондо	3	3	-
2. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ)	8	1	7
3. Физическое совершенствование	117	8,5	108,5
4. Комплексы корригирующей гимнастики	2	-	2
Вариативная часть	14	3	11
5. Игры во дворе	3	-	3
6. Акробатические упражнения	3	-	3
7. Зарядка	1	1	-
8. Эстафеты	1	-	1
9. Аттестации	2	1	1
10. Промежуточные аттестации	2	1	1
11. Участие в показательных выступлениях	2	-	2
Итого:	144	15,5	128,5

**Учебно-тематический план.
Четвертый год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
Базовая часть					
1.Знания о тхэквондо. (3 ч)					

1.1	Что такое тхэквондо.	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.2	Алгоритм составления комплекса физических упражнений.	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.3	Спортивные игры.	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.4	Физическая нагрузка.	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.5	Физическая культура и спорт в России	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.6	Краткий обзор истории тхэквондо	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.7	Правила соревнований.	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.8	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.9	Понятие о самоконтроле	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.10	Тактическая подготовка	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.11	Психологическая подготовка.	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
1.12	Оборудование и инвентарь.	0,25	0,25	-	Беседа. Устный опрос.
2	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ) (8 ч)	8	1	7	Устный опрос, наблюдение.
3. Физическое совершенствование (117 ч)					
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	1,5	1,5	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.6.1	Футбол	1	0,5	0,5	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.6.2	Волейбол	1	0,5	0,5	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.6.3	Баскетбол	1	0,5	0,5	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 ч)					
4.1	Упражнения с эспандерами	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.2	Упражнения с гимнастической палкой	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.3	Упражнения со скакалкой	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.4	Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг)	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.5	Упражнения со жгутом	0,2	-	0,2	Наблюдение

4.6	Упражнения с гантелями	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.7	Упражнения с обручем	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.8	Упражнения на гимнастической скамье	0,2	-	0,2	Наблюдение
4.9	Упражнения на гимнастической стенке	0,2	-	0,2	Наблюдение
Вариативная часть					
5. Игры во дворе (3 ч)					
5.1	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»	1	-	1	Наблюдение
5.2	На материале раздела «Лёгкая атлетика»	1	-	1	Наблюдение
5.3	На материале раздела «Спортивные игры»	1	-	1	Наблюдение
6. Акробатические упражнения (3 ч)					
6.1	Стойка на руках.	0,5	-	0,5	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
6.2	Переворот боком через стойку на руках («колесо»).	1	-	1	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
6.3	Переворот вперед через стойку на голове («курбет»).	1	-	1	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
6.4	Лазанье по канату (3 м)	0,5	-	0,5	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
7	Зарядка.	1	1	-	Беседа. Устный опрос.
8	Эстафеты	1	-	1	Наблюдение
9	Аттестации	2	1	1	Устный опрос, сдача тестовых нормативов
10	Промежуточные аттестации	2	1	1	Устный опрос, сдача тестовых нормативов
11. Участие в показательных выступлениях (2 ч)					

11.1	Показательное выступление ко «Дню учителя»	0,5	-	0,5	Наблюдение
11.2	Показательное выступление ко «Дню Защитника Отечества»	0,5	-	0,5	Наблюдение
11.3	Показательное выступление к «Международному женскому дню»	0,5	-	0,5	Наблюдение
11.4	Показательное выступление ко «Дню победы»	0,5	-	0,5	Наблюдение
Итого:		144	15,5	128,5	

Содержание программы Первого года обучения

Базовая часть (130 часов).

Раздел 1. Знания о тхэквондо. (3 часа)

Теория. (3 часа)

Тема 1.1. Краткий обзор истории тхэквондо. Исторические и социальные предпосылки возникновения и развития тхэквондо.

Тема 1.2. Правила соревнований. Весовые категории. Форма тхэквондиста. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах.

Тема 1.3. 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.

Тема 1.4. Анатомо-физиологические особенности организма человека. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.

Тема 1.5. 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.

Тема 1.6. Психологическая подготовка. Спортсмен - боец, со стойкой и нестигаемой волей.

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 (117 часов).

Тема 3.1. Общая физическая подготовка. (36 часов)

Практика. (36 часов)

- Прыжки, бег и метания;
- строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении;
- прикладные упражнения;
- упражнения с теннисным мячом (метание теннисного мяча, ловля мяча при бросках в парах);
- 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);
- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, падения, стойки на руках);
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;
- упражнения в самостраховке и страховке партнера;
- подвижные игры, развивающие игры и эстафеты;
- упражнения на гибкость;
- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц;
- 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.

- Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники и спортивной специализации. Физические упражнения для развития специальной гибкости: продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.
- Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений. Физические упражнения для развития специальной ловкости: п/и «Квадрат» теннисным мячиком; выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке; выполнение формальных комплексов (пхумсе) с закрытыми глазами в различных направлениях.
- Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта. Физические упражнения для развития специальной быстроты: 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 - ведения 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; «долю – чаги» - круговой удар). Все приемы изучаются как на месте, так и в движении (пхумсе).

Тактическая подготовка включает в себя способы ведения спаринга 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 спаринги, 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 медицинских осмотров (2 раза в год) в физкультурно-спортивном диспансере и в поликлиниках по месту жительства. Самостоятельный контроль за изменением ростовых 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): бег на короткие, средние и длинные дистанции, кросс, эстафеты. Упражнения применяются преимущественно в подготовительной части занятия в качестве разминки.

Тема 3.6. Спортивные игры. (3 часа)

Теория. (1,5 часа)

Теоретические аспекты правил игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Практика. (1,5 часа)

Обучение базовым техническим приемам игры в футбол, волейбол и баскетбол. Включает в себя обучение способам ведения, передачи и забивания мяча.

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

Теория. (1 час)

Теоретические вопросы, предусмотренные аттестационной программой.

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

Практика. (3 часа)

Данный раздел включает в себя подготовку к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень физической, технической и теоретической подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.

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

На 8 гып (желтый пояс) обучающийся должен безошибочно выполнять 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 («нэрьо – чаги»; «ап – чаги»; «дольо – чаги»); пхумсе (тхэгук иль джанг). Обучающийся должен знать историю развития тхэквондо, терминологию на свой гып и основные правила ведения спарринга. Обучающийся должен выполнять следующие нормативы по физической подготовке: отжимания на ладонях -20 раз; поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (пресс)-20 раз, приседания - 20раз; подтягивания на высокой перекладине – 5 раз.

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)

- Упражнения с эспандерами;
- упражнения с гимнастической палкой;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг);
- упражнения со жгутом;
- упражнения с гантелями;
- упражнения с обручем;
- упражнения на гимнастической скамье;
- 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 разбега; по мячу, катящемуся 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».

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 согнув ноги; «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)

Объяснение алгоритма построения комплекса ОРУ, выполняемого детьми ежедневно утром (возможно совместно с родителями) после сна, перед завтраком. Продолжительность комплекса -12 - 15 минут. Содержание ОРУ: на все основные группы мышц, с дозировкой 4-6 повторений на 8 счетов. Последовательность выполнения упражнений - в направлении свеху-вниз (начиная с головы, заканчивая - голеностопом).

Раздел 4. Эстафеты. (1 час)

Практика. (1 час)

Игровые мероприятия, используемые в процессе занятия, направленные на развитие устойчивого интереса к занятиям и духа соревновательной борьбы. Всевозможно проведение эстафет с предметами и без них.

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 (130 часов).

Раздел 1. Знания о тхэквондо. (3 часа)

Теория. (3 часа)

Тема 1.1. История древних Олимпийских игр. История современной Олимпиады и вхождение тхэквондо в Олимпиаду.

Тема 1.2. Физические упражнения. Их влияние на организм человека и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Тема 1.3. Закаливание организма. Значение закаливающих процедур для укрепления здоровья человека.

Тема 1.4. 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.

Тема 1.5. Краткий обзор истории тхэквондо. Развитие тхэквондо в России. Тхэквондисты – олимпийцы.

Тема 1.6. Правила соревнований. Места расположения судей и участников соревнований. Команды рефери на корейском языке и языке жестов.

Тема 1.7. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена: рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим.

Тема 1.8. 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.
- Выполнение закаливающих процедур.
- Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.
- Подвижные игры во время прогулок.
- Знание правил спортивных игр.

Раздел 3. Физическое совершенствование (117 часов).

Тема 3.1. Общая физическая подготовка. (36 часов)

Практика. (36 часов)

- Упражнения на гибкость;
- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц;
- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий;
- 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.

- Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники и спортивной специализации. Физические упражнения для развития специальной гибкости: продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.
- Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений. Физические упражнения для развития специальной ловкости: п/и «Квадрат» теннисным мячиком; выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке; выполнение формальных комплексов (пхумсе) с закрытыми глазами в различных направлениях.
- Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта. Физические упражнения для развития специальной быстроты: 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 - ведения боя в атакующей и контратакующей позиции; преимущества 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 толкающий удар); пхумсе («тхэгук ий джанг»).

Тактическая подготовка включает в себя способы ведения спаринга 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 спаринги, 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 медицинских осмотров (2 раза в год) в физкультурно-спортивном диспансере и в поликлиниках по месту жительства. Самостоятельный контроль за изменением ростовых показателей. Ведение личного дневника спортсмена. Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе 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 3х10 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. (1,5 часа)

Теоретические аспекты правил игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Практика. (1,5 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.

- Как переводится слово «тхэквондо»?
- Какие виды тхэквондо существуют?

- Корейский счёт до 10.
- Как переводится «ВТФ»?
- Как называется форма тхэквондиста и как правильно её складывать?
- Каковы основные ритуалы в тхэквондо?
- Когда тхэквондо появилось в Великом Новгороде?

Практика. (3 часа)

Данный раздел включает в себя подготовку к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень физической, технической и теоретической подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.

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

На 7 гып (желто - зеленый пояс) обучающийся должен безошибочно выполнять 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»; «долю – чаги»; «миро – чаги»); пхумсе («тхэгук иль джанг»; «тхэгук ий джанг»). Обучающийся должен знать историю развития тхэквондо, терминологию на свой гып и основные правила ведения спаринга. Обучающийся должен выполнять следующие нормативы по физической подготовке: отжимания на кулаках- 25 раз; поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (пресс)-25 раз; приседания-25 раз, подтягивания на высокой перекладине- 6 раз.

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)

- Упражнения с эспандерами;
- упражнения с гимнастической палкой;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг);
- упражнения со жгутом;
- упражнения с гантелями;
- упражнения с обручем;
- упражнения на гимнастической скамье;
- 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: «Веревочка 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».

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: стойка на лопатках; кувырок вперед в группировке из положения боевой стойки; связка из двух гимнастических элементов: кувырок вперед, затем перекат назад с выходом в стойку на лопатках.

Раздел 3. Зарядка. (1 час)

Теория. (1 час)

Роль самостоятельного ежедневного выполнения комплекса утренней гимнастики, продолжительностью – 15 минут в режиме дня спортсмена. Значимость выполнения элементарных процедур закаливания: обтирания влажным полотенцем, ополаскивание ног в воде комнатной температуры для укрепления здоровья человека.

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 (130 часов).

Раздел 1. Знания о тхэквондо. (3 часа)

Теория. (3 часа)

Тема 1.1. Что такое тхэквондо. Принципы тхэквондо, отношения учитель – ученик.

Тема 1.2. Алгоритм составления комплекса физических упражнений. Как правильно составить разминку, рисунок показательного выступления, комплексы ОРУ и корригирующих упражнений. ФУ, их разновидности и правила выполнения.

Тема 1.3. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.

Тема 1.4. Правила соревнований. Разрешенные технические приемы и сектора атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков.

Тема 1.5. 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.

Тема 1.6. Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.

Тема 1.7. Тактическая подготовка. Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Простейшие приемы тактической подготовки. Основная стойка тхэквондиста. Расположение на додзянге. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.

Тема 1.8. 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 три; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре на месте и в движении, с поворотом налево/направо.
- ОРУ на месте, в движении, в парах.

Раздел 3. Физическое совершенствование (117 часов).

Тема 3.1. Общая физическая подготовка. (31 час)

Практика. (31 час)

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

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка. (25 часов)

Практика. (25 часов)

- Изучение базовых стоек тхэквондиста;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;

- боевая стойка тхэквондиста;
- передвижение в базовых стойках;
- передвижение в боевой стойке;
- в передвижении выполнение базовой техники;
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);
- обучение ударам на месте по воздуху;
- обучение ударам в движении по воздуху;
- обучение приемам защиты на месте без партнера;
- обучение приемам защиты на месте с партнером;
- обучение приемам защиты в движении без партнера;
- обучение приемам защиты в движении с партнером;
- одиночные удары по тяжелому мешку.

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

Теория. (3 часа)

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

Практика. (33 часа)

В сравнении с программным планом первого и второго года обучения, на третьем году обучения возрастает роль технико-тактической подготовки. Это связано с уже приобретенным спортсменом опытом ведения спаринга, 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 изучаются следующие новые технические приемы: стойки («Двит-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» - боковой удар ребром стопы; «двит – чаги» - удар назад с поворотом через спину; «хурио – чаги» - удар, обратный «дольо – чаги»); пхумсе (тхэгук сам джанг).

Тактическая подготовка заключается в обучении умению видеть и предсказывать поведение соперника во время боя; умению ответить на его атаку наиболее целесообразным техническим приемом и заработать этим приемом победные баллы. Также тактическая подготовка направлена на развитие тактического мышления и умения 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 медицинских осмотров (2 раза в год) в физкультурно-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 3 X 10м.

Тема 3.6. Спортивные игры. (3 часа)

Теория. (1,5 часа)

Теоретические аспекты правил игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Практика. (1,5 часа)

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

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

Теория. (2 часа)

Теоретические вопросы, предусмотренные аттестационной программой.

- Как переводится слово «тхэквондо»?
- Какие виды тхэквондо существуют?
- Корейский счёт до 10.
- Как переводится «ВТФ»?
- Как называется форма тхэквондиста и как правильно её складывать?
- Каковы основные ритуалы в тхэквондо?
- Когда появилось тхэквондо в Великом Новгороде?
- Как называется корейский флаг и как переводится?
- 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, общая физическая подготовка.

На 6 гып (зеленый пояс) обучающийся должен безошибочно выполнять 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»). Обучающийся должен знать историю развития тхэквондо, терминологию на свой гып и основные правила ведения спаринга. Обучающийся должен выполнять следующие нормативы по физической подготовке: отжимания на кулаках – 30 раз, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (пресс) – 30 раз, приседания – 30 раз, подтягивания на высокой перекладине – 7 раз.

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)

- Упражнения с эспандерами;
- упражнения с гимнастической палкой;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг);
- упражнения со жгутом;
- упражнения с гантелями;
- упражнения с обручем;
- упражнения на гимнастической скамье;
- 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 м, 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».

Раздел 2. Акробатические упражнения. (3 часа)

Практика. (3 часа)

- Кувырок назад;
- стойка на голове;
- гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма.

Раздел 3. Зарядка. (1 час)

Теория. (1 час)

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

Раздел 4. Эстафеты. (1 час)

Практика. (1 час)

Выработка умения самостоятельно организовывать и проводить спортивное мероприятие, 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 (130 часов).

Раздел 1. Знания о тхэквондо. (3 часа)

Теория. (3 часа)

Тема 1.1. Что такое тхэквондо. Принципы тхэквондо; отношение «учитель – ученик».

Тема 1.2. Алгоритм составления комплекса физических упражнений. Как правильно составить разминку, рисунок показательного выступления, комплексы ОРУ и корригирующих упражнений. ФУ, их разновидности и правила выполнения.

Тема 1.3. Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон.

Тема 1.4. Физическая нагрузка. Определение термина; ее влияние на повышение ЧСС.

Тема 1.5. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт 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).

Тема 1.6. Краткий обзор истории тхэквондо. География развития тхэквондо в мире. История первых соревнований по тхэквондо (ВТФ) в СССР, РФ.

Тема 1.7. Правила соревнований. Разрешенные технические приемы и сектора атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков.

Тема 1.8. 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.

Тема 1.9. Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление. Показания и противопоказания к занятиям спортом.

Тема 1.10. 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.

Тема 1.11. Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, способствующих

преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Свободные спарринги, соревнования.

Тема 1.12. 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 три; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре на месте и в движении, с поворотом налево/направо.
- ОРУ на месте, в движении, в парах.
- Прыжки на месте, в движении.

Раздел 3. Физическое совершенствование (117 часов).

Тема 3.1. Общая физическая подготовка. (31 час)

Практика. (31 час)

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

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка. (25 часов)

Практика. (25 часов)

- Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости;
- специальные упражнения для укрепления суставов;
- специальные упражнения для развития быстроты, скорости и ловкости (бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями);
- специальные упражнения для развития общей выносливости (длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры);

- специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах);
- специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью и с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции);
- 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 средней и дальней дистанции, а также - ведения боя в атакующей и контратакующей позиции; преимущества выбора той или иной позиции. Использование «обманной» техники – финтов при ведении боя. Психологический настрой. Роль тактического мышления в процессе спаринга.

Практика. (33 часа)

В сравнении с программным планом первого и второго года обучения, на четвертом году обучения возрастает роль технико-тактической подготовки. Это связано с уже приобретенным спортсменом опытом ведения спаринга, 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 изучаются 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; умению ответить на его атаку наиболее целесообразным техническим приемом и заработать этим приемом победные баллы. Также тактическая подготовка направлена на развитие тактического мышления и умения 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 медицинских осмотров (2 раза в год) в физкультурно-спортивном диспансере и в поликлиниках по месту жительства. Самостоятельный контроль за изменением ростовых 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 3 X 10м.

Тема 3.6. Спортивные игры. (3 часа)

Теория. (1,5 часа)

Теоретические аспекты правил игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Практика. (1,5 часа)

Обучение основным правилам соревнований по футболу, баскетболу, волейболу.

Практические занятия по судейству.

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

Теория. (2 часа)

Теоретические вопросы, предусмотренные аттестационной программой.

- Как переводится слово «тхэквондо»?
- Какие виды тхэквондо существуют?
- Корейский счёт до 10.
- Как переводится «ВТФ»?
- Как называется форма тхэквондиста и как правильно её складывать?
- Каковы основные ритуалы в тхэквондо?
- Когда появилось тхэквондо в Великом Новгороде?
- Как называется корейский флаг и как переводится?
- Ф.И.О. президента Новгородской Федерации по тхэквондо ВТФ?
- Какие существуют системы проведения соревнования 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, общая физическая подготовка.

На 5 гып (зелено - синий пояс) обучающийся должен безошибочно выполнять 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»; «долюль – чаги»; «миро – чаги»; «хурио – чаги»; «йоп – чаги»; «двит – чаги»; «мондолюль – чаги»; «тондоро»); пхумсе («тхэгук иль джанг»; «тхэгук ий джанг»; «тхэгук сам джанг»; «тхэгук са джанг»). Обучающийся должен знать историю развития тхэквондо, терминологию на свой гып и основные правила ведения спарринга. Обучающийся должен выполнять следующие нормативы: отжимания на кулаках – 35 раз, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (пресс) – 35 раз, приседания – 35 раз, подтягивания на высокой перекладине – 8 раз.

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)

- Упражнения с эспандерами;
- упражнения с гимнастической палкой;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг);
- упражнения со жгутом;
- упражнения с гантелями;
- упражнения с обручем;
- упражнения на гимнастической скамье;
- 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 м, 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».

Раздел 2. Акробатические упражнения. (3 часа)

Практика. (3 часа)

- Стойка на руках у стены со страховкой партнера;

- переворот боком через стойку на руках («колесо»); переворот вперед через стойку на голове («курбет»);
- гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма.

Раздел 3. Зарядка. (1 час)

Теория. (1 час)

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

Раздел 4. Эстафеты. (1 час)

Практика. (1 час)

Выработка умения самостоятельно организовывать и проводить спортивное мероприятие, 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.

1.4. Планируемые результаты Первый год обучения

	Планируемые результаты	Показатели	Формы оценки
Личностные	- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявление дисциплинированности; - формирование основ социально – ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность.	- проявление ответственности и самодисциплины при столкновении с трудностями во время занятий; - самостоятельность в приобретении новых знаний.	- наблюдение; - беседа; - обсуждение.
Метапредметные	- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и уважения; - умение осуществлять самоконтроль в процессе запланированной деятельности; - умение слушать и понимать педагога и	- умение подобрать необходимые средства для достижения цели своей деятельности; - умение вести диалог; - умение оценить качество результата своей деятельности.	- наблюдение; - беседа; - обсуждение.

	своих товарищей; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; - оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их;		
Предметные	- знать о состоянии своего здоровья; - знать о связи занятий тхэквондо с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; - знать о способах изменения направления и скорости движения; - знать о режиме дня и личной гигиене; - знать о правилах составления комплексов общеразвивающих упражнений, корригирующей гимнастики; - знать о принципе построения простейшего показательного выступления.	- умение выполнять и составлять самостоятельно разминку; - умение выполнять комплексы корригирующей гимнастики; - умение выполнять комплексы упражнений утренней зарядки; - умение играть в подвижные игры; - умение выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; - умение выполнять строевые упражнения; - умение выполнять программу аттестации на 8 гып (желтый пояс); - демонстрировать уровень физической	- наблюдение; - беседа; - обсуждение; - самоанализ; - выполнение тестовых заданий.

		подготовленности	
--	--	------------------	--

Второй год обучения

	Планируемые результаты	Показатели	Формы оценки
Личностные	- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - установка на здоровый образ жизни; - проявление дисциплинированности; - формирование основ социально – ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность.	- проявление ответственности и самодисциплины при столкновении с трудностями во время занятий; - самостоятельность в приобретении новых знаний.	- наблюдение; - беседа; - обсуждение.
Метапредметные	- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и уважения; - умение принимать и выполнять поставленную	- умение подобрать необходимые средства для достижения цели своей деятельности; - умение вести диалог; - умение оценить качество результата своей деятельности.	- наблюдение; - беседа; - обсуждение.

	задачу; - умение осуществлять самоконтроль в процессе запланированной деятельности; - умение слушать и понимать педагога и своих товарищей; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; - оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их;		
Предметные	-знать об истории первых Олимпийских игр; -знать о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; - знать о правилах проведения закаливающих процедур; -знать о правильной осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для ее формирования.	-умение выполнять специальные упражнения тхэквондо; - умение выполнять общеразвивающие упражнения; - умение самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений; - умение выполнять корректирующие упражнения; - умение определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); - умение вести	- наблюдение; - беседа; - обсуждение; - самоанализ; - выполнение тестовых заданий.

		наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; - умение выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание); - умение выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; - умение выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча; - умение выполнять комплексы упражнений для развития равновесия; - умение выполнять программу на 7 гып (желто-зеленый пояс); - умение демонстрировать уровень физической подготовленности	
--	--	---	--

Третий год обучения

	Планируемые результаты	Показатели	Формы оценки
Личностные	- активное включение в общение и	- проявление ответственности и	- наблюдение;

	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - установка на здоровый образ жизни; - проявление дисциплинированности; - подчинять свои желания сознательно поставленной цели; - формирование основ социально – ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность.	самодисциплины при столкновении с трудностями во время занятий; - самостоятельность в приобретении новых знаний.	- беседа; - обсуждение.
Метапредметные	- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и уважения; - умение принимать и выполнять поставленную задачу; - умение осуществлять самоконтроль в процессе запланированной деятельности; - умение слушать и понимать педагога и	- умение подобрать необходимые средства для достижения цели своей деятельности; - умение вести диалог; - умение оценить качество результата своей деятельности.	- наблюдение; - беседа; - обсуждение.

	своих товарищей; - умение планировать и согласованно выполнять совместную деятельность; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; - оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их;		
Предметные	- знать о состоянии своего здоровья; - знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; - знать назначение изученных упражнений по тхэквондо; - знать об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.	- умение выполнять специальные упражнения тхэквондо; - умение выполнять общеразвивающие упражнения; - умение самостоятельно составлять комплексы упражнений разной направленности; - умение составлять и выполнять комплексы корригирующей гимнастики; - умение составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации	- наблюдение; - беседа; - обсуждение; - самоанализ; - выполнение тестовых заданий.

		движений; - умение выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол; - умение проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); - умение составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации движений в процессе соревнований; - умение вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - умение выполнять программу на 6 гып (зеленый пояс); - умение демонстрировать уровень физической подготовленности	
--	--	--	--

--	--	--	--

Четвертый год обучения

	Планируемые результаты	Показатели	Формы оценки
Личностные	- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - установка на здоровый образ жизни; - проявление дисциплинированности; - подчинять свои желания сознательно поставленной цели; - формирование основ социально – ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность.	- проявление ответственности и самодисциплины при столкновении с трудностями во время занятий; - самостоятельность в приобретении новых знаний.	- наблюдение; - беседа; - обсуждение.
Метапредметные	- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и уважения; - умение принимать и	- умение подобрать необходимые средства для достижения цели своей деятельности; - умение вести диалог; - умение оценить качество результата своей деятельности.	- наблюдение; - беседа; - обсуждение.

	выполнять поставленную задачу; - умение осуществлять самоконтроль в процессе запланированной деятельности; - умение слушать и понимать педагога и своих товарищей; - умение планировать и согласованно выполнять совместную деятельность; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; - оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их;		
Предметные	- знать о состоянии своего здоровья; - знать о воздействии физических нагрузок на организм; - знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; - знать назначение изученных упражнений по тхэквондо; - знать об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.	- умение выполнять специальные упражнения тхэквондо; - умение выполнять общеразвивающие упражнения; - умение самостоятельно составлять комплексы упражнений разной направленности; - умение составлять и выполнять комплексы корригирующей	- наблюдение; - беседа; - обсуждение; - самоанализ; - выполнение тестовых заданий.

		гимнастики; - умение составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации движений; - умение выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол; - умение проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); - умение составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации движений в процессе соревнований; - умение вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических	
--	--	--	--

		упражнений; - умение выполнять программу на 5 гип (зелено- синий пояс); - умение демонстрировать уровень физической подготовленности	
--	--	--	--

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Первый год обучения

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
9 месяцев	01.09.2025	30.05.2026	36	144	144	4 раза в неделю по 1 часу

Второй год обучения

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
9 месяцев	01.09.2026	30.05.2027	36	144	144	4 раза в неделю по 1 часу

Третий год обучения

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
9 месяцев	01.09.2027	30.05.2028	36	144	144	4 раза в неделю по 1 часу

Четвёртый год обучения

Срок обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
9	01.09.2028	30.05.2029	36	144	144	4 раза в

месяцев						неделю по 1 часу
---------	--	--	--	--	--	---------------------

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим профессиональными компетенциями в данной области: умения ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся, умения перевести тему занятия в педагогическую задачу, вовлечь обучающихся в процесс формулирования целей и задач, мотивирования обучающихся создавать ситуации, обеспечивающие успех в учебной деятельности, создавать условия обеспечения позитивной мотивации обучающихся, адекватно подбирать приемы и методы работы в рамках одного занятия или цикла занятий, принимать решения в педагогических ситуациях, реализовать педагогическое оценивание.

2.2.2. Материальное обеспечение программы:

Дидактический материал:

- Карта диагностики уровня физического развития обучающихся.
- Дидактические и учебные материалы.
- Видео спортивных соревнований различного уровня.

Лекционный материал представлен:

- Теория о развитии физической культуры и спорта в России.
- История развития тхэквондо ВТФ в России и других странах мира.
- Программа аттестации на цветные пояса Союза тхэквондо России.
- Настольная книга тренера.
- Правила соревнований по тхэквондо ВТФ.

Материально-техническое оснащение занятий:

- Спортивный зал-1.
- Лапы и ракетки -25 шт.
- Макивары ручные для отработки ударов ногами- 20 шт.
- Мешок боксерский (40 кг) – 1 шт.
- Татами (0,9м*0,9м) – 170 шт.
- Скакалки-20 шт.
- Скоростные барьеры- 15 шт.
- Скоростные лесенки – 6 шт.
- Эспандер резиновый – 20 шт.
- Защитный жилет - 20 шт.
- Шлем – 20 шт.
- Мяч футбольный- 10 шт.
- Мяч баскетбольный – 10 шт.
- Мяч волейбольный-10 шт.
- Мяч набивной – 6 шт.
- Мяч теннисный- 20 шт.
- Шведская стенка – 16 пролетов.
- Гимнастические скамейки – 8 шт.
- Гимнастические маты – 10 шт.
- Конусы спортивные – 20 шт.

Спортивное снаряжение тхэквондиста:

- специальный костюм – добок;

- спортивный костюм для занятий на улице (ветрозащитный костюм);
- спортивная сумка;
- спортивная обувь для тренировок по тхэквондо;
- спортивная обувь для тренировок на улице;
- паховые раковины;
- щитки, шлем, капа;
- средства промывки полости рта во время поединка.

Инструменты и приспособления:

- Насос ручной.
- Рулетка.
- Секундомер - 1 шт.

2.2.3. Формы аттестации

Способы оценки результативности освоения программы.

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

Формы текущего контроля – наблюдение, беседа, просмотр (проводится в конце задания с целью обсуждения).

Форма аттестации. Форма демонстрации образовательных результатов – итоговая аттестация на цветные пояса (май). Помимо итоговой аттестации в программе предусмотрена промежуточная аттестация на цветные пояса, проводимая в конце первого полугодия (декабрь), позволяющая определить уровень технической и физической подготовленности обучающегося и определить дальнейшие перспективы его развития.

Критерии оценки:

«5» баллов – безупречное выполнение всех технических приемов на свой гып; обширная база теоретических знаний; высокий уровень физической подготовленности.

«4» балла - правильное выполнение всех технических приемов на свой гып, с небольшими неточностями в технике; базовые теоретические знания; средний уровень физической подготовленности.

«3» балла – незначительные нарушения в выполнении технических приемов на свой гып: несоблюдение правильного алгоритма выполнения какого-либо технического приема, с последующим исправлением собственной ошибки; базовые теоретические знания; уровень физической подготовленности ниже среднего.

При оценке умений и навыков педагог обращает основное внимание на правильность и качество выполненных действий, учитывая индивидуальные особенности, психофизические качества каждого ребенка.

2.2.4. Методическое обеспечение программы.

Формы проведения занятий: - теоретические и практические занятия.

Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на:

- словесные (беседа, обсуждение);
- 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, разучивание и повторение упражнения, анализ выполненных движений).

По организации деятельности: групповой, поточный и индивидуальный способы.

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

2.2.5. Список литературы 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. Пилоян 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.

2.2.6. Рекомендуемый список литературы для 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.

3.Приложения

Приложение 1

Календарно - тематический план Первый год

№ п/п	Меся ц	Тема занятия	Форма	Кол- во часов	Место проведения	Форма контроля
1.	сентя брь	Знания о тхэквондо. Краткий обзор истории тхэквондо. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюде ние.
2.	сентяб рь	Знания о тхэквондо. Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Программа соревнований. Место для соревнований. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюд ение.
3.	сентяб рь	Знания о тхэквондо. Анатомо- физиологические особенности организма человека. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплекс упражнений для формирования	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюд ение.

		правильной осанки и развития мышц туловища.				
4.	сентябрь	Общая физическая подготовка. Прыжки, бег и метания.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
5.	сентябрь	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
6.	сентябрь	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг) Специальная физическая подготовка. П/и «Квадрат» теннисным мячиком.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
7.	сентябрь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Значение оздоровительных занятий в режиме дня: комплексы	Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос.

		утренней зарядки.				
8.	сентябрь	Общая физическая подготовка. Прикладные упражнения. Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
9.	сентябрь	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).	Беседа. Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опос. Наблюдение.
10.	сентябрь	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
11.	сентябрь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток»,	Наблюдение.

		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			спортивный зал №1	
12.	сентябрь	Общая физическая подготовка. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
13.	сентябрь	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.	Беседа. Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение.
14.	сентябрь	Технико–тактическая подготовка. Основные стойки («Чарёт - соги» - стойка «смирно!»; «Ёльчхум – соги»- стойка внимания; «Чумби» - боевая стойка).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
15.	сентябрь	Технико–тактическая подготовка. Блоки и удары руками («чируги» - удар кулаком; «арэ – маки» блок в нижний уровень).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
16.	сентябрь	Технико–	Групповое	1	МАОУ	Наблюдение

	рь	тактическая подготовка. Блоки и удары руками («момтон - маки» - блок в средний уровень, внутрь; «ольгуль – маки» - блок в верхний уровень).	занятие.		«Гимназия «Исток», спортивный зал №1	ие.
17.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Закрепление блоков и ударов руками («чируги» - удар кулаком; «арэ – маки» блок в нижний уровень). Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
18.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Закрепление блоков и ударов руками («момтон - маки» - блок в средний уровень, внутрь; «ольгуль – маки» - блок в верхний уровень). Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.

19.	октябрь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Технико–тактическая подготовка. Удары ногами («нэрьо – чаги» - удар по направлению изнутри – наружу).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
20.	октябрь	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).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
21.	октябрь	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	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.

		удар).				
22.	октябрь	Технико– тактическая подготовка. Закрепление изученных ударов ногами (ап-чаги, нэрьо-чаги, дольо- чаги).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюден ие. Сдача тестовых норматив ов.
23.	октябрь	Технико– тактическая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюден ие.
24.	октябрь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюден ие.
25.	октябрь	Технико– тактическая подготовка. Степовая подготовка.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюден ие.
26.	октябрь	Технико– тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюден ие.
27.	октябрь	Технико–	Групповое	1	МАОУ	Наблюден

	ь	тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах.	занятие.		«Гимназия «Исток», спортивный зал №1	ие.
28.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
29.	октябрь	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
30.	октябрь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
31.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Блоки и удары руками. Комбинационные связки из ударов ногами.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
32.	октябрь	Медицинский контроль. Роль ведения личного дневника спортсмена	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Устный опрос.

		для успешного тренировочного процесса.			зал №1	
33.	ноябрь	Общая физическая подготовка. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты. Медицинский контроль. Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
34.	ноябрь	Технико–тактическая подготовка. Теоретические аспекты ведения боя на средней и дальней дистанции.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение.
35.	ноябрь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
36.	ноябрь	Технико–тактическая подготовка. Ведение боя в атакующей и контратакующей позиции.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.

37.	ноябрь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
38.	ноябрь	Технико–тактическая подготовка. Преимущества выбора атакующей или контратакующей позиции.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение
39.	ноябрь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
40.	ноябрь	Знания о тхэквондо. Психологическая подготовка. Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение
41.	ноябрь	Способы деятельности в	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

		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.			«Исток», спортивный зал №1	
42.	ноябрь	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
43.	ноябрь	Технико–тактическая подготовка. Комбинационные связки из ударов (нэрьо-чаги, дольо-чаги) в различных вариациях.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
44.	ноябрь	Специальная физическая подготовка. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
45.	ноябрь	Общая физическая подготовка. Упражнения с	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток»,	Наблюдение

		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.			спортивный зал №1	
46.	ноябрь	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
47.	ноябрь	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
48.	ноябрь	Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения с эспандерами.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение

		Упражнения со скакалкой. Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.			зал №1	
49.	декабрь	Технико–тактическая подготовка. Комбинационные связки из ударов в различных вариациях. Степовая подготовка.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
50.	декабрь	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Рывковый бег.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
51.	декабрь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
52.	декабрь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		развития мышц туловища. Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг).				
53.	декабрь	Общеразвивающие упражнения. Роль и влияние комплекса ОРУ на организм спортсмена.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение
54.	декабрь	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
55.	декабрь	Акробатические упражнения. Обучение кувырку вперед. Игры во дворе. «У медведя во бору», «Раки», «Тройка».	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
56.	декабрь	Акробатические упражнения. Закрепление кувырка вперед. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		самостраховке и страховке партнера. Упражнения на гибкость.				
57.	декабрь	Акробатические упражнения. Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, перестроения из шеренги в колонну по одному и по два. Обучение стойке на лопатках.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
58.	декабрь	Акробатические упражнения. Закрепление стойки на лопатках. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Прикладные упражнения.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
59.	декабрь	Акробатические упражнения. Мост. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
60.	декабрь	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).				
61.	декабрь	Технико–тактическая подготовка. Обучение способам ведения спарринга в ответ на атакующие, либо контратакующие действия соперника. Тренировочные бои.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
62.	декабрь	Специальная физическая подготовка. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Квадрат» теннисным мячиком.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
63.	декабрь	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
64.	декабрь	Технико–тактическая подготовка. Учебные и тренировочные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

65.	январь	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
66.	январь	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
67.	январь	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	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		жгутом).				
68.	январь	Технико– тактическая подготовка. Повторение основных стоек, блоков и ударов руками, ударов ногами. Тхэгук-иль- джан.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
69.	январь	Технико– тактическая подготовка. Повторение и закрепление тхэгук- иль-джан.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
70.	январь	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.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюден ие
71.	январь	Зачетные и переводные требования. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов,	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние

		определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.				
72.	январь	Промежуточные аттестации. Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
73.	январь	Промежуточные аттестации. Контроль за уровнем подготовленности учащихся, подтверждающей их квалификацию (гип).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
74.	январь	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
75.	январь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Общая физическая подготовка. Упражнения с теннисным мячом (метание теннисного мяча, ловля мяча при	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

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

		забивания мяча.				
81.	февраль	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
82.	февраль	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
83.	февраль	Общая физическая подготовка. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
84.	февраль	Специальная физическая подготовка. Степловая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
85.	февраль	Общая физическая подготовка.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

	ь	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.			«Исток», спортивный зал №1	ние
86.	февраль	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
87.	февраль	Общая физическая подготовка. Прыжки, бег и метания. Медицинский контроль. Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия. Контроль за ведением личного дневника спортсмена.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
88.	февраль	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение

		преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).			зал №1	
89.	февраль	Технико-тактическая подготовка. Учебные и тренировочные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
90.	февраль	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения со жгутом. Упражнения с гантелями. Упражнения с обручем.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
91.	февраль	Общая физическая подготовка. Прикладные упражнения. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
92.	февраль	Зарядка. Беседа с детьми. Зарядка – это комплекс ОРУ, выполняемый детьми ежедневно (возможно совместно с родителями) после сна перед завтраком. Роль зарядки в распорядке дня	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение

		спортсмена.				
93.	февраль	Участие в показательных выступлениях. Организация концертно–развлекательного мероприятия, посвященного «Дню защитника отечества».	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
94.	февраль	Технико-тактическая подготовка. Повторение ранее изученных ударов ногами, ударов руками и блоков, пхумсе.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
95.	февраль	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
96.	февраль	Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

97.	март	Специальная физическая подготовка. П/и «Квадрат» теннисным мячиком. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
98.	март	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
99.	март	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Специальная физическая подготовка. П/и «Квадрат» теннисным мячиком.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
100	март	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

101	март	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Эстафеты: «скакалка под ногами», «прыжки по кочкам», «с обручами», «Кроты».	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
102	март	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Кросс (1км). Игры во дворе. Эстафеты.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
103	март	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Специальная физическая подготовка. Рывковый бег.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
104	март	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). Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг). Упражнения на расслабление мышц.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
105	март	Специальная физическая подготовка. Степová подготовка с	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение

		преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом). Рывковый бег.			зал №1	
106	март	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
107	март	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

108	март	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
109	март	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
110	март	Общая физическая подготовка. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
111	март	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Специальная физическая подготовка. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке. Рывковый бег.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
112	март	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений для	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение

		формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.			зал №1	
113	апрель	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
114	апрель	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
115	апрель	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		(легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги, весом не более 5 кг). Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.				
116	апрель	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость Специальная физическая подготовка. П/и «Квадрат» теннисным мячиком.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
117	апрель	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
118	апрель	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

119	апрель	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
120	апрель	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
121	апрель	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	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.				
122	апрель	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
123	апрель	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
124	апрель	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
125	апрель	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи,	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение

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

		Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.				
130	май	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).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
131	май	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
132	май	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	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		жгутом).				
133	май	Участие в показательных выступлениях. Организация концертно–развлекательного мероприятия, посвященного «Дню победы».	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
134	май	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).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
135	май	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
136	май	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Технико-тактическая подготовка. Повторение основных стоек («Чарёт - соги» -	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		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 блоки.				
137	май	Технико- тактическая подготовка. Повторение блоков и ударов руками («чируги» - удар кулаком; «арэ – маки» блок в нижний уровень; «момтон - маки» - блок в средний уровень, внутри; «ольгуль – маки» - блок в верхний уровень); удары ногами («нэрьо – чаги» - удар по направлению изнутри - наружу; «ап – чаги» - удар вперед – вверх; «дольо – чаги» - круговой удар).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
138	май	Технико- тактическая подготовка. Повторение тхэгук- иль-джан.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние

139	май	Технико-тактическая подготовка. Закрепление тхэгук-иль-джан.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
140	май	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.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Устный опрос
141	май	Зачетные и переводные требования. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
142	май	Аттестации. Объяснение	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия	Наблюдение.

		последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.			«Исток», спортивный зал №1	
143	май	Аттестации. Контроль за уровнем физической, технической и теоретической подготовленности обучающихся посредством выполнения ими контрольных нормативов и тестов, предусмотренных аттестационной программой на 9 гып.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Устный опрос. Сдача тестовых нормативов
144	май	Эстафеты. Эстафеты с предметами и без («Веселые старты»).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.

**Календарно - тематический план
Второй год**

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	Знания о тхэквондо. Краткий обзор истории тхэквондо. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплекс упражнений, развивающих быстроту и равновесие.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение.

2.	сентябрь	Знания о тхэквондо. Правила соревнований. Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение.
3.	сентябрь	Знания о тхэквондо. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплекс общеразвивающих упражнений.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение.
4.	сентябрь	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
5.	сентябрь	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
6.	сентябрь	Общая физическая подготовка. Упражнения на	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток»,	Наблюдение.

		гибкость. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Специальная физическая подготовка. П/и «Квадрат» теннисным мячиком.			спортивный зал №1	
7.	сентяб рь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Значение ОРУ и корректирующих упражнений, закаливающих процедур для оптимальной работы организма спортсмена.	Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос.
8.	сентяб рь	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюд ение.
9.	сентяб рь	Знания о тхэквондо. История древних Олимпийских игр. Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость.	Беседа. Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опос. Наблюден ие.

		Упражнения в парах.				
10.	сентябрь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
11.	сентябрь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплекс упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
12.	сентябрь	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
13.	сентябрь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Знания о тхэквондо. Физические упражнения.	Беседа. Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение.

14.	сентябрь	Технико–тактическая подготовка. Повторение и закрепление ранее изученных технических приемов (стоек, ударов и блоков).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
15.	сентябрь	Технико–тактическая подготовка. Блоки и удары руками («дубон – хируги» - двойной удар, «сибон – хируги» - тройной удар; «баккат – маки» - блок защиты в средний уровень, по направлению изнутри-наружу).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
16.	сентябрь	Технико–тактическая подготовка. Блоки и удары руками («банда – хируги» - удар рукой разноименной с опорной ногой, «баро – хируги» - удар рукой одноименной с опорной ногой).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
17.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Закрепление блоков и ударов руками («дубон-хируги», «сибон-хируги», «баккат-маки»).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
		Общая физическая подготовка. Упражнения на				

		гибкость. Упражнения в парах.				
18.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Закрепление блоков и ударов руками («банда-хирурги», «бара-хирурги»). Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
19.	октябрь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь Технико–тактическая подготовка. Удары ногами («миро – чаги» - передний толчковый удар).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
20.	октябрь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь Технико–тактическая	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.

		подготовка. Удары ногами. Повторение ранее изученных ударов («ап – чаги» - удар вперед – вверх).				
21.	октябрь	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).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
22.	октябрь	Технико – тактическая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
23.	октябрь	Технико– тактическая подготовка. Закрепление изученных ударов ногами (ап-чаги, нэрьо-чаги, дольо-чаги, миро-чаги)	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
24.	октябрь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты,	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение.

		наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения в парах.			зал №1	
25.	октябрь	Технико– тактическая подготовка. Степовая подготовка.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюден ие.
26.	октябрь	Технико– тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюден ие.
27.	октябрь	Технико– тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюден ие.
28.	октябрь	Технико– тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюден ие.
29.	октябрь	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюден ие.
30.	октябрь	Специальная	Групповое	1	МАОУ	Наблюден

	ь	физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка.	занятие.		«Гимназия «Исток», спортивный зал №1	ие.
31.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Блоки и удары руками. Комбинационные связки из ударов ногами.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
32.	октябрь	Медицинский контроль. Роль ведения личного дневника спортсмена для успешного тренировочного процесса. Объяснение замеров основных физиологических показателей функциональных систем организма.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос.
33.	ноябрь	Общая физическая подготовка. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения на расслабление мышц. Медицинский контроль. Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.

		занятия, в процессе занятия.				
34.	ноябрь	Технико– тактическая подготовка. Теоретические аспекты ведения боя на средней и дальней дистанции.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюде ние.
35.	ноябрь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Технико– тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние.
36.	ноябрь	Технико– тактическая подготовка. Ведение боя в атакующей и контратакующей позиции.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние.
37.	ноябрь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Технико– тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
38.	ноябрь	Технико–	Групповое занятие.	1	МАОУ	Устный опрос.

		тактическая подготовка. Преимущества выбора атакующей или контратакующей позиции. Использование «обманной» техники – финтов при ведении боя.	Беседа.		«Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
39.	ноябрь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
40.	ноябрь	Знания о тхэквондо. Психологическая подготовка. Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение
41.	ноябрь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений, развивающих быстроту и равновесие. Специальная физическая подготовка. Продольный и	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь.				
42.	ноябрь	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
43.	ноябрь	Технико–тактическая подготовка. Комбинационные связки из ударов (нэрьо-чаги, дольо-чаги) в различных вариациях.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
44.	ноябрь	Специальная физическая подготовка. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
45.	ноябрь	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Медицинский контроль. Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		занятия.				
46.	ноябрь	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
47.	ноябрь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы общеразвивающих, специальных (тхэквондо (ВТФ)) упражнений. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с обручем.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
48.	ноябрь	Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения с эспандерами. Упражнения со скакалкой. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
49.	декабрь	Технико–тактическая подготовка. Комбинационные связки из ударов в	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение

		различных вариациях. Степовая подготовка.			зал №1	
50.	декабрь	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Рывковый бег.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
51.	декабрь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
52.	декабрь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы корригирующих упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
53.	декабрь	Общеразвивающие упражнения. Роль и влияние комплекса ОРУ на организм спортсмена.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение
54.	декабрь	Общеразвивающие	Групповое занятие.	1	МАОУ	Наблюдение

	ь	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.			«Гимназия «Исток», спортивный зал №1	ние
55.	декабрь	Акробатические упражнения. Обучение стойке на лопатках (согнув ноги). Общеразвивающие упражнения. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Упражнения на гибкость.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
56.	декабрь	Акробатические упражнения. Закрепление стойки на лопатках. Игры во дворе. «Волна», «Неудобный бросок», «Конники – спортсмены».	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
57.	декабрь	Акробатические упражнения. Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, перестроения из шеренги в колонну по	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		одному и по два. Обучение кувырку вперед из оложения боевой стойки.				
58.	декабрь	Акробатические упражнения. Закрепление кувырка вперед из положения боевой стойки. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Прикладные упражнения.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
59.	декабрь	Акробатические упражнения. Связка: кувырок вперед, перекат назад с выходом в стойку на лопатках. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
60.	декабрь	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

61.	декабрь	Технико–тактическая подготовка. Обучение способам ведения спарринга в ответ на атакующие, либо контратакующие действия соперника. Тренировочные бои.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
62.	декабрь	Специальная физическая подготовка. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Квадрат» теннисным мячиком.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
63.	декабрь	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
64.	декабрь	Технико–тактическая подготовка. Учебные и тренировочные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
65.	январь	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения в парах. Упражнения на	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		расслабление мышц.				
66.	январь	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
67.	январь	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).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
68.	январь	Технико–тактическая подготовка. Повторение основных стоек, блоков и ударов руками, ударов	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		ногами. Тхэгук-ий-джан.				
69.	январь	Технико–тактическая подготовка. Повторение и закрепление тхэгук-ий-джан.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
70.	январь	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.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение
71.	январь	Зачетные и переводные требования. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		итоговых аттестаций.				
72.	январь	Промежуточные аттестации. Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
73.	январь	Промежуточные аттестации. Контроль за уровнем подготовленности учащихся, подтверждающей их квалификацию (гип).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
74.	январь	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
75.	январь	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
76.	январь	Спортивные игры. Теоретические аспекты правил игры в баскетбол. Повторение основных	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение

		правил игры в баскетбол. Повторение способов ведения, передачи и забивания мяча. Количество попаданий мяча в корзину при выполнении броска со штрафной линии из 15.			зал №1	
77.	январь	Спортивные игры. Теоретические аспекты правил 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	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
78.	январь	Игры во дворе. «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
79.	январь	Игры во дворе. «Гонка мячей», «Метко в цель», «Бросок мяча в колонне». Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
80.	январь	Спортивные игры. Повторение основных правил	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток»,	Наблюдение

		игры в волейбол. Повторение способов передачи и забивания мяча. Количество засчитанных подач из 5.			спортивный зал №1	
81.	февраль	Игры во дворе. Подвижные игры: «Два мяча», «Перестрелка». Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
82.	февраль	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
83.	февраль	Общая физическая подготовка. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
84.	февраль	Специальная физическая подготовка. Степная подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

85.	февраль	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
86.	февраль	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь Способы деятельности в тхэквондо. Комплексы корригирующих и общеразвивающих упражнений.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
87.	февраль	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
88.	февраль	Специальная физическая подготовка. Степová подготовка с	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение

		преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).			зал №1	
89.	февраль	Технико-тактическая подготовка. Учебные и тренировочные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
90.	февраль	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения со жгутом. Упражнения с гантелями. Упражнения с обручем	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
91.	февраль	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
92.	февраль	Зарядка. Роль самостоятельного ежедневного выполнения комплекса утренней гимнастики, продолжительностью – 15 минут.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение

		Выполнение элементарных процедур закаливания – обтирания влажным полотенцем, ополаскивание ног в воде комнатной температуры.				
93.	февраль	Участие в показательных выступлениях. Организация концертно–развлекательного мероприятия, посвященного «Дню защитника отечества».	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
94.	февраль	Технико-тактическая подготовка. Повторение ранее изученных ударов ногами, ударов руками и блоков, пхумсе.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
95.	февраль	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	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		сидя ноги врозь.				
96.	февраль	Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
97.	март	Специальная физическая подготовка. П/и «Квадрат» теннисным мячиком. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
98.	март	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
99.	март	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Специальная физическая подготовка. П/и «Квадрат» теннисным мячиком.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
100	март	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		Упражнения в парах.				
101	март	Легкая атлетика. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3х10 м, бег с изменением темпа (рывковый).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
102	март	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».	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
103	март	Легкая атлетика. Прыжки: на месте, по разметкам, через препятствие; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Специальная физическая подготовка. Рывковый бег.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
104	март	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
105	март	Специальная физическая подготовка. Степловая	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток»,	Наблюдение

		подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом). Рывковый бег.			спортивный зал №1	
106	март	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
107	март	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

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

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

		мячиком				
117	апрель	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
118	апрель	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
119	апрель	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
120	апрель	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
121	апрель	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение

		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.			зал №1	
122	апрель	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
123	апрель	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
124	апрель	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
125	апрель	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

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

		мышц. Упражнения в парах.				
130	май	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).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
131	май	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
132	май	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
133	май	Участие в показательных выступлениях. Организация концертно–развлекательного мероприятия, посвященного «Дню победы».	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

134	май	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)	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
135	май	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).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
136	май	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Технико-тактическая подготовка. Повторение основных стоек («Чарёт - соги» - стойка «смирно!»; «Ёльчхум – соги»-)	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		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 блоки.				
137	май	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»).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
138	май	Технико- тактическая подготовка. Повторение тхэгук- ий-джан.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
139	май	Технико- тактическая подготовка. Закрепление тхэгук- ий-джан.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
140	май	Зачетные и переводные требования. Теоретические	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюде ние. Устный опрос

		вопросы, предусмотренные аттестационной программой. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.			зал №1	
141	май	Зачетные и переводные требования. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
142	май	Аттестации. Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
143	май	Аттестации. Контроль за уровнем физической, технической и теоретической	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение. Устный опрос. Сдача

		подготовленности обучающихся посредством выполнения ими контрольных нормативов и тестов, предусмотренных аттестационной программой на 7 гып.			зал №1	тестовых нормативов
144	май	Эстафеты. Эстафеты с предметами и без («Веселые старты»).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.

**Календарно - тематический план
Третий год**

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	Знания о тхэквондо. Что такое тхэквондо, принципы тхэквондо, отношения учитель – ученик. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). ОРУ с партнёром.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение.
2.	сентябрь	Знания о тхэквондо. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС. Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалкой; упражнения с набивным мячом (1 – 3 кг)	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение.

3.	сентябрь	Знания о тхэквондо. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы корригирующей гимнастики	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение.
4.	сентябрь	Общая физическая подготовка. Прыжки, бег и метания. Упражнения с теннисным мячом.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.
5.	сентябрь	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	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
6.	сентябрь	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса Специальная физическая подготовка. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения в боевых стойках	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.

7.	сентябрь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Значение ОРУ и корректирующих упражнений, закаливающих процедур для оптимальной работы организма спортсмена.	Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос.
8.	сентябрь	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты Специальная физическая подготовка. Обучение ударам на месте по воздуху; обучение ударам в движении по воздуху	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
9.	сентябрь	Знания о тхэквондо. Физическая культура и спорт в России Общая физическая подготовка. Прикладные упражнения	Беседа. Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение.
10.	сентябрь	Специальная физическая подготовка. Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя) Общая физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом (1 – 3 кг). Упражнения с отягощениями (легкие блины от	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.

		штанги 2,5 – 5 кг).				
11.	сентябрь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Элементарные соревнования в развитии физических качеств.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
12.	сентябрь	Общая физическая подготовка. Прыжки, бег и метания. Упражнения со скакалкой	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
13.	сентябрь	Специальная физическая подготовка. Обучение приемам защиты на месте без партнера Знания о тхэквондо. Краткий обзор истории тхэквондо	Беседа. Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение.
14.	сентябрь	Технико–тактическая подготовка. Повторение и закрепление ранее изученных технических приемов (стойки, ударов и блоков).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
15.	сентябрь	Технико–тактическая подготовка. Удары руками и блоки («сонналь-чиги» - удар ребром ладони; «хансонналь – маки» - блок в средний уровень открытой	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.

		ладонью)				
16.	сентябрь	Технико–тактическая подготовка. Удары ногами («йоп – чаги» - удар в сторону ребром стопы; «двит – чаги» - удар назад)	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
17.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Закрепление блоков и ударов руками («сонналь-чиги»; «хансонналь – маки») Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
18.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Закрепление ударов ногами («йоп – чаги»; «двит – чаги») Специальная физическая подготовка. В передвижении выполнение базовой техники	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
19.	октябрь	Специальная физическая подготовка. Обучение приемам защиты на месте с партнером Технико–тактическая	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.

		подготовка. Удары ногами («хурио – чаги» - удар, обратный «дольо – чаги»)				
20.	октябрь	Специальная физическая подготовка. Обучение приемам защиты в движении без партнера Технико–тактическая подготовка. Закрепление ударов ногами (хурио-чаги)	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
21.	октябрь	Специальная физическая подготовка. Обучение приемам защиты в движении с партнером Технико–тактическая подготовка. Пхумсе (тхэгук сам джанг)	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
22.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Закрепление пхумсе (тхэгук сам джанг)	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
23.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
24.	октябрь	Специальная физическая подготовка.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток»,	Наблюдение.

		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)			спортивный зал №1	
25.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
26.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
27.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
28.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
29.	октябрь	Общая физическая подготовка. Прыжки, бег и метания; прикладные	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение.

		упражнения.			зал №1	
30.	октябрь	Специальная физическая подготовка. Приемы защиты на месте без партнера; приемы защиты на месте с партнером Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
31.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Блоки и удары руками. Комбинационные связки из ударов ногами.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
32.	октябрь	Медицинский контроль. Роль ведения личного дневника спортсмена для успешного тренировочного процесса. Объяснение замеров основных физиологических показателей функциональных систем организма.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос.
33.	ноябрь	Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения (стойки, кувырки, перевороты). Медицинский контроль. Обучение контролю за воздействием	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.

		физических нагрузок на организм, путем измерения ЧСС (частоты сердечных сокращений) в начале, середине и конце тренировочного занятия				
34.	ноябрь	Технико–тактическая подготовка. Теоретические аспекты ведения боя на средней и дальней дистанции.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение.
35.	ноябрь	Специальная физическая подготовка. Приемы защиты в движении без партнера; приемы защиты в движении с партнером. Технико–тактическая подготовка. Учебные спаринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
36.	ноябрь	Технико–тактическая подготовка. Ведение боя в атакующей и контратакующей позиции.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
37.	ноябрь	Специальная физическая подготовка. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Технико–тактическая подготовка. Учебные	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		спаринги				
38.	ноябрь	Технико– тактическая подготовка. Преимущества выбора атакующей или контратакующей позиции. Использование «обманной» техники – финтов при ведении боя.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение
39.	ноябрь	Специальная физическая подготовка. Передвижение в базовых стойках Технико– тактическая подготовка. Учебные спаринги	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
40.	ноябрь	Знания о тхэквондо. Психологическая подготовка Технико– тактическая подготовка. Учебные спаринги	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение
41.	ноябрь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). ОРУ на месте. Специальная физическая подготовка. Передвижения в боевых стойках; в передвижении выполнение базовой техники.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

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

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

		удары по тяжелому мешку				ов.
51.	декабрь	Специальная физическая подготовка. Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя) Технико–тактическая подготовка. Учебные спаринги	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
52.	декабрь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств Общая физическая подготовка. Упражнения с теннисным мячом; упражнения со скакалкой	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
53.	декабрь	Общеразвивающие упражнения. Роль и влияние комплекса ОРУ на организм спортсмена	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение
54.	декабрь	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Медицинский контроль. Обучение методам оказания первой медицинской помощи при легких травмах, ушибах, порезах и	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		растяжениях.				
55.	декабрь	Акробатические упражнения. Лазанье по канату (3 м) в два и три приёма. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Упражнения на гибкость	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
56.	декабрь	Акробатические упражнения. Обучение кувырку назад. Игры во дворе. «Парашютисты», «Увертывайся от мяча».	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
57.	декабрь	Акробатические упражнения. Закрепление кувырка назад. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
58.	декабрь	Акробатические упражнения. Изучение стойки на голове. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Прикладные	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		упражнения				
59.	декабрь	Акробатические упражнения. Закрепление стойки на голове. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
60.	декабрь	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом)	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
61.	декабрь	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	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
62.	декабрь	Специальная физическая	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

	ь	подготовка. Передвижения в боевых стойках; в передвижении выполнение базовой техники. Одиночные удары по тяжелому мешку.			«Исток», спортивный зал №1	ние
63.	декабрь	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 занятия	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
64.	декабрь	Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
65.	январь	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения в парах. Упражнения на расслабление мышц.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
66.	январь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). ОРУ на месте, в движении и в парах Комплексы	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		корректирующей гимнастики. Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения на гимнастической стенке				
67.	январь	Специальная физическая подготовка. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны в положении сидя ноги вместе и сидя ноги врозь. Степловая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек; скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом)	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
68.	январь	Технико–тактическая подготовка. Повторение основных стоек, блоков и ударов руками, ударов ногами. Тхэгук-сам-джан	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
69.	январь	Технико–тактическая подготовка. Повторение и закрепление тхэгук-сам-джан	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
70.	январь	Зачетные и переводные требования. Теоретические вопросы,	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение

		предусмотренные аттестационной программой. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций				
71.	январь	Зачетные и переводные требования. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
72.	январь	Промежуточные аттестации. Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
73.	январь	Промежуточные аттестации. Контроль за уровнем подготовленности учащихся,	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюде ние. Сдача тестовых норматив

		подтверждающей их квалификацию (гип)			зал №1	ов.
74.	январь	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
75.	январь	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
76.	январь	Спортивные игры. Теоретические аспекты правил игры в баскетбол Обучение основным правилам соревнований по баскетболу. Практическое занятие по судейству.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
77.	январь	Игры во дворе. «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч среднему»	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
78.	январь	Спортивные игры. Теоретические аспекты правил игры в футбол Обучение основным	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		правилам соревнований по футболу. Практическое занятие по судейству.				
79.	январь	Игры во дворе. «Передал – садись», «Передай мяч головой», «Квадрат» Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
80.	январь	Спортивные игры. Обучение основным правилам соревнований по волейболу. Практическое занятие по судейству.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
81.	февраль	Игры во дворе. Подвижные игры: «Два мяча», «Перестрелка» Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
82.	февраль	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
83.	февраль	Общая физическая подготовка.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

	ь	Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты			«Исток», спортивный зал №1	ние
84.	февраль	Специальная физическая подготовка. Степловая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Выполнение ударной техники в движении по гимнастической скамейке	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
85.	февраль	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения в парах	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
86.	февраль	Специальная физическая подготовка. Приемы защиты в движении без партнера; приемы защиты в движении с партнером. Способы деятельности в тхэквондо. Комплексы корригирующей гимнастики	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
87.	февраль	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение

		расслабление мышц. Медицинский контроль. Контроль за состоянием спортсменов до и после тренировочного занятия, в процессе занятия. Контроль за ведением личного дневника спортсмена			зал №1	
88.	февраль	Специальная физическая подготовка. Передвижения в боевых стойках; в передвижении выполнение базовой техники	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
89.	февраль	Технико-тактическая подготовка. Учебные спарринги	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
90.	февраль	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения со жгутом. Упражнения с гантелями. Упражнения с обручем	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
91.	февраль	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение

					зал №1	
92.	февраль	Зарядка. Роль самостоятельного ежедневного выполнения комплекса утренней гимнастики, продолжительностью – 15 минут. Выполнение элементарных процедур закаливания – обтирания влажным полотенцем, ополаскивание ног в воде комнатной температуры.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение
93.	февраль	Участие в показательных выступлениях. Организация концертно–развлекательного мероприятия, посвященного «Дню защитника отечества»	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
94.	февраль	Технико-тактическая подготовка. Повторение ранее изученных ударов ногами, ударов руками и блоков, пхумсе.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
95.	февраль	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		развития мышц туловища. Специальная физическая подготовка. Одиночные удары по тяжелому мешку				
96.	февраль	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с эспандерами; упражнения со жгутом; упражнения на гимнастической стенке.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
97.	март	Специальная физическая подготовка. Передвижения в боевых стойках; в передвижении выполнение базовой техники. Одиночные удары по тяжелому мешку.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
98.	март	Общая физическая подготовка. Прыжки, бег и метания; прикладные упражнения; упражнения с теннисным мячом.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
99.	март	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения Специальная физическая подготовка. Из базовых стоек выполнение движений	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		защиты и атаки; боевая стойка тхэквондиста; передвижение в базовых стойках.				
100	март	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
101	март	Легкая атлетика. Бег с низкого старта. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3X10м	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
102	март	Легкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги Игры во дворе. «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
103	март	Легкая атлетика. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Специальная физическая подготовка. Рывковый бег.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.

104	март	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Подвижные игры и эстафеты.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
105	март	Специальная физическая подготовка. Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя). Удары на месте по воздуху. Удары в движении по воздуху	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
106	март	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
107	март	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	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

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

		Передвижения в боевых стойках; в передвижении выполнение базовой техники.				
113	апрель	Технико-тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов в движении. Отработка ударов по лапам в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
114	апрель	Технико-тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
115	апрель	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
116	апрель	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость. Специальная физическая подготовка. Одиночные удары по тяжелому мешку.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
117	апрель	Технико-тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение

		связки из ударов в движении. Отработка ударов по лапам в парах.			зал №1	
118	апрель	Технико-тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
119	апрель	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
120	апрель	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость. Специальная физическая подготовка. Одиночные удары по тяжелому мешку.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
121	апрель	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Специальная физическая подготовка. Передвижения в	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		боевых стойках; в передвижении выполнение базовой техники.				
122	апрель	Технико-тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов в движении. Отработка ударов по лапам в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
123	апрель	Технико-тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
124	апрель	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
125	апрель	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость. Специальная физическая подготовка. Одиночные удары по тяжелому мешку.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
126	апрель	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение

		препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом). Рывковый бег.			зал №1	
127	апрель	Общая физическая подготовка. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
128	апрель	Технико-тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов в движении. Отработка ударов по лапам в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
129	май	Технико-тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
130	май	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
131	май	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		парах.				
132	май	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
133	май	Участие в показательных выступлениях. Организация концертно–развлекательного мероприятия, посвященного «Дню победы».	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
134	май	Специальная физическая подготовка. Приемы защиты на месте без партнера; приемы защиты на месте с партнером.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
135	май	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
136	май	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость. Техничко-тактическая подготовка. Повторение основных	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		стойк. Удары руками и блоки.				
137	май	Технико-тактическая подготовка. Повторение блоков и ударов руками («сонналь-чиги» - «хансонналь – маки»). Удары ногами («йоп – чаги»; «двит – чаги»; «хурио – чаги»).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
138	май	Технико-тактическая подготовка. Повторение тхэгук-сам-джан.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
139	май	Технико-тактическая подготовка. Закрепление тхэгук-сам-джан.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
140	май	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.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Устный опрос

141	май	Зачетные и переводные требования. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
142	май	Аттестации. Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
143	май	Аттестации. Контроль за уровнем физической, технической и теоретической подготовленности обучающихся посредством выполнения ими контрольных нормативов и тестов, предусмотренных аттестационной программой на 6 гып.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Устный опрос. Сдача тестовых нормативов
144	май	Эстафеты. Эстафеты с предметами и без («Веселые старты»).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.

**Календарно - тематический план
Четвёртый год**

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма	Кол- во часов	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	Знания о тхэквондо. Что такое тхэквондо, принципы тхэквондо, отношения учитель – ученик. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). ОРУ с партнёром.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение.
2.	сентябрь	Знания о тхэквондо. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС. Общая физическая подготовка. Кроссовый бег на время (1 км), бег на дистанции без учета времени.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение.
3.	сентябрь	Знания о тхэквондо. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы корригирующей гимнастики.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение.
4.	сентябрь	Общая физическая подготовка. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение, сдача тестовых нормативов.

5.	сентябрь	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).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
6.	сентябрь	Общая физическая подготовка. Прыжки с места, с разбега, в длину. Специальная физическая подготовка. Передвижения в боевой стойке (вперед, назад, в сторону, по кругу влево и вправо).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
7.	сентябрь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Значение ОРУ и корректирующих упражнений, закаливающих процедур для оптимальной работы организма спортсмена.	Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос.
8.	сентябрь	Общая физическая подготовка. Прыжки	Групповое	1	МАОУ «Гимназия	Наблюдение.

	рь	в высоту, с преодолением препятствий, отскоки. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации движений.	занятие.		«Исток», спортивный зал №1	
9.	сентябрь	Знания о тхэквондо. Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка. Метание теннисного мяча, гранаты.	Беседа. Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опос. Наблюдение.
10.	сентябрь	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения на месте, в движении; ходьба, специальная ходьба.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
11.	сентябрь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Элементарные соревнования в развитии физических	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.

		качеств.				
12.	сентябрь	Общая физическая подготовка. Метание набивных мячей. Упражнения с отягощениями.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
13.	сентябрь	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для укрепления суставов. Знания о тхэквондо. Краткий обзор истории тхэквондо.	Беседа. Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение.
14.	сентябрь	Технико–тактическая подготовка. Повторение и закрепление ранее изученных технических приемов (стойки, ударов и блоков).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
15.	сентябрь	Технико–тактическая подготовка. Удары руками и блоки («сонналь-чиги» - удар ребром ладони; «сонкут-чиги» - удар кончиками пальцев; «джебирум-сонналь-мокчиги» - блок в верхний уровень с одновременным нанесением рубящего удара в шею; «баттансон – арэ – маки – блок открытой ладонью в нижний	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.

		уровень).				
16.	сентябрь	Технико–тактическая подготовка. Удары ногами («мондольо чаги» - круговой удар в голову (вертушка); «тондоро» - круговой удар в прыжке).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
17.	октябрь	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).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
18.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Закрепление ударов ногами (мондольо-чаги, тондоро-чаги). Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
19.	октябрь	Специальная	Групповое	1	МАОУ	Наблюдение

	ь	физическая подготовка. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения со скакалкой). Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка.	занятие.		«Гимназия «Исток», спортивный зал №1	ие.
20.	октябрь	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости и ловкости (бег с ускорениями, спортивные игры). Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
21.	октябрь	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости и ловкости (упражнения с отягощениями). Технико–тактическая подготовка. Пхумсе (тхэук са джанг).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
22.	октябрь	Технико–тактическая	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия	Наблюдение. Сдача тестовых

	ь	подготовка. Закрепление пхумсе (тхэгук са джанг).			«Исток», спортивный зал №1	норматив ов.
23.	октябрь	Технико– тактическая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
24.	октябрь	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).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
25.	октябрь	Технико– тактическая подготовка. Степовая подготовка.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
26.	октябрь	Технико– тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
27.	октябрь	Технико– тактическая	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия	Наблюдение.

	ь	подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах.			«Исток», спортивный зал №1	
28.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов ногами в парах	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
29.	октябрь	Общая физическая подготовка. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
30.	октябрь	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке). Технико–тактическая подготовка. Степовая подготовка.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
31.	октябрь	Технико–тактическая подготовка. Блоки и удары руками. Комбинационные связки из ударов ногами.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
32.	октябрь	Медицинский контроль. Роль	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия	Устный опрос.

	ь	ведения личного дневника спортсмена для успешного тренировочного процесса. Объяснение замеров основных физиологических показателей функциональных систем организма.	Беседа.		«Исток», спортивный зал №1	
33.	ноябрь	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
34.	ноябрь	Технико–тактическая подготовка. Теоретические аспекты ведения боя на средней и дальней дистанции.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение.
35.	ноябрь	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития специальной ударной	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.

		выносливости (упражнения на боксерском мешке). Технико– тактическая подготовка. Учебные спаринги				
36.	ноябрь	Технико– тактическая подготовка. Ведение боя в атакующей и контратакующей позиции.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние.
37.	ноябрь	Специальная физическая подготовка. Передвижения в боевой стойке (вперед, назад, в сторону, по кругу влево и вправо). Технико– тактическая подготовка. Учебные спаринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
38.	ноябрь	Технико– тактическая подготовка. Преимущества выбора атакующей или контратакующей позиции. Использование «обманной» техники – финтов при ведении боя.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюден ие
39.	ноябрь	Специальная физическая подготовка. Специальные имитационные	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюде ние

		упражнения в строю (бой с тенью, с партнером). Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.			зал №1	
40.	ноябрь	Знания о тхэквондо. Психологическая подготовка. Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение
41.	ноябрь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). ОРУ на месте. Специальная физическая подготовка. Передвижения в боевой стойке (вперед, назад, в сторону, по кругу влево и вправо).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
42.	ноябрь	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
43.	ноябрь	Технико–тактическая подготовка. Комбинационные связки из ударов (мондольо-чаги, тондоро-чаги).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
44.	ноябрь	Специальная физическая	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

		подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации движений.			«Исток», спортивный зал №1	ние
45.	ноябрь	Общая физическая подготовка. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Медицинский контроль. Обучение методам оказания первой медицинской помощи при легких травмах, ушибах, порезах и растяжениях.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
46.	ноябрь	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Одиночные удары по тяжелому мешку.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
47.	ноябрь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Прыжки на месте, в движении. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		обручем.				
48.	ноябрь	Комплексы корректирующей гимнастики. Упражнения с эспандерами. Упражнения со скакалкой. Общая физическая подготовка. Упражнения с отягощениями.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
49.	декабрь	Технико– тактическая подготовка. Комбинационные связки из ударов в различных вариациях. Степовая подготовка.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
50.	декабрь	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние. Сдача тестовых норматив ов.
51.	декабрь	Специальная физическая подготовка. Специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). Технико–	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние

		тактическая подготовка. Учебные спарринги.				
52.	декабрь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств. Общая физическая подготовка. Метание теннисного мяча, гранаты, набивных мячей.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
53.	декабрь	Общеразвивающие упражнения. Роль и влияние комплекса ОРУ на организм спортсмена.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение
54.	декабрь	Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения для укрепления суставов. Медицинский контроль. Обучение методам оказания первой медицинской помощи при легких травмах, ушибах, порезах и растяжениях.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
55.	декабрь	Акробатические упражнения. Лазанье по канату (3 м) в два и три приёма. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в самостраховке и	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		страховке партнера. Упражнения на гибкость.				
56.	декабрь	Акробатические упражнения. Обучение стойке на руках (у стены). Игры во дворе. «Парашютисты», «Увертывайся от мяча».	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
57.	декабрь	Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения. Закрепление стойки на руках.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
58.	декабрь	Акробатические упражнения. Переворот боком через стойку на руках (колесо). Общеразвивающие упражнения. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Прикладные упражнения.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
59.	декабрь	Акробатические упражнения. Закрепление переворота боком через стойку на руках (колесо). Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи,	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость.				
60.	декабрь	Специальная физическая подготовка. Степловая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
61.	декабрь	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
62.	декабрь	Специальная физическая подготовка. Передвижения в боевой стойке (вперед, назад, в сторону, по кругу влево и вправо). Специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с партнером для	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		развития координации, ловкости, чувства дистанции).				
63.	декабрь	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.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
64.	декабрь	Технико–тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
65.	январь	Общая физическая подготовка. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Ходьба, специальная ходьба, бег.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
66.	январь	Способы деятельности в тхэквондо (ВТФ). ОРУ на месте, в движении и в парах. Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения на	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		гимнастической скамье. Упражнения на гимнастической стенке.				
67.	январь	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).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
68.	январь	Технико–тактическая подготовка. Повторение основных стоек, блоков и ударов руками, ударов ногами. Тхэгук-са-джан.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
69.	январь	Технико–тактическая подготовка. Повторение и закрепление тхэгук-са-джан.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
70.	январь	Зачетные и переводные требования. Теоретические вопросы, предусмотренные аттестационной программой.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение

		Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.				
71.	январь	Зачетные и переводные требования. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
72.	январь	Промежуточные аттестации. Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
73.	январь	Промежуточные аттестации. Контроль за уровнем подготовленности учащихся, подтверждающей их квалификацию (гип).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.

74.	январь	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
75.	январь	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке, со скакалкой). Общая физическая подготовка. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
76.	январь	Спортивные игры. Теоретические аспекты правил игры в баскетбол. Обучение основным правилам соревнований по баскетболу. Практическое занятие по судейству.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
77.	январь	Игры во дворе. «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мяч среднему».	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
78.	январь	Спортивные игры. Теоретические аспекты правил игры в футбол. Обучение основным правилам соревнований по	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		футболу. Практическое занятие по судейству.				
79.	январь	Игры во дворе. «Передал – садись», «Передай мяч головой», «Квадрат». Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
80.	январь	Спортивные игры. Обучение основным правилам соревнований по волейболу. Практическое занятие по судейству.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
81.	феврал ь	Игры во дворе. Подвижные игры: «Два мяча», «Перестрелка». Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
82.	феврал ь	Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости и ловкости (бег с ускорениями, эстафеты, упражнения с отягощениями).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
83.	феврал ь	Общая физическая подготовка. Подвижные игры,	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток»,	Наблюде ние

		развивающие игры и эстафеты.			спортивный зал №1	
84.	февраль	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).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
85.	февраль	Общая физическая подготовка. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения; упражнения с отягощениями.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
86.	февраль	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости. Способы деятельности в	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		тхэквондо. Комплексы корректирующей гимнастики.				
87.	феврал ь	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	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
88.	феврал ь	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке, со скалкой).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
89.	феврал ь	Технико- тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние
90.	феврал ь	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Комплексы корректирующей гимнастики.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюде ние

		Упражнения со жгутом. Упражнения с гантелями. Упражнения с обручем.				
91.	февраль	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
92.	февраль	Зарядка. Роль самостоятельного ежедневного выполнения комплекса утренней гимнастики, продолжительностью – 15 минут. Выполнение элементарных процедур закаливания – обтирания влажным полотенцем, ополаскивание ног в воде комнатной температуры.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Устный опрос. Наблюдение
93.	февраль	Участие в показательных выступлениях. Организация концертно–развлекательного мероприятия, посвященного «Дню защитника отечества».	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
94.	февраль	Технико-тактическая подготовка. Повторение ранее изученных ударов ногами, ударов	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		руками и блоков, пхумсе.				
95.	февраль	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).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
96.	февраль	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с эспандерами; упражнения со жгутом; упражнения на гимнастической стенке.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
97.	март	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
98.	март	Общая физическая подготовка. Общие подготовительные и	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток»,	Наблюдение

		специальные подготовительные упражнения. Упражнения с отягощениями.			спортивный зал №1	
99.	март	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).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
100	март	Общая физическая подготовка. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Упражнения с отягощениями.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
101	март	Легкая атлетика. Бег с низкого старта. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3X10м	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
102	март	Легкая атлетика. Прыжки в длину и	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия	Наблюдение.

		высоту с прямого разбега, согнув ноги. Игры во дворе. «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи».			«Исток», спортивный зал №1	Сдача тестовых нормативов.
103	март	Легкая атлетика. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам Специальная физическая подготовка. Рывковый бег.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение. Сдача тестовых нормативов.
104	март	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Подвижные игры и эстафеты.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
105	март	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для укрепления суставов; специальные упражнения для развития быстроты, скорости и ловкости (бег с ускорениями, спортивные игры, упражнения с отягощениями).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

106	март	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	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
107	март	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).	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
108	март	Технико-тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		(тондоро-чаги, мондольо-чаги) в парах.				
109	март	Технико-тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
110	март	Общая физическая подготовка. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
111	март	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Специальная физическая подготовка. Одиночные удары по тяжелому мешку.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
112	март	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	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		боксерском мешке, со скакалкой).				
113	апрель	Технико-тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов в движении. Отработка ударов по лапам в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
114	апрель	Технико-тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
115	апрель	Общая физическая подготовка. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения; упражнения с отягощениями.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
116	апрель	Общеразвивающие упражнения. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка. Одиночные удары по тяжелому мешку.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
117	апрель	Технико-тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов в движении. Отработка ударов по лапам в	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		парах.				
118	апрель	Технико-тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
119	апрель	Общая физическая подготовка. Прыжки с места, с разбега, в длину, прыжки с преодолением препятствий, отскоки.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
120	апрель	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость. Специальная физическая подготовка. Одиночные удары по тяжелому мешку	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
121	апрель	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	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		развития координации, ловкости, чувства дистанции); передвижения в боевой стойке (вперед, назад, в сторону, по кругу влево и вправо).				
122	апрель	Технико-тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов в движении. Отработка ударов по лапам в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
123	апрель	Технико-тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
124	апрель	Общая физическая подготовка. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения; упражнения с отягощениями.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
125	апрель	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость. Специальная физическая подготовка. Одиночные удары по	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		тяжелому мешку.				
126	апрель	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или жгутом). Рывковый бег.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
127	апрель	Общая физическая подготовка. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
128	апрель	Технико-тактическая подготовка. Степовая подготовка. Комбинационные связки из ударов в движении. Отработка ударов по лапам в парах.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
129	май	Технико-тактическая подготовка. Учебные спарринги.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
130	май	Специальная физическая подготовка. Степовая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные удары с отягощением (эспандером или	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		жгутом).				
131	май	Общая физическая подготовка. Метание теннисного мяча, гранаты, набивных мячей.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
132	май	Общая физическая подготовка. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
133	май	Участие в показательных выступлениях. Организация концертно–развлекательного мероприятия, посвященного «Дню победы».	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
134	май	Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости; специальные упражнения для укрепления суставов.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
135	май	Специальная физическая подготовка. Степловая подготовка с преодолением препятствий в виде конусов и деревянных реек. Скоростные	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение

		удары с отягощением (эспандером или жгутом).				
136	май	Общая физическая подготовка. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Технико-тактическая подготовка. Повторение основных стоек. Удары руками и блоки.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
137	май	Технико-тактическая подготовка. Повторение блоков и ударов руками («сонналь-чиги» ; «сонкут-чиги»; «джебипум-сонналь-мокчиги»; «баттансон – арэ – маки»). Удары ногами («мондольо чаги»; «тондоро»)	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
138	май	Технико-тактическая подготовка. Повторение тхэгук-са-джан.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
139	май	Технико-тактическая подготовка. Закрепление тхэгук-са-джан.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение
140	май	Зачетные и переводные требования. Теоретические	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение. Устный

		вопросы, предусмотренные аттестационной программой. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.			зал №1	опрос
141	май	Зачетные и переводные требования. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и тестов, определяющих уровень подготовленности спортсмена и проверяемых в процессе проведения промежуточных и итоговых аттестаций.	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
142	май	Аттестации. Объяснение последовательности приема нормативов и зачётов, необходимых требований по каждому из них.	Групповое занятие. Беседа.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.
143	май	Аттестации. Контроль за уровнем физической, технической и теоретической	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный	Наблюдение. Устный опрос. Сдача

		подготовленности обучающихся посредством выполнения ими контрольных нормативов и тестов, предусмотренных аттестационной программой на 5 гып.			зал №1	тестовых нормативов
144	май	Эстафеты. Эстафеты с предметами и без («Веселые старты»)	Групповое занятие.	1	МАОУ «Гимназия «Исток», спортивный зал №1	Наблюдение.

План воспитательной работы

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1.	Участие в Чемпионате и Первенстве Новгородской области по тхэквондо ВТФ «Кубок Новгородского Кремля»	Сентябрь-октябрь	Соревнования
2.	Участие во Всероссийских соревнованиях по тхэквондо ВТФ «Кубок Балтийского моря», г. Санкт-Петербург	Октябрь-ноябрь	Соревнования
3.	Показательное выступление ко «Дню учителя»	октябрь	концерт
4.	Участие в городском турнире по тхэквондо ВТФ «Новогодний»	декабрь	Соревнования
5.	Участие в первенстве МАОУ «Гимназии «Исток» по тхэквондо ВТФ	декабрь	Соревнования
6.	Промежуточная аттестация на цветные пояса.	декабрь	Сдача контрольных нормативов
7.	Участие в Рождественском турнире по тхэквондо ВТФ, г. Тверь	январь	Соревнования
8.	Участие в Первенстве Великого Новгорода по тхэквондо ВТФ «Кубок Юнармии»	февраль	Соревнования
9.	Показательные выступления ко «Дню Защитника Отечества»	февраль	концерт
10.	Участие в Первенстве СЗФО по тхэквондо ВТФ (регион по назначению СТР)	Февраль-март	Соревнования
11.	Участие в региональных соревнованиях по тхэквондо ВТФ, памяти А. Бирюкова	Март-апрель	Соревнования
12.	Участие во Всероссийских соревнованиях по тхэквондо ВТФ на призы президента Санкт-Петербургской федерации тхэквондо Демида Момота, г. Санкт-Петербург	апрель	Соревнования

13.	Показательные выступления ко «Дню Победы»	май	концерт
14.	Итоговая аттестация на цветные пояса.	май	Сдача контрольных нормативов

Приложение 3

Рекомендации к успешному освоению материала программы.

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 один 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 первом году обучения длительность беседы может быть увеличена до 30 мин с 10 – минутным опросом в заключительной части занятия на предмет усвоения прослушанного материала. 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 спаринга из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В группах 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 (первый год обучения) и заканчиваются приобретением навыков самостоятельного судейства спаринга (третий-четвертый 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 (четвертый 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 третьем-четвертом 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 развития физических качеств и совершенствования индивидуальной техники и тактики 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 высокой скорости выполнения сложных технических приемов, 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 приемов тхэквондо, развиваются одновременно и физические качества занимающихся. В учебных спарингах 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 программой отводится 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:

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

Приложение 4

Диагностика физической подготовленности

Тестирование физических качеств

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

Педагог должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого два раза в течение учебного года (текущая и итоговая диагностика) 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	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8
		8	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
		9	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
		10	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
		11	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
		12	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
		13	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
		14	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
		15	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
		16	-	-	-	-	-	-

2	Бег 60 м, с	7	-	-	-	-	-	-
		8	-	-	-	-	-	-
		9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
		13	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
		14	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
		15	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
		16	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
3	Бег 1000 м, мин	7	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
		8	7.21	6.30	5.12	7.45	6.55	5.55
		9	7.21	6.30	5.12	7.45	6.55	5.55
		10	6.20	5.41	4.42	6.40	6.12	5.03
		11	6.20	5.41	4.42	6.40	6.12	5.03
4	Бег 1500 м, мин	12	8.30	7.55	6.40	9.10	8.15	7.03
		13	8.30	7.55	6.40	9.10	8.15	7.03
		14	-	-	-	-	-	-
		15	-	-	-	-	-	-
		16	-	-	-	-	-	-
5	Бег 2000 м, мин	14	10.10	9.27	8.00	12.40	11.27	9.55
		15	10.10	9.27	8.00	12.40	11.27	9.55
		16	9.50	8.55	7.40	12.25	11.10	9.45
		7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8

6	Челночный бег 3x10 м, с	8	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
		9	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
		10	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
		11	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
		12	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
		13	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
		14	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
		15	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
		16	8,0	7,6	7,0	9,0	8,6	7,8
7	Наклон из положения стоя на гимнастической скамье, см	7	+1	+3	+7	+3	+5	+9
		8	+1	+3	+7	+3	+5	+9
		9	+1	+3	+7	+3	+5	+9
		10	+2	+4	+8	+3	+5	+11
		11	+2	+4	+8	+3	+5	+11
		12	+3	+5	+9	+4	+6	+13
		13	+3	+5	+9	+4	+6	+13
		14	+4	+6	+11	+5	+8	+15
		15	+4	+6	+11	+5	+8	+15
8	Метание малого мяча весом 150г, м	7	8	11	16	5	8	11
		8	12	16	22	9	12	16
		9	12	16	22	9	12	16
		10	18	22	28	12	15	20
		11	18	22	28	12	15	20
		12	23	27	34	15	19	23
		13	23	27	34	15	19	23

		14	30	35	41	19	21	27
		15	30	35	41	19	21	27
		16	34	39	47	23	25	30
9	Прыжок в длину с места, см	7	85	95	115	77	87	107
		8	108	122	142	103	117	137
		9	108	122	142	103	117	137
		10	128	142	162	118	132	152
		11	128	142	162	118	132	152
		12	147	162	183	132	147	167
		13	147	162	183	132	147	167
		14	167	193	218	148	162	183
		15	167	193	218	148	162	183
		16	192	213	235	157	173	188
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	7	3	8	11	2	5	8
		8	5	11	18	4	7	12
		9	5	11	18	4	7	12
		10	10	13	22	5	7	13
		11	10	13	22	5	7	13
		12	12	18	29	6	9	15
		13	12	18	29	6	9	15
		14	19	25	37	7	11	16
		15	19	25	37	7	11	16
		16	25	32	43	8	12	17
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин,	7	15	20	32	12	17	25
		8	20	25	37	17	22	32
		9	20	25	37	17	22	32

	раз	10	26	33	43	23	28	37
		11	26	33	43	23	28	37
		12	31	37	47	27	31	41
		13	31	37	47	27	31	41
		14	34	40	50	31	35	44
		15	34	40	50	31	35	44
		16	35	41	51	32	37	45
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	7	1	3	4	-	-	-
		8	2	4	5	-	-	-
		9	2	4	5	-	-	-
		10	2	4	6	-	-	-
		11	2	4	6	-	-	-
		12	3	5	8	-	-	-
		13	3	5	8	-	-	-
		14	5	9	13	-	-	-
		15	5	9	13	-	-	-
		16	8	12	15	-	-	-
13	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз	7	-	-	-			
		8	6	10	16	4	7	12
		9	6	10	16	4	7	12
		10	8	13	21	7	10	16
		11	8	13	21	7	10	16
		12	10	16	24	8	12	18
		13	10	16	24	8	12	18
		14	12	18	25	9	13	19
		15	12	18	25	9	13	19

		16	-	-	-	10	14	20
--	--	----	---	---	---	----	----	----

Примечания. Условия выполнения упражнений.

1. Бег на 30м, 60м, 1000 м, 1500м и 2000м выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Рекомендуется обращать внимание на правильную технику выполнения бега (работу рук и ног), дыхания, поскольку от них будет зависеть итоговый результат. В беге на среднюю и длинную дистанции (1000 – 2000м) рекомендуется сохранять равномерный темп и среднюю скорость бега на протяжении первой половины дистанции, с его постепенным увеличением на второй половине дистанции.

2. Челночный бег выполняется с максимально возможной скоростью. Рекомендуется обращать внимание на четкое касание пола рукой за ограничительной линией или заступ за нее одной ногой.

3. При выполнении наклона из положения стоя на гимнастической скамье обращать особое внимание на то, чтобы ноги во время наклона не сгибались в коленном суставе. Наклон выполняется после двух рывковых движений с фиксацией в конечном положении на 3 секунды для замера результата. Ноги расставлены на 10-15 см друг от друга. Результат фиксируется по кончикам пальцев (без учета ногтей) той руки, которая находится выше, в случае, если руки касаются шкалы на разной высоте. Из двух попыток выполнения контрольного норматива учитывается лучшая.

4. Метание малого мяча весом 150г выполняется по правилам легкой атлетики. Бросок осуществляется с 2-3 шагов разбега или с места. Обращать внимание на то, чтобы не было заступа за ограничительную линию в течение всего времени выполнения броска и после него, иначе результат аннулируется. Бросок должен выполняться с максимально приложенной к мячу силой, замахом руки от плеча вверх. Из трех попыток учитывается лучшая.

5. Прыжок в длину с места выполняется по правилам легкой атлетики. Из положения ноги на ширине плеч, после нескольких пружинящих приседов и взмахов руками, сильного отталкивания одновременно обеими ногами, выполняется прыжок в длину. Обращать внимание на то, чтобы не было заступа за ограничительную линию, иначе результат аннулируется. Результат учитывается по ближней к ограничительной линии точке опоры. 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, живот втянут); руки расставлены на ширине плеч; ноги – вместе. Сгибание рук должно выполняться до угла 90 градусов, локти разведены под углом 45 градусов, с касанием грудью платформы (высота 4 см) и последующим полным выпрямлением рук на 1 секунду, при этом положение корпуса над опорой не должно меняться. Учитывается количество раз, выполненное без нарушений техники выполнения упражнения в течение двух минут.

7. При выполнении упражнения поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине предъявляются следующие требования к технике выполнения: ноги должны быть согнуты в коленях, руки – за головой сцеплены в «замок», локти прижаты. При поднимании корпуса локти должны упираться в колени, при опускании – достаточно касания опоры лопатками. При поднимании туловища не допускается поднимание таза от опоры. Упражнение выполняется с максимальной скоростью. Учитывается количество раз, выполненных без нарушения техники выполнения, 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 с фиксацией в этом положении на 1 секунду. Разгибание рук полностью с фиксацией в висе на прямых руках не менее 1 секунды. Учитывается положение рук на перекладине – на ширине плеч, при этом хват пальцами наружу. Засчитывается количество раз, выполненных без нарушений в технике выполнения упражнения. Данное упражнение выполняют только мальчики.
9. Подтягивание на низкой перекладине (высотой 90 см от опоры) выполняется из положения в висе лежа, ноги на полу, упор пятками в шведскую стенку или иную опору. Обращать особое внимание на правильную технику выполнения упражнения: ноги выпрямлены; корпус держать прямо, таз не провисает; руки – хватом наружу. В конечном положении – подбородок должен заходить за перекладину с фиксацией в этом положении на 1 секунду. Затем разогнуть руки полностью, с фиксацией в висе лежа не менее 1 секунды. Учитывается количество раз, выполненных при соблюдении правильной техники упражнения.
10. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в секции.