

1. **Раздел. Комплекс основных характеристик ДООП:**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Тхэквон. До МФТ» разработана на основании нормативных документов:

- Федеральный закон Правительства Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

* Концепция развития дополнительного образования детей

(Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Москва 2015;

- Устав МАУ ДО «ЦРТДиЮ».

Здоровье детей и подростков один из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Тотальное ухудшение состояния здоровья детского населения - одна из самых острых проблем в современном обществе. В России развитие физической культуры и спорта — в числе национальных приоритетов.

**Актуальность:** Все большей популярностью пользуются массовые мероприятия и возрожденный комплекс ГТО. Особую роль здесь играют регионы, муниципалитеты, поскольку путь к успеху, победам и рекордам начинается с дворовых спортивных площадок, с районных детско-юношеских сессий и любительских клубов. Одним из приоритетных направлений является Тхэквон – До МФТ. В Тхэквон-До МФТ каждый может получить то, что ему нужно: поправить здоровье, научиться самообороне, познакомиться с философией Таэквон-До, воспитать сильное тело и дух.

**Отличительной особенностью** данной программы является личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Программа построена с учетом научно обоснованных рекомендаций по содержанию и организации учебно–тренировочного процесса в Таэквон-До, возможным результатам освоения программы и методам их оценки. Она возникла в результате большой теоретической, практической и исследовательской работы педагога, содержит все структурные части и компоненты.

**Тип программы:** 1 год –стартовый, 2-3-4 год**-** базовый уровень.

**Форма организации содержания программы:** комплексная

**Возраст:** от 7 до 13 лет

**Срок освоения программы:** 4 года

**Общее количество учебных часов**: 216 часов в год (864 часа). 42 часа - каникулярный период в год (168 часов).

**Режим занятий** - 3 раза в неделю по 2 академических часа (2 по 45 мин). Перерыв – 10 мин.

**Место проведения занятий**– физкультурный зал. Группы комплектуются с учетом желания родителей и детей. Наполняемость группы 12-15 человек.

**Организация занятий**: проводятся 3 раза в неделю

во второй половине дня.

**Формы проведения занятий:**

* групповая;
* индивидуально – групповая;
* индивидуальная.

**Цель программы:**

Формирование физических качеств личности детей и подростков посредством занятий Тхэквон – До.

**Задачи программы:**

**Личностные:**

1. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
2. Воспитывать у обучающихся чувства долга и ответственности за судьбу своей Родины.

**Метапредметные:**

1. Развивать интерес у детей и подростков к занятиям по Тхэквон. До МФТ;

2. Развивать у обучающихся силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость с учетом индивидуальных особенностей

**Предметные:**

1.Научить детей и подростков техникам Таэквон-До и навыкам самозащиты;

**Педагогическая целесообразность программы:**

Данная программа имеет свои особенности:

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа позволяет рассмотреть «Таэквон-До» не только как вид спорта, но и как специфический вид искусства, основанный на высоких духовных принципах, способный привести человека к гармонии взаимоотношений с окружающим миром и самим собой.

2. В данной программе педагог использовал элементы реализуемой в образовательном учреждении программы «Одаренные дети», связанные с диагностикой спортивной одаренности. При разработке диагностических материалов велось сотрудничество с педагогом-психологом. Для выявления одаренных учащихся используется карта наблюдения, анкета «Характеристика ученика», методика оценки общей одаренности и индивидуальную маршрутную книжку одаренного ребенка.

3. Кроме того, подобных типовых программ для занятий данным видом боевого искусства нет в сфере дополнительного образования.

Программа предусматривает изучение:

* истории возникновения и развития Тхэквон До МФТ;
* современного состояния Тхэквон - До МФТ в России и в мире;
* терминологии и классификации упражнений, и основ техники Тхэквон - До МФТ.

1. В каникулярный период обучающиеся объединения имеют возможность пройти социальные или спортивные практики и в рамках реализации календарно-учебного графика программы «Тхэквон - До МФТ». Целесообразность организации и проведения практик обусловлено и полезной, интересной и продуктивной занятостью учащихся в летний период, и непрерывностью образовательного и воспитательного процесса по программе в течение всего года.

Обучение строится на основе следующих **принципов обучения**:

* единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность обучения и воспитания детей для всех возрастных групп;
* неуклонный рост объёма средств общей и предметной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объёма предметной подготовки;
* строгое соблюдение постепенности в процессе тренировочных и соревновательных занятий от простого к сложному;
* преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учётом периодов развития физических качеств ребенка.

**Особенности организации образовательного процесса**

В группы 1 года обучения принимаются все желающие при наличии медицинской справки и не имеющие противопоказаний для занятий Тхэквон – До МФТ.

В программе для первого учебного года обучения будет преобладать процесс обучения над процессом тренировки.

Дальнейшее совершенствование обучающихся проходит по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Таэквон – До ПРОФИ».

В группу переводятся обучающие, имеющие квалификацию 3 гуп (синий пояс с красной риской) - 1й гуп (красный пояс с чёрной риской)

Программа разработана в соответствии с возрастными особенностями детей, с учётом их физической подготовки и состояния здоровья.

Программа реализуется в два этапа:

1. Подготовительный этап.
2. Учебно-тренировочный этап.

Добор в группы 1 года обучения проводится в течение всего учебного года. Перевод на следующий этап осуществляется по результатам спортивных достижений ребенка и согласно разработанных критериев. Зачисление в группы производится после вступительных тестов.

Медицинское обследование учащихся проводится в начале каждого учебного года, а также перед спортивными мероприятиями. Без заключения врача о состоянии здоровья, учащиеся к практическим занятиям не допускаются.

Для каждого года обучения определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным видам подготовки, варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся.

**УЧБНЫЙ ПЛАН**

**(1й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название  раздела, темы | Количество часов | | | Формы  аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 20 | 20 | - | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 70 | 2 | 68 | Контрольные занятия |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 50 | 2 | 48 | Контрольные занятия |
| 4 | Техническая подготовка | 70 | 2 | 68 | Контрольные занятия |
| 5 | Соревнования | 2 | 1 | 1 | Результат |
| 6 | Промежуточная аттестация  Итоговая | 2  2 | 1  1 | 1  1 | Соревнования  Технический зачет |
|  | Годовая нагрузка. | 216 | 30 | 186 |  |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Первый год обучения (белый пояс – белый пояс с жёлтой риской)**

**Задачи:**

Укрепление здоровья обучающихся

Привитие интереса к занятиям

Повышение физической подготовленности

Овладение основами техники

**1. Радел: Теоретическая подготовка:**  Тема: Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория:

Порядок и содержание работы объединения. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Теория: Правила обращения со спортивным инвентарём. Спортивная форма и правила её ношения.

**Тема:** Личная гигиена. Режим дня.

Теория:

Правила личной гигиены спортсмена.

Гигиенические требования к спортивной форме. Тема: Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория:

Значение медицинского осмотра.

Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома Тема: Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Таэквон-до. Теория: Эволюция развития Таэквон-до. Спортивные и традиционные направления Таэквон-До. Соревнования юных спортсменов

Тема: Принципы Тхэквон – До МФТ.

Теория:

Учтивость, честность, терпение, самообладание, сильный дух.

Тема: Краткая характеристика техники Тхэквон – До.

Теория:

Базовая техника. Типичные ошибки при освоении техники Тхэквон – До МФТ.

**2.Раздел:** **Общая физическая подготовка.**

**Теория:**  развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности **Практика: упражнения на развитие силы**: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), прыжки вверх (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук, в упоре лежа (на ладонях, на кулаках, на пальцах), подъем туловища из положения, лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения, лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины) **Упражнения на развитие быстроты**: бег - длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке тхэквондиста бег занимает значительное место, челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств). Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки).

**Упражнения на развитие координации**: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

**Упражнения на развитие гибкости**: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), полушпагат, шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме). Стретчинг.

**Упражнения на развитие выносливости**: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия.

**3. Раздел: Специальная физическая подготовка.**

**Теория:**  развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ, **Практика:** упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Перебрасывание набивного мяча. Круговая тренировка (работа с отягощениями). Специальные имитационные упражнения: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Работа с поясами. Работа с нудалс.

**4. Раздел: Техническая подготовка.**

**Тема: техника ударов руками.**

Теория: познакомить названием вновь изучаемых ударов руками (ап зумок цируги, сонкаль юп тэриги). **Практика:** разучивание основы техники новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке. Совершенствование техники пройденных ударов руками

Тема: техника ударов ногами.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (ап чаги, нэрйо чаги, доллйо чаги).

Практика: разучивание новых ударов по разделениям (на три счёта) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Совершенствование техники пройденных ударов ногами.

Тема: Стойки.

Теория: познакомить с названием новых стоек гоннун соги, нарани соги, аннун соги, ниунза соги, чарёт соги)

Практика: разучивание стоек гоннун соги, нарани соги, аннун соги, ниунза соги, чарёт соги).

**Тема: техника защитных действий.**

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (пальмок назундэ макги, ан пальмок макги, сонкаль назундэ макги). Практика: разучить основы техники новых блоков с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в движении. Совершенствование техники ранее пройденных блоков.

**Комплекс формальных упражнений «Туль»**

Теория: исторические корни возникновения и общие сведения о туль.

Практика: методика выполнения тулей.

1. **Са Джу Цируги (белый пояс)**
2. **Са Джу Макги (белый пояс)**
3. **Чон – Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой риской)**

**Са Джу Цируги**

Теория: Основные направления тренировки Са Джу Цируги. Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Тренировка туль

(с имитацией соревнований и правилами судейства).

Новые движения:

1. Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги
2. Гоннун со бакат пальмок назундэ макги

**Са Джу Макги**

Теория: Основные направления тренировки Са Джу Макги . Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.

Новые движения

1. Гоннун соги сонкаль назундэ макги
2. Гоннун соги ан пальмок каундэ юп макги

**Чон Джи**

Теория: Основные направления тренировки Чон Джи туль( 19 движений). Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей.

Новые движения

Ниунза соги ан пальмок каундэ юп макги

**Тема: Спарринг с заранее оговорённым сценарием.**

**Самбо массоги – спарринг на три шага** Теория: Разновидности спарринга на три шага (самбо массоги) Практика: Правила выполнения спарринга на три шага (без партнёра)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Три повторные атаки | Три повторные защиты | Ответная атака |
| Гоннун соги ап зумок каундэ цируги | Гоннун соги ан пальмок макги | Гоннун соги ап зумок бандэ цируги |
| Гоннун соги каундэ доллйо чаги | Гоннун соги ан палмок макки. | Гоннун соги доллйо чаги с передней ноги |
| Гоннун соги ап зумок нопундэ цируги | Гоннун соги пальмок чукё макги | Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги |
| Гоннун соги каундэ юп чаги | Гоннун соги ан пальмок макги | Гоннун соги каундэ юп чаги с передней ноги |
| Гоннун соги ап зумок назундэ цируги | Гоннун соги пальмок назундэ макги | Гоннун соги ап зумок бандэ назундэ цируги |

**Соревновательный (тренировочный) спарринг.**

Теория**:** Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка связок для тренировочного спарринга. Тренировочный спарринг (с имитацией соревнований и правилами судейства поединка)

**Основные стойки, приёмы передвижений**

Основные стойки. Боевая стойка, Шаг вперёд. Шаг назад. Смена стоек.

Основные передвижения: шаг вперёд, шаг назад, подскок, скольжение.

**Техника ударов ногами и руками.**

**Тренировочные задания**

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинаций ударов.

**Действия нападения и обороны**

**Имитация атаки**

Практика:

одиночные удары

- прямой удар (ап зумок цируги) передней рукой

- прямой удар (ап зумок цируги) дальней рукой

- прямой удар (ап чаги) передней ногой

- боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой

**Атака на сближение**

Применяемые одиночные удары

Практика:

- прямой удар (ап зумок цируги) передней рукой

- прямой удар (ап зумок цируги) дальней рукой

- прямой удар (ап чаги) передней ногой

- прямой удар (юп чаги) передней и дальней ногой

- боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой

- двит чаги

- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар

- горо чаги – удар с захлёстом голени

Применяемые комбинации

Практика:

- прямой удар (ап зумок цируги) передней рукой – боковой в сторону

- прямой удар (ап зумок цируги) передней рукой – боковой удар (доллйо чаги) передней ногой.

- прямой удар (ап зумок цируги) передней рукой – боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой.

**Атака на защиту**

Теория; ознакомить обучающихся с видами технического действия атака в защиту. Упреждающая зашита. Обычно осуществляется с вызовом против­ника на активные технические действия и при этом заранее подготов­ленная защита успешно осуществляется. Упреждающая защита

Защита-подготовка - после проведения защиты ситуация становит­ся благоприятной для проведения ответной атаки, так как вторым смыслом защиты является подготовка к атаке. Защита – подготовка

Применяемые комбинации

Практика:

- двойной боковой удар (доллйо чаги) передней ногой со скольжением

- двойной прямой удар (юп чаги) передней ногой со скольжением

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой со скольжением

- тройной боковой удар (доллйо чаги) передней ногой со скольжением

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой + двит чаги дальней ногой

**Основы первой медицинской помощи при травмах.** Теория**:** виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Практика: способы оказания первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях

**Вирёк силовое измерение**

Теория: требования и ошибки при выполнении ударов. Организация и порядок проведения соревнований по программе Вирёк (силовое измерение).

Практика: Разучивание и отработка пяти технических действий при выполнении ударов (ап зумок цируги, сонкаль юп тэриги, доллйо чаги).

**5. Раздел. Соревнования** Теория: правила соревнований. Практика: соревнования по дисциплинам «Туль», «Вирёк» на уровне города, края, региона.

**5 Раздел. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.**

**УЧБНЫЙ ПЛАН**

**(2й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название  раздела, темы | Количество часов | | | Формы  аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 20 | 20 | - | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 70 | 2 | 68 | Контрольные занятия |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 50 | 2 | 48 | Контрольные занятия |
| 4 | Техническая подготовка | 70 | 2 | 68 | Контрольные занятия |
| 5 | Соревнования | 2 | 1 | 1 | Результат |
| 6 | Промежуточная аттестация  Итоговая | 2  2 | 1  1 | 1  1 | Соревнования  Технический зачет |
|  | Годовая нагрузка. | 216 | 30 | 186 |  |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Второй год обучения (жёлтый пояс – жёлтый пояс с зелёной риской)**

**Задачи:**

Укрепление здоровья

Изучение базовых комплексов

Воспитание черт спортивного характера

Выявление задатков, способностей и спортивной одарённости

**1. Радел: Теоретическая подготовка:**  Тема: Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Тема: Порядок и содержание работы объединения. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Тема: Оборудование инвентарь и снаряжение для Тхэквон – До Тема: Спортивная форма и правила её ношения.

Тема: Личная гигиена. Режим дня. Питание спортсмена. Тема: Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Тема: Значение медицинского осмотра.

Тема: Спортивные и традиционные направления Таэквон-До.

Тема: Соревнования юных спортсменов

Тема: Принципы Тхэквон – До МФТ.

Тема: Краткая характеристика техники Тхэквон – До МФТ

**2.Раздел:** **Общая физическая подготовка.**

**Теория:**  развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности **Практика: упражнения на развитие силы**: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), прыжки вверх (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук, в упоре лежа (на ладонях, на кулаках, на пальцах), подъем туловища из положения, лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины) **Упражнения на развитие быстроты**: бег - длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке тхэквондиста бег занимает значительное место, челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств). Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки).

**Упражнения на развитие координации**: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

**Упражнения на развитие гибкости**: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), полушпагат, шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме). Стретчинг.

**Упражнения на развитие выносливости**: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия.

**3. Раздел: Специальная физическая подготовка.**

**Теория:**  развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ, **Практика:** упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Перебрасывание набивного мяча. Круговая тренировка (работа с отягощениями). Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Работа с поясами. Работа с нудалс.

**4. Раздел: Техническая подготовка.**

**Тема: техника ударов руками.**

Теория: познакомить названием вновь изучаемых ударов руками (сонкаль юп тэриги, нопундэ зумок цируги, сан сонкут тульки, дунг зумок нопундэ юп тэриги). **Практика:** разучивание основы техники новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке. Совершенствование техники пройденных ударов руками

Тема**: техника ударов ногами.**

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (ап чаги, нэрйо чаги, доллйо чаги, двит чаги, юп чаги, бандэ доллйо чаги).

Практика: разучивание новых ударов по разделениям (на три счёта) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Совершенствование техники пройденных ударов ногами.

Тема: **Стойки.**

Теория: познакомить с названием новых стоек гоннун соги, нарани соги, аннун соги, ниунза соги, чарёт соги)

Практика: разучивание стоек гоннун соги, нарани соги, аннун соги, ниунза соги, чарёт соги).

**Тема: техника защитных действий.**

Теория: познакомить с названием новых защитных действий ( пальмок дэби маги, сонкаль дэби макги, санг пальмок макги, бакат пальмок нопундэ баро йоп макги, бакат пальмок нопундэ хэчо макги). Практика: разучить основы техники новых блоков с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в движении. Совершенствование техники ранее пройденных блоков.

**Комплекс формальных упражнений «Туль»**

1Са Джу Цируги( белый пояс)

2Са Джу Макги (белый пояс)

3Чон – Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой риской)

1. **Дан – Гун (жёлтый пояс)**
2. **До – Сан (жёлтый пояс с зелёной риской)**

**Дан – Гун (жёлтый пояс)**

Теория: Основные направления тренировки Дан - Гун туль(21 движение) Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей. Тренировка туль (с имитацией соревнований и правилами судейства).

Новые движения:

1. Ниунза соги сонкаль каундэ дэби макги
2. Гоннун соги ап зумок нопундэ баро цируги
3. Ниунза соги санг пальмок макги
4. Гоннун соги бакат пальмок чукё макги
5. Ниунза соги сонкаль каундэ юп тэриги

**До – Сан (жёлтый пояс с зелёной риской)** Теория: Основные направления тренировки До - Сан туль (24 движения). Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей.

Новые движения:

1. Гоннун соги бакат пальмок нопундэ баро йоп макги
2. Гоннун соги ап зумок каундэ бандэ цируги
3. Гоннун соги сан сонкут тульки
4. Гоннун соги дунг зумок нопундэ юп тэриги
5. Гоннун соги бакат пальмок нопундэ хэчо макги
6. Каундэ апча бусиги
7. Аннун соги сонкаль каундэ юп тэриги

**Тема: Спарринг с заранее оговорённым сценарием.**

**Самбо массоги – спарринг на три шага** Теория: Разновидности спарринга на три шага (самбо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на три шага (с партнёром)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Три повторные атаки | Три повторные защиты | Ответная атака |
| Гоннун соги ап зумок каундэ цируги | Гоннун соги ан пальмок макги | Гоннун соги ап зумок бандэ цируги |
| Гоннун соги каундэ доллйо чаги | Гоннун соги ан палмок макки. | Гоннун соги доллйо чаги с передней ноги |
| Гоннун соги ап зумок нопундэ цируги | Гоннун соги пальмок чукё макги | Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги |
| Гоннун соги каундэ юп чаги | Гоннун соги ан пальмок макги | Гоннун соги каундэ юп чаги с передней ноги |
| Гоннун соги ап зумок назундэ цируги | Гоннун соги пальмок назундэ макги | Гоннун соги ап зумок бандэ назундэ цируги |
| Ниунза соги каундэ бандэ цируги | Ниунза соги пальмок дэби макги. | Ниунза соги каундэ бандэ цируги |
| Ниунза соги каундэ доллйо чаги | Ниунза соги пальмок дэби макги | Ниунза соги каундэ доллйо чаги с передней ноги |

**Соревновательный (тренировочный) спарринг.**

Теория**:** Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка связок для тренировочного спарринга. Тренировочный спарринг с имитацией соревнований и правилами судейства.

Основные стойки, приёмы передвижений

Основные стойки. Боевая стойка,. Шаг вперёд. Шаг назад. Смена стоек.

Основные передвижения: шаг вперёд, шаг назад, подскок, скольжение

**Техника передвижений:**

Серия шагов вперёд и назад

Подскок

От шаг

Под шаг

Скольжение

Серия шагов назад и отскок

Серия шагов назад и шаг вперед и подскок

Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок

**Имитация атаки**

Применяемые одиночные удары

Практика:

- прямой удар (ап зумок цируги) передней рукой

- прямой удар (ап зумок цируги) дальней рукой

- прямой удар (ап чаги) передней ногой

- боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой

- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар

- горо чаги – удар с захлёстом голени

- бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлёстом голени

**Атака на защиту**

Теория; ознакомить обучающихся с видами технического действия атака в защиту. Упреждающая зашита Обычно осуществляется с вызовом против­ника на активные технические действия и при этом заранее подготов­ленная защита успешно осуществляется. Упреждающая защита

Защита-подготовка - после проведения защиты ситуация становит­ся благоприятной для проведения ответной атаки, так как вторым смыслом защиты является подготовка к атаке. Защита – подготовка

Применяемые комбинации

Практика:

- двойной боковой удар (доллйо чаги) передней ногой со скольжением

- двойной прямой удар (юп чаги) передней ногой со скольжением

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой со скольжением

- тройной боковой удар (доллйо чаги) передней ногой со скольжением

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой + двит чаги дальней ногой

**Работа в степе**

Теория: Ознакомить обучающихся с основным тактическим назначением степа - создание благоприятной ситуации начала атаки для проведения ударов ногами, вызова против­ника на атаку. Не основное значение степа - демонстрация активности тхэквондиста

Применяемые одиночные удары

Практика:

- боковой удар (доллйо чаги) в сторону передней ногой

- боковой удар передней ногой сверху (нэрйо чаги)

-боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

-прямой удар (ап зумок) передней рукой

- прямой удар (юп чаги) передней ногой

- прямой удар (юп чаги) дальней ногой

- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар

- горо чаги – удар с захлёстом голени

- бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлёстом голени

Применяемые серии

Практика:

-двойной боковой удар (доллйо чаги) передней ногой в сторону

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой в сторону +боковой удар (доллйо чаги) ногой в голову со скольжением

- прямой удар (юп чаги) передней ногой в + боковой удар (доллйо чаги) ногой в голову со скольжением

-двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар передней ногой

-боковой удар (доллйо чаги) в сторону передней ногой + боковой удар(доллйо чаги) дальней ногой

- Двойной удар(ап зумок)руками в прыжке + боковой удар(доллйо чаги) дальней ногой

- Двойной удар(ап зумок)руками в прыжке + прямой удар(юп чаги) дальней ногой

- боковой удар(доллйо чаги) передней ногой + двойной удар(ап зумок) руками

- боковой удар(доллйо чаги) дальней ногой + прямой удар (ап чаги) дальней ногой

- двойнойпрямой удар( ап зумок) передней и дальней рукой

**Атака из угрозы**

Теория: Ознакомить обучающихся с тактическим действием «Угроза» - это тактическое действие создающее опасную ситуацию для противника, когда атакующий боец может беспрепятственно или с не­большими затруднениями продолжить атаку. Угрозы разделяются на истинные, с возможным продолжением в атаку, ложные без продолже­ния и утрированные (обманные)

Применяемые одиночные удары

Практика:

-боковой удар(доллйо чаги) в сторону передней ногой

-прямой удар(ап зумок) передней рукой

-боковой удар(доллйо чаги) передней ногой

-прямой удар(ап чаги) дальней ногой

-боковой удар(доллйо чаги) дальней ногой

-прямой удар(ап чаги) передней ногой

- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар

- горо чаги – удар с захлёстом голени

Применяемые серии удары

Практика:

- двойной боковой удар(доллйо чаги) передней ногой

- боковой удар(доллйо чаги) передней ногой + боковой удар( доллйо чаги) в голову

- двойной боковой удар(доллйо чаги) в сторону передней ногой + боковой удар(доллйо чаги) в голову

- двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(доллйо чаги) передней ногой

Применяемые комбинации

Практика:

- прямой удар(ап зумок ) передней рукой + прямой удар(ап зумок) дальней рукой в туловище

- боковой удар(доллйо чаги) в сторону передней ногой + двойной удар

руками + боковой удар(доллйо чаги) дальней ногой

- два прямых удара(ап зумок) передней рукой +прямой удар(ап чаги) дальней ногой

- прямой удар(ап зумок) передней рукой + боковой удар(доллйо чаги) в сторону дальней ногой

**Основы первой медицинской помощи при травмах.**

Теория**:** виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Практика: способы оказания первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях

**Вирёк силовое измерение**

Теория: требования и ошибки при выполнении ударов. Организация и порядок проведения соревнований по программе

Практика: Разучивание и отработка пяти технических действий при выполнении ударов( ап зумок цируги, доллйо чаги)

**5. Раздел. Соревнования** Теория: правила соревнований. Практика: соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги » «Вирёк» на уровне города, края, региона.

**5 Раздел. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**(3й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название  раздела, темы | Количество часов | | | Формы  аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 20 | 20 | - | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 70 | 2 | 68 | Контрольные занятия |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 50 | 2 | 48 | Контрольные занятия |
| 4 | Техническая подготовка | 70 | 2 | 68 | Контрольные занятия |
| 5 | Соревнования | 2 | 1 | 1 | Результат |
| 6 | Промежуточная аттестация  Итоговая | 2  2 | 1  1 | 1  1 | Соревнования  Технический зачет |
|  | Годовая нагрузка. | 216 | 30 | 186 |  |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Третий год обучения(зелёный пояс – зелёный пояс с синей риской)**

**1 Радел: Теоретическая подготовка:**  Тема: Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Тема: Порядок и содержание работы объединения. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно – тренировочном занятии.

Тема: Основы методики тренировки.

Тема: Анализ соревновательной деятельности. Тема: Техника разбивания предметов

Тема: Техника свободного спарринга. Тема: Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Тема: Значение медицинского осмотра.

Тема: Спортивные и традиционные направления Таэквон-До.

Тема: Соревнования юных спортсменов

Тема: Краткая характеристика техники Тхэквон – До МФТ

**2.Раздел:** **Общая физическая подготовка.**

**Теория:**  развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности **Практика: упражнения на развитие силы**: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), прыжки вверх (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях, на кулаках, на пальцах), подъем туловища из положения лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины) **Упражнения на развитие быстроты**: бег— длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке тхэквондиста бег занимает значительное место, челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств). Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки).

**Упражнения на развитие координации**: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

**Упражнения на развитие гибкости**: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме).

**Упражнения на развитие выносливости**: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия.

**3. Раздел: Специальная физическая подготовка.**

**Теория:**  развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ, **Практика:** упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Перебрасывание набивного мяча. Круговая тренировка (работа с отягощениями). Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Работа с поясами. Работа с нудалс.

**4. Раздел: Техническая подготовка.**

**Тема: техника ударов руками.**

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов рукам (дунг зумок нопундэ юп тэриги, ап палькуп бандэ тэриги) **Практика:** разучивание основы техники новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке. Совершенствование техники пройденных ударов руками

Тема**: техника ударов ногами.**

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (каундэ йопча цируги, назундэ апча бусиги)

Практика: разучивание новых ударов по разделениям (на три счёта) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Совершенствование техники пройденных ударов ногами.

Тема: **Стойки.**

Теория: познакомить с названием новых стоек Моа чумби соги. А, гозонг соги, губурё чумби соги А, кёча соги)

Практика: разучивание стоек моа чумби соги А, гозонг соги, губурё чумби соги А, кёча соги).

**Тема: техника защитных действий.**

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (сонкаль нопундэ ануро макги, ан пальмок долимйо макги, санбадак баро гольчё макги санг сонкаль макги, ду пальмок нопундэ макги). Практика: разучить основы техники новых блоков с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в движении. Совершенствование техники ранее пройденных блоков.

**Комплекс формальных упражнений «Туль»**

**1.**Са Джу Цируги( белый пояс)

2.Са Джу Макги(белый пояс)

3.Чон – Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой риской)

4.Дан – Гун( жёлтый пояс)

5.До – Сан( жёлтый пояс с зелёной риской**)**

**6. Вон – Хйё(зелёный пояс)**

**7. Йул - Гок( зелёный пояс с синей риской)**

**Вон - Хйе (зелёный пояс)**

Теория: Основные направления тренировки Вон – Хйё туль (28 движений). Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей. Тренировка туль (с имитацией соревнований и правилами судейства).

Новые движения:

1. Моа чумби соги. А
2. Ниунза соги сонкаль нопундэ ануро макги
3. Гозонг соги ап зумок каундэ цируги
4. Губурё чумби соги. А
5. Каундэ йопча цируги
6. Гоннун соги ан пальмок долимйо макги
7. Назундэ апча бусиги
8. Ниунза соги пальмок каундэ дэби макги

**Йул - Гок (зелёный пояс с синей риской)**

Теория: Основные направления тренировки в Йул - Гок. Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей.

Новые движения:

**Йул - Гок (зелёный пояс с синей риской)**

1. Аннун соги ап зумок каундэ цируги
2. Гоннун соги санбадак баро гольчё макги
3. Гоннун соги санбадак бандэ гольчё макги
4. Гоннун соги ап палькуп бандэ тэриги
5. Ниунза соги санг сонкаль макги
6. Кёча соги дунг зумок нопундэ юп тэриги
7. Гоннун соги ду пальмок нопундэ макги

**Тема: Спарринг с заранее оговорённым сценарием.**

**Самбо массоги – спарринг на три шага** Теория: Разновидности спарринга на три шага (самбо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на три шага (с партнёром)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Три повторные атаки | Три повторные защиты | Ответная атака |
| Гоннун соги ап зумок каундэ цируги | Гоннун соги ан пальмок макги | Гоннун соги ап зумок бандэ цируги |
| Гоннун соги каундэ доллйо чаги | Гоннун соги ан палмок макки. | Гоннун соги доллйо чаги с передней ноги |
| Гоннун соги ап зумок нопундэ цируги | Гоннун соги пальмок чукё макги | Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги |
| Гоннун соги каундэ юп чаги | Гоннун соги ан пальмок макги | Гоннун соги каундэ юп чаги с передней ноги |
| Гоннун соги ап зумок назундэ цируги | Гоннун соги пальмок назундэ макги | Гоннун соги ап зумок бандэ назундэ цируги |
| Ниунза соги каундэ бандэ цируги | Ниунза соги пальмок дэби макги. | Ниунза соги каундэ бандэ цируги |
| Ниунза соги каундэ доллйо чаги | Ниунза соги пальмок дэби макги | Ниунза соги каундэ доллйо чаги с передней ноги |

**Ибо массоги – спарринг на два шага**

Теория: Разновидности спарринга на два шага (ибо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на два шага.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Две последовательные атаки (рука, нога) | Две последовательные защиты | Ответная атака |
| Гоннун соги каундэ зумок цируги, каундэ йопча цируги левой ногой | Гоннун соги йоп бакат палмок макги, ниунза соги ануро бакат палмок макги | Гоннун соги ап тэриги |
| Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги, ап чаги левой ногой | Гоннун соги ан пальмок баро макги, гоннун соги пальмок назундэ макги | Гоннун соги опун сонкут нопундэ тульки |
| Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги, доллйо чаги левой ногой | Гоннун соги ан пальмок баро макги | Гоннун соги йоп чаги |
| Ап ча бусиги  Ниунза соги сонкаль йоп териги | Гоннун со кеча зумок нулло  макки  Ниунза соги сонкаль деби макги | Йоп ча цируги |

**Соревновательный (тренировочный) спарринг.**

Теория**:** Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка связок для тренировочного спарринга. Тренировочный спарринг с имитацией соревнований и правилами судейства.

**Примерные тренировочные задания**

Атака нэрйо чаги с места на стоящего противника

Встречная атака доллйо чаги с шагом вперёд

Встречная атака нэрйо чаги с под шагом вперёд

Встречная атака доллйо чаги с под шагом вперёд

Встречная атака йоп чаги после подшагивания с опережением противника

Атака доллйо чаги после подшагивания из «степа»

Атака ударом ап чаги с подскоком с места из «степа» с

неожиданным сокращением дистанции.

Атака ударом йоп чаги с подскоком с места из «степа» с

неожиданным сокращением дистанции.

Атака на подготовку нэрйо чаги с места на сближение с противником

Контратака двит чаги после поворота на 90 градусов.

Контратака бандэ доллйо чаги после поворота на 180 градусов.

Ответная ап чаги, отшагивая назад после проваливания противника.

Контратака атакой доллйо чаги, отшагивая в сторону.

Ответная йоп чаги, отшагивая назад после проваливания противника

**Действия нападения и обороны**

**Атака в защиту**

Теория; ознакомить обучающихся с видами технического действия атака в защиту. Упреждающая зашита Обычно осуществляется с вызовом против­ника на активные технические действия и при этом заранее подготов­ленная защита успешно осуществляется. Упреждающая защита

Защита-подготовка - после проведения защиты ситуация становит­ся благоприятной для проведения ответной атаки, так как вторым смыслом защиты является подготовка к атаке. Защита – подготовка

Практика;

Применяемые одиночные удары

- боковой удар доллйо чаги) в сторону передней ногой

- боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

- боковой удар (ап зумок) передней рукой

- прямой удар (йоп чаги) дальней ногой

- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар - горо чаги – удар с захлёстом голени

- бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлёстом голени

Применяемые комбинации и серии

- двойной боковой удар (доллйо чаги) передней ногой в сторону со скольжением

- боковой удар (доллйо чаги) в сторону передней + двит чаги дальней

- двойной удар (ап зумок) руками

- тройной боковой удар (доллйо чаги) передней ногой в сторону со скольжением

- тройной прямой удар (йоп чаги) передней ногой в сторону со скольжением

**Атака из челнока**

Теория: ознакомить обучающихся с понятием технического действия «челнок». Челнок это - движение вперед назад с перемещением опоры с впереди стоящей ноги на сзади стоящую ногу. Перемещение вперед – передний челнок; перемещение на месте - нейтральный челнок и перемещение назад - задний челнок.

Практика:

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллйо чаги) в сторону передней ногой

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой

- прямой удар (ап зумок) передней рукой

- прямой удар (ап зумок) дальней рукой

- боковой удар (нэрйо чаги) передней ногой сверху

- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар - горо чаги – удар с захлёстом голени

- Бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлёстом голени

Применяемые серии

- двойной боковой (доллйо чаги) удар передней ногой в сторону со скольжением

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (доллйо чаги) ногой в голову со скольжением

- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

- двойной удар (ап зумок) руками + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой

- двойной удар (ап зумок) руками

- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

Применяемые комбинации

- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + боковой удар (доллйо чаги) ногой в голову

- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) в сторону передней ногой

- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (ап чаги) дальней ногой

**Атака из «степа»**

Теория: Ознакомить обучающихся с основным тактическим назначением степа - создание благоприятной ситуации начала атаки для проведения ударов ногами, вызова против­ника на атаку. Не основное значение степа - демонстрация активности тхэквондиста

Практика:

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллйо чаги) в сторону передней ногой

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой

- прямой удар (ап зумок) передней рукой

- прямой удар (ап зумок) дальней рукой

- боковой удар (нэрйо чаги) передней ногой сверху

- прямой удар (ап чаги) передней ногой

- прямой удар (йоп чаги) дальней ногой

- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар - горо чаги – удар с захлёстом голени

- Бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлёстом голени

Применяемые серии

- двойной боковой удар (доллйо чаги) передней ногой в сторону со скольжением

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (доллйо чаги) ногой в голову со скольжением

- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

- двойной удар (ап зумок) руками

- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

Применяемые комбинации

- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + боковой удар (доллйо чаги) ногой в голову

- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) передней ногой

- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой

**Атака на начало движения вверх в «степе»**

Теория: ознакомить обучающихся с техническим действием, атака на начало движения верх в «степе»

Практика:

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллйо чаги) в сторону передней ногой

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой

- прямой удар (ап чаги) передней ногой

- боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар - горо чаги – удар с захлёстом голени

- Бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлёстом голени

Применяемые серии ударов

- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллйо чаги) передней

Ногой

- двойной удар (ап зумок) руками + обратный круговой удар (бандэ доллйо чаги) дальней ногой

- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллйо чаги) передней ногой

- двойной боковой удар (доллйо чаги) в сторону передней ногой

**Основы первой медицинской помощи при травмах.**

Теория**:** виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Практика: способы оказания первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях

**Вирёк силовое измерение**

Теория: требования и ошибки при выполнении ударов. Организация и порядок проведения соревнований по программе Вирёк (силовое измерение).

Практика: Разучивание и отработка пяти технических действий при выполнении ударов (ап зумок цируги, доллйо чаги, сонкаль тэриги)

**Специальная техника (т-ки)**

Теория: Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки

При выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения

соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в

прыжке).

Практика: Разучивание и отработка ударов (ап зумок цируги, твимйо нопи

чаги)

**5. Раздел. Соревнования** Теория: правила соревнований. Практика: соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги», «Вирёк» «Т-ки» на уровне города, края, региона, России .

**6 Раздел. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (4й год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название  раздела, темы | Количество часов | | | Формы  аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 20 | 20 | - | Опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 70 | 2 | 68 | Контрольные занятия |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 50 | 2 | 48 | Контрольные занятия |
| 4 | Техническая подготовка | 70 | 2 | 68 | Контрольные занятия |
| 5 | Соревнования | 2 | 1 | 1 | Результат |
| 6 | Промежуточная аттестация  Итоговая | 2  2 | 1  1 | 1  1 | Соревнования  Технический зачет |
|  | Годовая нагрузка. | 216 | 30 | 186 |  |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Четвёртый год обучения (синий пояс – синий пояс с красной риской)**

**1. Радел: Теоретическая подготовка:**  Тема: Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Тема: Порядок и содержание работы объединения. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Тема: Основы методики тренировки.

Тема: Анализ соревновательной деятельности. Тема: Техника разбивания предметов

Тема: Техника свободного спарринга. Тема: Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Тема: Значение медицинского осмотра.

Тема: Спортивные и традиционные направления Таэквон-До.

Тема: Соревнования юных спортсменов

Тема: Восстановительные средства и мероприятия

**2.Раздел:** **Общая физическая подготовка.**

**Теория:**  развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности **Практика: упражнения на развитие силы**: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), прыжки вверх (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук, в упоре лежа (на ладонях, на кулаках, на пальцах), подъем туловища из положения, лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения, лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины) **Упражнения на развитие быстроты**: бег - длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке тхэквондиста бег занимает значительное место, челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств). Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки).

**Упражнения на развитие координации**: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

**Упражнения на развитие гибкости**: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме).

Стретчинг.

**Упражнения на развитие выносливости**: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия.

**3. Раздел: Специальная физическая подготовка.**

**Теория:**  развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ, **Практика:** упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Перебрасывание набивного мяча. Круговая тренировка (работа с отягощениями). Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Работа с поясами. Работа с нудалс.  **Раздел: Техническая подготовка.**

**Тема: техника ударов руками.**

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов рукам (гёкджа цируги, дизибун сонкут назундэ бандэ тульки, санг бандальсон нопундэ джабги, санг зумок нопундэ сэво цируги, санг зумок дизибо цируги). **Практика:** разучивание основы техники новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке. Совершенствование техники пройденных ударов руками

Тема**: техника ударов ногами.**

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (каундэ йопча цируги, назундэ апча бусиги, Муруп оллё чаги)

Практика: разучивание новых ударов по разделениям( на три счёта) и в целом, как на месте так и в перемещениях. Совершенствование техники пройденных ударов ногами.

Тема : **Стойки.**

Теория: познакомить с названием новых стоек моа чумби соги В, гозонг соги, губурё чумби соги А, кёча соги).

Практика: разучивание стоек моа чумби соги В, гозонг соги, губурё чумби соги А, кёча соги).

**Тема: техника защитных действий.**

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (дигутза макги, сонбадак нулло макги, санбадак бандэ оллё макги, кёча зумок чукё макги, кёча зумок нулло макги).

Практика: разучить основы техники новых блоков с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в движении. Совершенствование техники ранее пройденных блоков.

**Комплекс формальных упражнений «Туль»**

1.Са Джу Цируги( белый пояс)

2.Са Джу Макги(белый пояс)

3.Чон – Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой риской)

4.Дан – Гун( жёлтый пояс)

5.До – Сан( жёлтый пояс с зелёной риской)

6. Вон – Хйё(зелёный пояс)

7. Йул – Гок( зелёный пояс с синей риской)

**8. Джунг – Гун( синий пояс)**

**9. Тэ – Ге – (синий пояс с красной риской)**

**Джунг – Гун( синий пояс)**

Теория: Основные направления тренировки в Джунг – Гун туль ( 32 движения). Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей. Тренировка туль(с имитацией соревнований и правилами судейства).

Новые движения

Моа чумби соги В

1. Ниунза соги сонкаль дунг каундэ бакуро макги
2. Назундэ юп апча бусиги
3. Двитбаль соги санбадак бандэ оллё макги
4. Гоннун соги випалькуп тэриги
5. Гоннун соги санг зумок нопундэ сэво цируги
6. Гоннун соги санг зумок дизибо цируги
7. Гоннун соги кёча зумок чукё макги
8. Ниунза соги дунг зумок нопундэ юп тэриги
9. Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги
10. Ниунза соги ап зумок каундэ бандэ цируги
11. Натчуо соги сонбадак нулло макги
12. Моа соги гёкджа цируги
13. Гозонг соги дигутза макги

**Той – Гйэ – (синий пояс с красной риской)**

Теория: Основные направления тренировки Той – Гйэ ( 37 движений). Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей.

Новые движения

1. Гоннун соги дизибун сонкут назундэ бандэ тульки
2. Моа соги дунг зумок юп двит макги
3. Гоннун соги кёча зумок нулло макги
4. Моа соги санг юп палькуп тульки
5. Аннун соги бакат пальмок сан макги
6. Ниунза соги ду пальмок назундэ миро макги
7. Муруп оллё чаги
8. Гоннун соги опун сонкут нопундэ тульки
9. Ниунза соги дунг зумок нопундэ юп двит тэриги
10. Кёча соги кёча зумок нулло макги
11. Гуннун соги санг бандальсон нопундэ джабги

**Тема: Спарринг с заранее оговорённым сценарием.**

**Ибо массоги – спарринг на два шага**

Теория: Разновидности спарринга на два шага (ибо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на два шага

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Две последовательные атаки( рука, нога) | Две последовательные защиты | Ответная атака |
| Гоннун соги каундэ зумок цируги, каундэ йопча цируги левой ногой | Гоннун соги йоп бакат палмок макги, ниунза соги ануро бакат палмок макги | Гоннун соги ап тэриги |
| Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги, ап чаги левой ногой | Гоннун соги ан пальмок баро макги, гоннун соги пальмок назундэ макги | Гоннун соги опун сонкут нопундэ тульки |
| Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги, доллйо чаги левой ногой | Гоннун соги ан пальмок баро макги | Гоннун соги йоп чаги |

**Разновидности спарринга на один шаг.**

Теория: Разновидности спарринга на один шаг (ильбо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на один шаг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Атака** | **Защита** | Ответная атака |
| Гоннун соги каундэ цируги | Двитбаль соги пальмок макги двумя руками | Двитча милги правой ногой |
| Гоннун соги каундэ зумок цируги | Гоннун соги чукйо кйогча зумок макги | Нулло чаги правой ногой |
| Гоннун соги нопундэ цируги | Гоннун соги чукё пальмок макги | Нопундэ опун сонкут тульки |
| Гоннун соги ап сонкал тэриги | Нопундэ йопча цируги правой ногой с опорой на руки и левое колено |  |

**Соревновательный (тренировочный) спарринг.**

Теория**:** Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка связок для тренировочного спарринга. Тренировочный спарринг с имитацией соревнований и правилами судейства.

**Атака с опережением удара**

Теория: ознакомить обучающихся с ударами на опережение. Опережением - является действие, проводимое раньше времени, ко­торое предполагает противник для его проведения.

Практика:

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллйо чаги) в сторону передней ногой

- прямой удар (ап зумок) передней рукой

**Встречная атака**

Теория: ознакомить обучающихся с применением встречной атаки.

Встречная атака - проводится, одновременно с атакой противника не разрушая ее структуры (обычно с одновременным проведением за­щиты уклонами).

Практика: Применяемые одиночные удары

- прямой удар (ап зумок) передней рукой

- прямой удар (ап зумок) дальней рукой

- двит чаги

- бандэ доллйо чаги

- боковой удар (доллйо чаги) в сторону передней ногой

- прямой удар (йоп чаги) передней ногой

**Игра дистанцией.**

Теория: Игра дистанцией осуществляется за счет вхождения во взаимокоор­динацию при сохранении дистанции, маскировки подшага, отшага, подскока и маскировки подшага движением в степе ввер­ху.

применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

- прямой удар (йоп чаги) дальней ногой

- прямой удар (ап зумок) дальней рукой

Применяемые серии ударов

- двойной удар (ап зумок) руками

- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

- двойной удар (ап зумок) руками + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой

- обратный круговой удар (бандэ доллйо чаги) дальней ногой + двойной удар (ап зумок) руками

- боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой + двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой + обратный круговой удар (бандэ доллйо чаги) в голову

- прямой удар (ап зумок) передней рукой + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой + двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

**Атака из челнока**

Теория: ознакомить обучающихся с понятием технического действия «челнок». Челнок это - движение вперед назад с перемещением опоры с впереди стоящей ноги на сзади стоящую ногу. Перемещение вперед – передний челнок; перемещение на месте - нейтральный челнок и перемещение назад - задний челнок.

Практика:

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллйо чаги) в сторону передней ногой

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой

- прямой удар (ап зумок) передней рукой

- прямой удар (ап зумок) дальней рукой

- боковой удар (нэрйо чаги) передней ногой сверху

- бандэ доллйо чаги обратный круговой удар - горо чаги – удар с захлёстом голени

Применяемые серии

- двойной боковой (доллйо чаги) удар передней ногой в сторону со скольжением

- боковой удар (доллйо чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (доллйо чаги) ногой в голову со скольжением

- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

- двойной удар (ап зумок) руками + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой

- двойной удар (ап зумок) руками

- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллйо чаги) дальней ногой

Применяемые комбинации

- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + боковой удар (доллйо чаги) ногой в голову

- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) в сторону передней ногой

- прямой удар9йоп чаги) дальней ногой + боковой удар (доллйо) ногой в голову

- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) в сторону передней ногой

- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (ап чаги) дальней ногой

**Основы первой медицинской помощи при травмах.**

Теория**:** виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Практика: способы оказания первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях

**Вирёк силовое измерение**

Теория: требования и ошибки при выполнении ударов. Организация и порядок проведения соревнований по программе Вирёк (силовое измерение).

Практика: Разучивание и отработка пяти технических действий при выполнении ударов (ап зумок цируги, доллйо чаги, сонкаль тэриги)

**Специальная техника (т-ки)**

Теория: Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки

При выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения

соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в

прыжке).

Практика: Разучивание и отработка ударов (ап зумок цируги, твимйо нопхи

чаги)

**Кёкпа – силовое разбивание.**

Теория: требования и ошибки при выполнении ударов. Организация и порядок проведения соревнований по программе Кёкпа (силовое разбивание)

Практика: Разучивание и отработка пяти технических действий при выполнении ударов (ап зумок цируги, доллйо чаги).

**5. Раздел. Соревнования** Теория: правила соревнований. Практика: соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги», «Вирёк» «Т-ки» на уровне города, края, региона, России .

**6 Раздел. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация**

**Планируемые результаты**

**усвоения**

**образовательной программы:**

Согласно, поставленных задач при оценке уровня освоения ребенком программы педагог учитывает личностные, предметные, метапредметные результаты обучающегося. Критериями освоения программы на каждом этапе являются результаты спортивных достижений ребенка, поскольку личностные и метапредметные изменения оцениваются спустя годы работы с ребенком, а чаще и намного позже.

**1. Стартовый уровень. (1- год обучения)**

Обучающиеся освоившие подготовительный этап образовательной программы «Таэквон-До»:

**Предметные:**

* Владеют основами базовых упражнений «Таэквон-До»;

**Личностные:**

* Имеют устойчивый интерес к занятиям в объединении;

**Метапредметные:**

* Имеют соревновательный опыт по направлению (на различных уровнях);

1. **Базовый уровень.(2 - 3- 4 год обучения)**

Обучающиеся, освоившие учебно-тренировочный этап:

**Предметные:**

* Владеют техникой «Таэквон-До»: знание и владение тулей и основ свободного спарринга;

**Метапредметные:**

* Имеют специальную и высокую физическую подготовку;
* Имеют соревновательный опыт по направлению (на различных уровнях)

**Личностные:**

* Готовы конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**2.Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий:**

Важным методом воспитания обучающегося является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков – по итогам прохождения первых двух этапов обучающимся выдаются сертификаты (на уровне объединения), и свидетельство в конце четвертого года обучения (на уровне учреждения).

**Материально-техническое обеспечение программы:**

Для организации занятий необходимо специально оборудованное помещение (спортивный зал). Спортзал должен быть оснащён следующим оборудованием:

* Брусья, шведская стенка, турник, маты, зеркала.
* Тренажёры для общефизической подготовки.
* Тренажёр для измерения силы ударов.
* Приспособления для отработки ударов руками (лапы), для отработки ударов ногами (макивары, ракетки), для отработки ударов ногами и руками (боксёрский мешок).
* Доски для разбивания различной толщины (2,0; 2,5; 3,0 см)
* Гантели (0,5; 1,0 кг), скакалки.

Каждому обучающемуся нужно иметь спортивную форму, шлем, перчатки, накладки на голень, футы (защита ступни), бандаж (защита паха).

**Методическое обеспечение:**

* Плакаты спортивных упражнений по Тхэквон-До МФТ
* Видеоматериалы учебных занятий, соревнований.
* Учебная литература.

**Формы аттестации:**

Для оценки результатов усвоения программы по итогам полугодия проводится - промежуточная аттестация, по итогам учебного года - итоговая аттестация, которая включает:

1. Зачётные занятия – проверка теоретических знаний.

2. Соревнования – правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются базовые комплексы (см. Приложение 1), оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, ритм.

Демонстрация применения технических действий, оценивается: целесообразность атаки и защиты, приближенность к реальности, чёткость движений и их тесное взаимодействие.

Результаты зачетных занятий и соревнований фиксируются в зачётной ведомости.

Основными показателями усвоения программы является овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, и участием в соревнованиях различного уровня.

Приложение №1

**Контрольные нормативы для проведения**

**промежуточной аттестации**

**на 1-м году обучения (для получения белого пояса: 10-9 гуп)**

**Базовые упражнения (специальная физическая подготовка).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Стойки** | **Удары** | | **Блоки** |
| Нарани соги | **Руками** | **Ногами** | Палмок назундэ макги. |
| Чарйот соги | Ап зумок  цируги | Ап чаги | Сонкал назундэ макги |
| Гоннун соги | Нэрйо чаги | Ан палмок макги |
| Ниунза соги | Доллйо чаги | Палмок дэби макги |
|  |  | Бакуро сево чаги |  |

- Туль: Сазу цируги, Сазу макги, Чон-Зи.

- Спарринг: Самбо массоги (без партнёра на три шага).

**физическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** |  | **Вид физических упражнений** | | | |
| **Сгиб. Разгиб. Рук в упоре лёжа** | **Подъём прямых ног из положения лёжа** | **Приседания** | **Тест на гибкость** |
| До 7 лет |  | 10 | 10 | 20 | Сидя на полу ноги вместе колени прямые. Достать стопы пальцами рук « перекаты»10 раз  Пятки от пола не отрывать. |
| До 10 лет |  | 15 | 15 | 25 |
| До 15 лет | М | 20 | 20 | 30 |
| Д | 15 | 15 | 30 |
| Старше 15 лет | М | 20 | 20 | 40 |
| Д | 15 | 20 | 30 |

**Основы знаний**

1. Что такое Тхэквон-до
2. Основатель Тхэквон-до
3. Принципы Тхэквон-до
4. Теория силы
5. Дата создания Тхэквон-до

**Контрольные нормативы для проведения**

**промежуточной аттестации**

**на 2-м году обучения (для получения жёлтого пояса 8-7-гуп)**

**Базовые упражнения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Стойки** | **Удары** | | **Блоки** |
| Аннун соги | **Руками** | **Ногами** | Сонкал дэби макги |
| Ниунджа соги | Дунг зумок тэриги | Горо чаги | Санг палмок макги |
|  | Сон сонкут тулки | Йопча цируги | Палмок чукё макги |
|  |  | Торо йоп чаги | Бакат палмок макги |
|  |  |  |  |

**ТУЛЬ**

1. ДАН – ГУН,
2. ДО - САН

**Спарринг:** Самбо массоги – с партнёром на три шага (шесть комбинаций)

**Физическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст |  | Вид физических упражнений | | | |
| **Сгиб, разгиб. Рук в упоре лёжа** | **Подъём прямых ног из положения лёжа** | **Приседания** | **Тест на гибкость** |
| До 7 лет |  | 15 | 15 | 26 | Наклон из положения сидя. Одна нога согнута и отведена назад. Двумя руками достать стопу. Выполнить 10 раз. |
| До 10 лет |  | 25 | 25 | 35 |
| До 15 лет | М | 30 | 30 | 40 |
| Д | 25 | 30 | 35 |
| Старше 15 лет | М | 30 | 40 | 50 |
| Д | 25 | 35 | 45 |

**Основы знаний.**

1. Что такое туль
2. Почему пояс завязывается в один оборот
3. Что обозначает жёлтый пояс
4. Количество двигательных действий в ДО - САН
5. Количество двигательных действий в Дан - Гун

**Контрольные нормативы для проведения**

**промежуточной аттестации**

**на 3-м году обучения (для получения зелёного пояса 6-5-гуп)**

**Базовые упражнения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Стойки** | **Удары** | | **Блоки** |
| Гозонг соги | **Руками** | **Ногами** | Сонкал дэби макги |
| Губуйо соги | Ап пхалкуп тэриги | Торо нэрйо чаги | Санг палмок макги |
|  |  | Бандэ доллйо чаги | Палмок чукйо макги |
|  |  | Твимйо ап чаги | Бакат палмок макги |
|  |  | Твимйо доллйо чаги |  |
|  |  | Бандэ доллйо горо чаги |  |

**ТУЛЬ:**

1. ВОН – ХЙО
2. ЙУЛ – ГОК

**Спарринг:**  Ибо массоги на два шага (6 комбинаций)

**ДЗАЮ массоги –** свободный бой шесть раундов по две минуты с меняющимися партнёрами.

**ВИРЁК:** силовое измерение – удар «ап зумок цируги».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** |  | **Вид физических упражнений** | | | |
| **Сгиб, разгиб, рук в упоре лёжа** | **Подтягивание на высокой перекладине** | **Прыжки на скакалке** | **Тест на гибкость** |
| До 9 лет |  | 30 | 3 | 80 | Выполнять « пружинку» не отрывая ладони от пола. Махи из гоннун соги по 19 раз каждой ногой к противоположному плечу. Махи должны выполняться выше головы. |
| До 12 лет | М | 35 | 5 | 100 |
| Д | 30 | - | 100 |
| До 15 лет | М | 40 | 6 | 100 |
| Д | 35 | 5 | 100 |
| Старше 15 лет | М | 40 | 6 | 100 |
| Д | 35 | 5 | 100 |

**Основы знаний:**

1. История Тхэквон - До.
2. Стили Тхэквон-До
3. Стойки
4. Количество двигательных действий в. До - Сан
5. Количество двигательных действий в. Вон - Хйё
6. Что обозначает зелёный пояс

**Контрольные нормативы для проведения**

**промежуточной аттестации**

**на 4-м году обучения (для получения синего пояса 4-3-гуп)**

**Базовые упражнения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Стойки** | **Удары** | | **Блоки** |
| Двитбаль соги | **Руками** | **Ногами** | Чукйо кйогча макги |
|  | Пхалкуп тэриги | Сэво чаги | Дигутза макги |
|  |  | Битуро чаги | Назундэ дэби сонкал макги |
|  |  | Твимйо йопча цируги | Голчо санбадак макги |
| Санг сонкал макги |

**ТУЛЬ:**

1. Зунг – Гун туль
2. Той – Гйэ туль

**Спарринг:**  Ильбо массоги на один шаг (6 комбинаций)

**ДЗАЮ массоги –** свободный бой восемь раундов по две минуты с меняющимися партнёрами.

**ВИРЁК:** силовое измерение – удар «доллйо чаги».

**Приёмы самозащиты** ( освобождение от захватов)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** |  | **Вид физических упражнений** | | | |
| **Сгиб. разгиб. рук в упоре лёжа** | **Подтягивание на высокой перекладине** | **Прыжки на скакалке** | **Тест на гибкость** |
| 11- 13 лет | М | 50 | 8 | 100 | Один из шпагатов на 9 баллов. « мост» из положения лёжа на спине не менее 8 баллов |
| Д | 30 | 5 | 80 |
| 14 – 15лет | М | 35 | 9 | 120 |
| Д | 30 | 7 | 100 |
| Старше 15 лет | М | 40 | 10 | 130 |
| Д | 35 | 7 | 120 |

**Основы знаний:**

1. Правила соревнований
2. Правила судейства спарринг.
3. Правила судейства туль
4. Можно ли разговаривать когда говорит инструктор
5. Как зовут президента Всероссийской федерации

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин – М.:ФиС, 1977. - с.207.
2. Генерал Цой Хонг Хи. Энциклопедия ТАЭКВОН – ДО (Корейское искусство самообороны) / Ген. Х.Х. Цой - Перевод на русский язык, М.: АО "ТКД", 1993.
3. Немов, Р.С. Психология образования. Кн. 2/ Р.С. Немов - М: Владос, 2001. – 496 с.
4. Павличенко, А.В. Педагогические условия развития самопознания подростков средствами восточных единоборств / А. В. Павличенко.- Хабаровск, 2001.
5. Подласый, И.П. Педагогика / И.П. Подласый - Владос, 2001.
6. Франко, С. Активная самооборона / Сэмми Франко – М.: Эксмо-Пресс, 2004.
7. Хухлаева, О.В. «Психология подростка»: Учебное пособие / О.В. Хухлаева – М., 2005. – 160с.
8. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо / Е.М. Чумаков – М.,1998.
9. Гил, К. Таэквон-До: Корейский боевой вид спорта / К. Гил – М., 1998. – 221 с.
10. Ким, С.Х. Растяжка, Сила, Ловкость в боевой практике. / С.Х. Ким – Ростов – н./Д Феникс., 2002.
11. Энциклопедия Таэквон-До ИТФ Vol 1-15
12. Таэквон–До Тули. Техника выполнения. 2007
13. Войцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Войцеховский – М.; Фис 1971.
14. Назаренко, Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
15. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский – М.: ФиС, 1985.
16. Шейка, В.И. Тхэквон - До / В.И. Шейка, А.П. Ефремов. – М.: 2000

18. Цилфидис, Л.К. Путь к Успеху / Л.К. Цилфидис.- Тамбов., 2010

**Список литературы для детей:**

1. Генерал Цой Хонг Хи. Энциклопедия ТАЭКВОН – ДО (Корейское искусство самообороны) / Ген. Х.Х. Цой - Перевод на русский язык, М.: АО "ТКД", 1998.
2. Гил, К. Таэквон-До: Корейский боевой вид спорта / К. Гил – М., 1998. – 221 с.
3. Цилфидис, Л.К. Первый шаг/ Л.К. Цилфидис – Тамбов., 2008.
4. Цилфидис, Л.К. Путь к Успеху / Л.К. Цилфидис.- Тамбов., 2010.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**ТЕРМИНОЛОГИЯ**

СПИСОК

используемой терминологии

Команды

Моёт – построится

Чарёт – внимание

Кюни - поклон

Сие – вольно

Чумби – приготовиться

Си Джак – выполнять

Гуман – закончить

Андже – сесть

Иро Сот – встать

Добок Чунгдан – поправить форму

Баро – прямо

Даши – повторить

Кесок – продолжать

Гедэ - поменять

Чончони –выполнять медленно

Химики – выполнять мощно, быстро

Основные термины

Тае- удары ногами

Квон- удары руками

До- путь

До Янг – тренировочный зал

До-Бок - форма для занятий

Гуп - ученическая степень

Дан – мастерская степень

Ти – пояс

Массоги – спарринг

Туль – технические комплексы

Кёкпа – силовое разбивание

Вирёк – измерение силы удара

Т- ки – спец техника

Хосин сул – самооборона

Джеджа – ученик

Сонбе ним – старший ученик

Бусабам ним – помощник учителя

Сабом ним – инструктор

Сахе ним – мастер

Сасонг ним – великий мастер

Чон СИ Джа Ним – основатель

Симпан Ним – судья

Орунджок, Вэнджок – право, лево

Ап,юп, дви – вперёд в сторону, назад

Ан, бакат – внутренний, наружу

Ануро, бакуро – внутрь, наружу

Нэре, олле – вниз, вверх

Сасон – наискось, по диагонали

Чаги – удар ногой

Джириги – пробивающий удар

Тэриги – рубящий – удар

Тульки – колющий удар

Гутки – режущий удар

Мильги – толчок

Макги – блок

Соги – стойка

Джапги - захват

Дора – поворот

Доллё – по кругу

Дольмё – с разворотом

Кёча – скрестно

Санг – двойной

Суджик- вертикально

Супьёнг – горизонтально

Хечё – раздвигающий

Тимё - прыжок

Стойки

Гуннун соги – стойка ходьбы

Аннун соги – стойка всадника

Ниунджа соги – стойка L- образная

Чунби соги – стойка готовности

Годжонг соги – глубокая стойка

Губури соги – стойка на согнутой ноге

Моа соги – стойка ноги вместе

Кёча соги – стойка ноги скрестно

Техника рук

Ап джумок баро джириги – одноимённый удар передней частью кулака

Наджундэ пальмок макги – нижний блок предплечьем

Наджундэ сонкаль макги – нижний блок ребром ладони

Ан пальмок макги – блок внутренней частью предплечья

Ап джумок бандэ джириги – обратный удар передней части кулака

Пальмок деби макги – охраняющий блок предплечьями

Санг пальмок макги – двойной блок предплечьями

Чуке макги – верхний блок

Сонкаль тэриги – рубящий удар ребром ладони

Сонкаль деби макги - охраняющий блок ребрами ладоней

Бакат палмок юп макги – боковой блок внешней частью предплечья

Сан сонкут тульги – удар кончиками пальцев, ладонь вертикально

Дунг джумок джириги – удар тыльной частью кулака

Бакат пальмок хече макги – расклинивающий блок внешней частью кулака

Сонкаль ануро тэриги – рубящий удар ребром ладони вовнутрь

Пальмок дольме макги – круговой блок предплечьем

Сонбадак голчё макги – накладывающий блок ладонью

Ап палькуп тэриги – рубящий удар локтём вперёд

Санг сонкаль макги – двойной блок ребрами ладони

Чёча со дунг джумок тэриги – удар тыльной частью кулака в стойке ноги скрестно

Ду пальмок макги – блок предплечьем с усилением второй рукой

Техника ног

Бакуро сево чаги – вертикальный удар

Бакуро нэрё чаги –удар сверху вниз наружу

Ап ча бусиги – хлёсткий удар ногой вперёд

Ануро нэрё чаги – удар сверху вниз вовнутрь

Двитча бусиги – хлёсткий удар ногой назад

Юп ап ча бусиги – хлёсткий удар – ногой вперёд вбок ( под 45градусов)

Горо чаги – удар с захлёстом голени

Доллё чаги – круговой удар

Юпча джириги – удар ногой в сторону, прямой удар

Тора нэрё чаги – удар сверху вниз с разворотом

Тора сево чаги – вертикальный удар с разворотом

Бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлёстом голени

Бандэ доллё чаги – обратный круговой удар

Торо юпча джириги – удар ногой в сторону после разворота

Двитча джириги – удар ногой назад

Тимё бакуро нэрё чаги – удар сверху вниз

Тимё ануро нэрё чаги – удар сверху вниз в прыжке вовнутрь

Тимё ап чаги – хлёсткий удар ногой вперёд в прыжке

Технический комплекс (туль)

Са Джу Цируги

Са Джу Макги

Чон- Джи

Дан-Гун

До-Сан

Вон-Хйё

Йул-Гок

Зунг - Гун

Той - Гйэ

Хва- Ранг

Чунг – Му

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Календарно-учебный график**

Объединения «ТХЭКВОН-ДО МФТ»

на 2019-2020 год

первый год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | месяц | число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | сентябрь | 3 | 15.00 - 16.30 | беседа | 2 | Вводное занятие Инструктаж по техники безопасности | Кабинет №13 | опрос |
| 2 | сентябрь | 5 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | Кабинет №13 | опрос |
| 3 | сентябрь | 7 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Как правильно сжать кулак. Ап зумок цируги. | Кабинет №13 | опрос |
| 4 | сентябрь | 10 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Стойки. Гоннун соги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 5 | сентябрь | 12 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Стойки. Чарёт соги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 6 | сентябрь | 14 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Значение медицинского осмотра | Кабинет №13 | опрос |
| 7 | сентябрь | 17 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Удары руками. Ап зумок цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 8 | сентябрь | 19 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун соги доллйо чаги. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 9 | сентябрь | 21 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун соги ап зумок цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 10 | сентябрь | 24 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Разновидности ударов ногами. Ап чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 11 | сентябрь | 26 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома | Кабинет №13 | опрос |
| 12 | сентябрь | 28 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Стойки. Нарани соги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 13 | октябрь | 1 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Нарани соги ап зумок цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 14 | октябрь | 3 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Нарани соги ап чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 15 | октябрь | 5 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Разновидности ударов ногами. Доллйо чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 16 | октябрь | 8 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Стойки. Ниунза соги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 17 | октябрь | 10 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Таэквон-до | Кабинет №13 | опрос |
| 18 | октябрь | 12 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Ниунза соги доллйо чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 19 | октябрь | 15 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Степ . Смена стойки. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 20 | октябрь | 17 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Разновидности ударов ногами. Нэрйо чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 21 | октябрь | 19 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун соги нэрйо чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 22 | октябрь | 22 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Эволюция развития Таэквон-до. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 23 | октябрь | 24 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Стойка. Аннун соги. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 24 | октябрь | 26 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Совершенствование степа ап зумок цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 25 | октябрь | 29 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 26 | ноябрь | 2 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Стойки. Нарани соги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 27 | ноябрь | 5 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Нарани соги ап зумок цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 28 | ноябрь | 7 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Техника защитных действий. Пальмок назундэ макги. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 29 | ноябрь | 9 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Пальмок назундэ макги в движении | Кабинет №13 | наблюдение |
| 30 | ноябрь | 12 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Спортивные и традиционные направления Таэквон-До. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 31 | ноябрь | 14 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Работа на лапах ап зумок | Кабинет №13 | наблюдение |
| 32 | ноябрь | 16 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Стойки. Аннун соги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 33 | ноябрь | 19 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Аннун соги ап зумок цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 34 | ноябрь | 21 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги в движении | Кабинет №13 | наблюдение |
| 35 | ноябрь | 23 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун со бакат пальмок назундэ макги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 36 | ноябрь | 26 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Разновидности спарринга на три шага | Кабинет №13 | наблюдение |
| 37 | ноябрь | 28 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Ниунза соги нэрйо чаги. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 38 | ноябрь | 30 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Саджу Цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 39 | декабрь | 3 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Самбо массоги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 40 | декабрь | 5 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Круговая тренировка | Кабинет №13 | наблюдение |
| 41 | декабрь | 7 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка ударов с нудалс ап зумок | Кабинет №13 | наблюдение |
| 42 | декабрь | 10 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун соги доллйо чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 43 | декабрь | 12 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун соги ан пальмок каундэ юп макги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 44 | декабрь | 14 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Степ. Доллйо чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 45 | декабрь | 17 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Саджу - Макги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 46 | декабрь | 19 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Степ. Нэрйо чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 47 | декабрь | 21 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Самбо массоги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 48 | декабрь | 24 | 15.00 - 16.30 | Закрепление полученных знаний | 2 | Промежуточная аттестация | Кабинет №13 | Контрольное занятие |
| 49 | декабрь | 26 | 15.00 – 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун соги ан пальмок каундэ юп макги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 50 | декабрь | 28 | 15.00 – 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Самбо массоги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 51 | январь | 11 | 15.00 – 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Доллйо чаги с передней ноги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 52 | январь | 14 | 15.00 – 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Вводное занятие 9 й гуп | Кабинет №13 | наблюдение |
| 53 | январь | 16 | 15.00 – 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка доллйо чаги с передней ноги на лапах | Кабинет №13 | наблюдение |
| 54 | январь | 18 | 15.00 – 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Комбинация доллйо чаги с передней ноги, доллйо чаги с дальней | Кабинет №13 | Контрольное занятие |
| 55 | январь | 21 | 15.00 – 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Саджи Цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 56 | январь | 23 | 15.00 – 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Заповеди занимающихся | Кабинет №13 | наблюдение |
| 57 | январь | 25 | 15.00 – 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Ниунза соги дэби палмок макги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 58 | январь | 28 | 15.00 – 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Саджу – Макги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 59 | январь | 30 | 15.00 – 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Принципы Тхэквон – До МФТ. | Кабинет №13 | опрос |
| 60 | февраль | 1 | 15.00 – 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Техника защитных передвижений по доянгу – отход | Кабинет №13 | наблюдение |
| 61 | февраль | 4 | 15.00 – 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отход скрестным шагом | Кабинет №13 | наблюдение |
| 62 | февраль | 6 | 15.00 – 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Тактика использование манёвра(смена стойки, скользящий шаг) | Кабинет №13 | наблюдение |
| 63 | февраль | 8 | 15.00 – 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка ап чаги на лапах | Кабинет №13 | наблюдение |
| 64 | февраль | 11 | 15.00 – 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Круговая тренировка | Кабинет №13 | наблюдение |
| 65 | февраль | 13 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Подскок вперёд, доллйо чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 66 | февраль | 15 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Саджу – Макги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 67 | февраль | 18 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Скользящий шаг, доллйо чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 68 | февраль | 20 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Смена стойки йопча цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 69 | февраль | 22 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Подскок вперёд, ап чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 70 | февраль | 25 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Комбинация ап зумок цируги , ап чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 71 | февраль | 27 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Саджу – Цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 72 | февраль | 29 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка йопча цируги на лапах | Кабинет №13 | наблюдение |
| 73 | март | 3 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Ниунза со бандэ ан палмок макки | Кабинет №13 | наблюдение |
| 74 | март | 5 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Ниунза со бандэ ан палмок макки в движении | Кабинет №13 | наблюдение |
| 75 | март | 7 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Краткая характеристика техники Тхэквон – До | Кабинет №13 | наблюдение |
| 76 | март | 10 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Туль. Интерпретация тулей | Кабинет №13 | наблюдение |
| 77 | март | 12 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Подскок вперёд, нэрйо чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 78 | март | 14 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Йопча чаги с правой ноги, йопча цируги с левой ноги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 79 | март | 17 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Комбинация доллйо чаги в верхний и средний уровень с дальней ноги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 80 | март | 19 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Самбо массоги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 81 | март | 21 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка йопча милги на лапах и поясах | Кабинет №13 | наблюдение |
| 82 | март | 24 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Аннун соги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 83 | апрель | 2 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Типичные ошибки при освоении техники Тхэквон – До МФТ | Кабинет №13 | опрос |
| 84 | апрель | 4 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Аннун со каундэ цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 85 | апрель | 7 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Аннун со йопча цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 86 | апрель | 9 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Ниунза соги ан пальмок каундэ юп макги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 87 | апрель | 11 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Саджу – Цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 88 | апрель | 14 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка доллйо чаги с передней ноги на ракетках | Кабинет №13 | наблюдение |
| 89 | апрель | 16 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Комбинация доллйо чаги с передней ноги в верхний и средний уровень | Кабинет №13 | наблюдение |
| 90 | апрель | 18 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка ударов рукой на боксёрском мешке | Кабинет №13 | наблюдение |
| 91 | апрель | 21 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Скрестный шаг доллйо чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 92 | апрель | 23 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка доллйо чаги на лапах | Кабинет №13 | наблюдение |
| 93 | апрель | 25 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Комбинации ап чаги, доллйо чаги, йопча цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 94 | апрель | 28 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Соревнования юных спортсменов | Кабинет №13 | опрос |
| 95 | апрель | 30 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Чон –Джи | Кабинет №13 | наблюдение |
| 96 | май | 2 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Самбо массоги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 97 | май | 5 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Двойной йопча цируги в верхний уровень с передней ноги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 98 | май | 7 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Саджу – Макги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 99 | май | 12 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Упражнение на развитие выносливости | Кабинет №13 | наблюдение |
| 100 | май | 14 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка доллйо чаги на боксёрском мешке | Кабинет №13 | наблюдение |
| 102 | май | 16 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Самбо массоги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 103 | май | 19 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Комбинация ап зумок цируги, доллйо чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 104 | май | 21 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Упражнение на развитие силы ударов | Кабинет №13 | наблюдение |
| 105 | май | 23 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Чон –Джи | Кабинет №13 | наблюдение |
| 106 | май | 26 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Самбо массоги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 107 | май | 28 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Подготовка к итоговой аттестации | Кабинет №13 | наблюдение |
| 108 | май | 30 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Итоговая аттестация | Кабинет №13 | Контрольное занятие |

Каникулярный период

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | месяц | число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | октябрь | 31 | 19.25 - 21.00 | соревнования | 2 | Весёлые старты | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 2 | декабрь | 31 | 19.25 - 21.00 | соревнования | 2 | Весёлые старты | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 3 | март | 31 | 19.25 - 21.00 | соревнования | 2 | Весёлые старты | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 4 | июнь | 2 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 5 | июнь | 4 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | Свободный спарринг | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 6 | июнь | 6 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | Самбо массоги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 7 | июнь | 9 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | Саджу - Макги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 8 | июнь | 11 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | Самбо массоги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 9 | июнь | 13 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | Саджу - Цируги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 10 | июнь | 16 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 11 | июнь | 18 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | Чон - Зи | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 12 | июнь | 20 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | Свободный спарринг | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 13 | июнь | 23 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | Самбо массоги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 14 | июнь | 25 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 15 | июнь | 27 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | Квалификационный зачёт | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 16 | июнь | 30 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | МБОУ СОШ №83 | зачёт |
| 17 | июль | 2 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 18 | июль | 4 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 19 | июль | 7 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 20 | июль | 9 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 21 | июль | 10 | 19.25 - 21.00 | Объяснение Тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
|  | итого |  |  |  | 42 |  |  |  |

второй год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | месяц | число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | сентябрь | 2 | 15.00 - 16.30 | беседа | 2 | Вводное занятие Инструктаж по техники безопасности | Кабинет №13 | опрос |
| 2 | сентябрь | 4 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Порядок и содержание работы объединения. | Кабинет №13 | опрос |
| 3 | сентябрь | 6 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. | Кабинет №13 | опрос |
| 4 | сентябрь | 9 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Горо чаги. Гоннун со горо чаги | Кабинет №13 | опрос |
| 5 | сентябрь | 11 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун со йоп бандэ ан палмок макги в движении | Кабинет №13 |  |
| 6 | сентябрь | 13 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Нэрйо чаги. Ниунза со нэрйо чаги | Кабинет №13 |  |
| 7 | сентябрь | 16 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Самбо массоги | Кабинет №13 |  |
| 8 | сентябрь | 18 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Спортивная форма и правила её ношения. | Кабинет №13 | опрос |
| 9 | сентябрь | 20 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Правила обращения со спортивным инвентарём. | Кабинет №13 | опрос |
| 10 | сентябрь | 23 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Аннун со санг палмок макги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 11 | сентябрь | 25 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Комбинации нэрйо чаги, горо чаги. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 12 | сентябрь | 27 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Саджи - Цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 13 | сентябрь | 30 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка нэрйо чаги на митах и нудалс | Кабинет №13 | наблюдение |
| 14 | октябрь | 2 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Комбинация ап зумок цируги, нэрйо чаги. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 15 | октябрь | 4 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Самбо массоги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 16 | октябрь | 7 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Аннун со санг палмок макги в движении | Кабинет №13 | наблюдение |
| 17 | октябрь | 9 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка йопча цируги с использованием поясов | Кабинет №13 | наблюдение |
| 18 | октябрь | 11 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун со палмок чукйо макги в движении. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 19 | октябрь | 14 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Перспективы подготовки юных спортсменов | Кабинет №13 | опрос |
| 20 | октябрь | 16 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Нарани со сонкал тэриги. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 21 | октябрь | 18 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Нарани со сонкал тэриги в движении | Кабинет №13 | наблюдение |
| 22 | октябрь | 21 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Горо чаги. Гоннун со горо чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 23 | октябрь | 23 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. | Кабинет №13 | опрос |
| 24 | октябрь | 25 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун со йоп бандэ ан палмок макги в движении. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 25 | октябрь | 28 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Нэрйо чаги. Ниунза со нэрйо чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 26 | ноябрь | 4 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Самбо массоги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 27 | ноябрь | 6 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Чон - Зи | Кабинет №13 | наблюдение |
| 28 | ноябрь | 8 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Свободный спарринг | Кабинет №13 | наблюдение |
| 29 | ноябрь | 11 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Комбинации нэрйо чаги, горо чаги. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 30 | ноябрь | 13 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка нэрйо чаги на ракетках | Кабинет №13 | наблюдение |
| 31 | ноябрь | 15 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Основные средства и методы подготовки. | Кабинет №13 | опрос |
| 32 | ноябрь | 18 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Упражнение на равновесие. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 33 | ноябрь | 20 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Комбинация ап зумок цируги, нэрйо чаги. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 34 | ноябрь | 22 |  | Объяснение  Тренировка | 2 | Двойной горо чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 35 | ноябрь | 25 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства. | Кабинет №13 | опрос |
| 36 | ноябрь | 27 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Самбо массоги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 37 | ноябрь | 29 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка доллйо чаги на ракетках в средний и верхний уровень. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 38 | декабрь | 2 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Свободный спарринг | Кабинет №13 | наблюдение |
| 39 | декабрь | 4 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Комбинации доллйо чаги, йопча цируги в верхний уровень | Кабинет №13 | наблюдение |
| 40 | декабрь | 6 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Круговая тренировка | Кабинет №13 | наблюдение |
| 41 | декабрь | 9 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Комбинация йопча цируги горо чаги в верхний уровень | Кабинет №13 | наблюдение |
| 42 | декабрь | 11 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла | Кабинет №13 | опрос |
| 43 | декабрь | 13 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Вирёк – доллйо чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 44 | декабрь | 16 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка ударов на нудалс | Кабинет №13 | наблюдение |
| 45 | декабрь | 18 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Дан - Гун | Кабинет №13 | наблюдение |
| 46 | декабрь | 20 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка комбинации ап зумок цируги, горо чаги на ракетках | Кабинет №13 | наблюдение |
| 47 | декабрь | 23 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Свободный спарринг | Кабинет №13 | наблюдение |
| 48 | декабрь | 25 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Упражнения для развития выносливости | Кабинет №13 | наблюдение |
| 49 | декабрь | 27 | 15.00 - 16.30 | Закрепление полученных знаний | 2 | Промежуточная аттестация | Кабинет №13 | Контрольное занятие |
| 50 | декабрь | 30 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Свободный спарринг | Кабинет №13 | наблюдение |
| 51 | январь | 13 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Самбо массоги. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 52 | январь | 15 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка уклонов с помощью нудалс | Кабинет №13 | наблюдение |
| 53 | январь | 17 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Упражнение на развитие силовых способностей. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 54 | январь | 20 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун соги баккат палмок нопундэ юп макги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 55 | январь | 22 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Основы техники Таэквон-До ИТФ | Кабинет №13 | опрос |
| 56 | январь | 24 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун соги баккат палмок нопундэ юп макги в движении | Кабинет №13 | наблюдение |
| 57 | январь | 27 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Саджи цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 58 | январь | 29 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун соги дунг зумок нопундэ юп тэриги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 59 | январь | 31 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун соги дунг зумок нопундэ юп тэриги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 60 | февраль | 3 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Свободный спарринг | Кабинет №13 | наблюдение |
| 61 | февраль | 5 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Упражнение на развитие ловкости | Кабинет №13 | наблюдение |
| 62 | февраль | 7 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун со нулло чаги. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 63 | февраль | 10 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун соги ап зумок каундэ йопча цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 64 | февраль | 12 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Комбинация нулло чаги, йоп чаги. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 65 | февраль | 14 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун соги каундэ йопча цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 66 | февраль | 17 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Комбинация нэрйо чаги, торо йоп чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 67 | февраль | 19 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Двойной торо йоп чаги. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 68 | февраль | 21 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Упражнение на развитие скорости. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 69 | февраль | 24 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки в Тхэквон – До МФТ. | Кабинет №13 | опрос |
| 70 | февраль | 26 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Вирёк – ап зумок цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 71 | февраль | 28 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка защитных действий с применением нудас | Кабинет №13 | наблюдение |
| 72 | март | 2 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Саджу Макги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 73 | март | 4 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Каундэ апча бушиги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 74 | март | 6 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Комбинация ап зумок цируги, торо йоп чаги. | Кабинет №13 | наблюдение |
| 75 | март | 9 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка высоких ударов на лапах | Кабинет №13 | наблюдение |
| 76 | март | 11 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Самбо массоги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 77 | март | 13 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун со санг сонкал макки | Кабинет №13 | наблюдение |
| 78 | март | 16 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун со санг сонкал макки в движении | Кабинет №13 | наблюдение |
| 79 | март | 18 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун со чукйо сонкал макки | Кабинет №13 | наблюдение |
| 80 | март | 20 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка доллйо чаги с применением нудалс | Кабинет №13 | наблюдение |
| 81 | март | 23 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун со чукйо сонкал макки в движении | Кабинет №13 | наблюдение |
| 82 | март | 25 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Ниунза со ануро сонкал тэриги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 83 | март | 27 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Вирёк - сонкал юп тэриги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 84 | апрель | 1 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Аннун соги сонкал каундэ юп тэриги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 85 | апрель | 3 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Аннун соги сонкал каундэ юп тэриги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 86 | апрель | 6 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Чон - Зи | Кабинет №13 | наблюдение |
| 87 | апрель | 8 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Вирёк – йоп чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 88 | апрель | 10 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Самбо массоги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 89 | апрель | 13 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка ап чаги на больших подушках | Кабинет №13 | наблюдение |
| 90 | апрель | 15 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка нэрйо чаги на ракетках | Кабинет №13 | наблюдение |
| 91 | апрель | 17 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Упражнение на развитие скорости ударов | Кабинет №13 | наблюдение |
| 92 | апрель | 20 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка нэрйо чаги на ракетках | Кабинет №13 | наблюдение |
| 93 | апрель | 22 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Т-ки – йоп чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 94 | апрель | 24 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Самбо массоги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 95 | апрель | 27 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Сазу цируги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 96 | апрель | 29 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка т йоп чаги на лапах | Кабинет №13 | наблюдение |
| 97 | май | 4 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Т- ки доллйо чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 98 | май | 6 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Дан - Гун | Кабинет №13 | наблюдение |
| 99 | май | 8 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Работа с поясами | Кабинет №13 | наблюдение |
| 100 | май | 11 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Т- ки – нопи чаги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 101 | май | 13 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Самбо массоги | Кабинет №13 | наблюдение |
| 102 | май | 15 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун соги сон сонкут тульки | Кабинет №13 | наблюдение |
| 103 | май | 18 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Гоннун соги сон сонкут тульки | Кабинет №13 | наблюдение |
| 104 | май | 20 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Свободный спарринг | Кабинет №13 | наблюдение |
| 105 | май | 22 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Отработка торо йоп чаги на лапах | Кабинет №13 | наблюдение |
| 106 | май | 25 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | До – Сан | Кабинет №13 | наблюдение |
| 107 | май | 27 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Подготовка к итоговой аттестации | Кабинет №13 | наблюдение |
| 108 | май | 29 | 15.00 - 16.30 | Объяснение  Тренировка | 2 | Итоговая аттестация | Кабинет №13 | наблюдение |

Каникулярный период

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | месяц | Чис ло | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | октябрь | 31 | 15.00 - 16.30 | соревнования | 2 | Весёлые старты | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 2 | декабрь | 31 | 15.00 - 16.30 | соревнования | 2 | Весёлые старты | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 3 | Март | 31 | 15.00 - 16.30 | соревнования | 2 | Весёлые старты | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 4 | июнь | 1 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 5 | июнь | 3 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | Свободный спарринг | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 6 | июнь | 5 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | Самбо массоги | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 7 | июнь | 8 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | Чон - Зи | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 8 | июнь | 10 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | Ильбо массоги | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 9 | июнь | 15 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | Дан - Гун | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 10 | июнь | 17 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 11 | июнь | 19 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | Саджи - Цируги | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 12 | июнь | 22 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | Свободный спарринг | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 13 | июнь | 24 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | Ибо массоги | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 14 | июнь | 26 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 15 | июнь | 29 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | Квалификационный зачёт | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 16 | июль | 1 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
| 17 | июль | 3 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
| 18 | июль | 4 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
| 19 | июль | 6 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
| 20 | июль | 8 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
| 21 | июль | 10 | 15.00 - 16.30 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
|  | итого |  |  |  | 42 |  |  |  |

третий год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | месяц | Чис ло | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | сентябрь | 2 | 17.50 – 19.25 | беседа | 2 | Вводное занятие.  Порядок и содержание работы объединения. тренировочном занятии | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 2 | сентябрь | 4 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно – тренировочном занятии | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 3 | сентябрь | 6 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Моа чумби соги А | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 4 | сентябрь | 9 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Упражнение на развитие силы | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 5 | сентябрь | 11 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Твимйо ап чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 6 | сентябрь | 13 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | До - Сан | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 7 | сентябрь | 16 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Ниунза соги сонкаль нопундэ ануро тэриги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 8 | сентябрь | 18 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Вирёк – ап зумок цируги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 9 | сентябрь | 20 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Каундэ йопча цируги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 10 | сентябрь | 23 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Ниунза соги сонкаль нопундэ ануро тэриги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 11 | сентябрь | 25 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Отработка каундэ йопча цируги на подушках | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 12 | сентябрь | 27 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Упражнение на развитие гибкости | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 13 | сентябрь | 30 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Основы методики тренировки. | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 14 | октябрь | 2 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Т- ки сонкал юп тэриги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 15 | октябрь | 4 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | ниунза со бандэ доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 16 | октябрь | 7 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Комбинация доллйо чаги, бандэ доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 17 | октябрь | 9 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Отработка бандэ доллйо чаги на ракетках | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 18 | октябрь | 11 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Спортивные и традиционные направления | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 19 | октябрь | 14 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Самбо массоги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 20 | октябрь | 16 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Гозонг соги ап зумок каундэ цируги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 21 | октябрь | 18 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Гозонг соги ап зумок каундэ цируги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 22 | октябрь | 21 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Губурё чумби соги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 23 | октябрь | 23 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Губурё соги йоп чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 24 | октябрь | 25 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Анализ соревновательной деятельности. | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 25 | октябрь | 28 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Дан - Гун | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 26 | ноябрь | 4 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Гоннун соги ан палмок доллимйо макги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 27 | ноябрь | 6 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Гоннун соги ан палмок доллимйо макги в движении | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 28 | ноябрь | 8 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Значение медицинского осмотра. | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 29 | ноябрь | 11 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Губурйо со йопча цируги, торо йоп чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 30 | ноябрь | 13 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Ибо массоги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 31 | ноябрь | 15 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Чон - Зи | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 32 | ноябрь | 18 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Назундэ апча бушиги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 33 | ноябрь | 20 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Ниунза соги палмок каундэ деби макги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 34 | ноябрь | 22 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Ниунза соги палмок каундэ деби макги в движении | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 35 | ноябрь | 25 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Краткая характеристика техники Тхэквон – До МФТ | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 36 | ноябрь | 27 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Самбо массоги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 37 | ноябрь | 29 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Вирёк – йоп чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 38 | декабрь | 2 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Губуйо со доллйо чаги, торо йоп чаги | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 39 | декабрь | 4 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Кёкпа – ап зумок цируги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 40 | декабрь | 6 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Соревнования юных спортсменов | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 41 | декабрь | 9 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Работа с поясами | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 42 | декабрь | 11 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Отработка твимйо ап чаги на лапах | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 43 | декабрь | 13 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Вон – Хйо | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 44 | декабрь | 16 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Ибо массоги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 45 | декабрь | 18 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Круговая тренировка | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 46 | декабрь | 20 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Техника свободного спарринга. | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 47 | декабрь | 23 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Самбо массоги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 48 | декабрь | 25 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Отработка защитных действий с применением нудалс | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 49 | декабрь | 27 | 17.50 – 19.25 | Закрепление полученных знаний | 2 | Промежуточная аттестация | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 50 | декабрь | 30 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Круговая тренировка | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 51 | январь | 13 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Гоннун со голчо санбадак макки | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 52 | январь | 15 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Гоннун со голчо санбадак макки в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 53 | январь | 17 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Свободный спарринг | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 54 | январь | 20 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Вон – Хйо | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 55 | январь | 22 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Ниунза со санг сонкал макки | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 56 | январь | 24 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Ниунза со санг сонкал макки в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 57 | январь | 27 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Техника разбивания предметов | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 58 | январь | 29 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Кёкпа - йоп чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 59 | январь | 31 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Гоннун соги сонбадак бандэ голчо макги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 60 | февраль | 3 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | До - Сан | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 61 | февраль | 5 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Гоннун соги сонбадак бандэ голчо макги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 62 | февраль | 7 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Гоннун соги ап палькуп бандэ тэриги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 63 | февраль | 10 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Гоннун соги ап палькуп бандэ тэриги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 64 | февраль | 12 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Твимйо доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 65 | февраль | 14 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Ниунза со твимйо доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 66 | февраль | 17 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Круговая тренировка | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 67 | февраль | 19 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Кйогча со дунг зумок тэриги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 68 | февраль | 21 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Кйогча со дунг зумок тэриги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 69 | февраль | 24 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Ниунза со бандэ горо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 70 | февраль | 26 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Отработка бандэ горо чаги на ракетках | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 71 | февраль | 28 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Ибо массоги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 72 | март | 2 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Комбинация доллйо чаги, твимйо, доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 73 | март | 4 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Комбинация йопча цируги, твимйо доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 74 | март | 6 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Отработка комбинации йопча цируги, твимйо доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 75 | март | 9 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Комбинация доллйо чаги, бандэ горо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 76 | март | 11 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Отработка комбинации доллйо чаги, бандэ горо чаги на ракетках | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 77 | март | 13 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Кётча соги дунг зумок нопундэ юп тэриги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 78 | март | 16 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Кётча соги дунг зумок нопундэ юп тэриги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 79 | март | 18 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Вирёк - доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 80 | март | 20 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Техника свободного спарринга. | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 81 | март | 23 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Комбинация нэрйо чаги, твимйо доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 82 | март | 25 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Комбинация нэрйо чаги, твимйо доллйо чаги на ракетках | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 83 | март | 27 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Гоннун соги ду палмок нопундэ макги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 84 | апрель | 1 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Гоннун соги ду палмок нопундэ макги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 85 | апрель | 3 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Т – ки бандэ доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 86 | апрель | 6 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Отработка бандэ доллйо чаги на лапах | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 87 | апрель | 8 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Свободный спарринг | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 88 | апрель | 10 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Вирёк – бандэ доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 89 | апрель | 13 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Отработка йоп чаги на поясах | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 90 | апрель | 15 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Ибо массоги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 91 | апрель | 17 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Упражнение на развитие силы | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 92 | апрель | 20 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Техника защитных действий с использованием нудалс | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 93 | апрель | 22 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 94 | апрель | 24 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Вирёк – ап зумок цируги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 95 | апрель | 28 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Свободный спарринг | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 96 | апрель | 29 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Вон – Хйо | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 97 | май | 4 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Отработка торо йоп чаги на поясах | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 98 | май | 6 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Вирёк – торо йоп чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 99 | май | 8 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Дан - Гун | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 100 | май | 11 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Упражнение на развитие выносливости | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 101 | май | 13 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Свободный спарринг с применением нудалс | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 102 | май | 15 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Ниунза соги твимйо бандэ доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 103 | май | 18 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Кёкпа – торо йоп чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 104 | май | 20 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Ибо массоги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 105 | май | 22 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Йул - Гок | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 106 | май | 25 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Круговая тренировка | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 107 | май | 27 | 17.50 – 19.25 | Объяснение Тренировка | 2 | Подготовка к итоговому занятию | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 108 | май | 29 | 17.50 – 19.25 | Закрепление полученных знаний | 2 | Итоговое занятие | МБОУ СОШ №83 | Контрольное занятие |
|  | итого |  |  |  | 42 |  |  |  |

Каникулярный период

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | месяц | Чис ло | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | октябрь | 31 | 19.25 - 21.00 | соревнования | 2 | Весёлые старты | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 2 | декабрь | 31 | 19.25 - 21.00 | соревнования | 2 | Весёлые старты | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 3 | Март | 31 | 19.25 - 21.00 | соревнования | 2 | Весёлые старты | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 4 | июнь | 1 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 5 | июнь | 3 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Свободный спарринг | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 6 | июнь | 5 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ибо массоги | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 7 | июнь | 8 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Вон – Хйо | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 8 | июнь | 10 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ильбо массоги | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 9 | июнь | 15 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Йул - Гок | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 10 | июнь | 17 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 11 | июнь | 19 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | До - Сан | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 12 | июнь | 22 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Свободный спарринг | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 13 | июнь | 24 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ибо массоги | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 14 | июнь | 26 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 15 | июнь | 29 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Квалификационный зачёт | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 16 | июль | 1 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
| 17 | июль | 3 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
| 18 | июль | 4 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
| 19 | июль | 6 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
| 20 | июль | 8 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
| 21 | июль | 10 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
|  | итого |  |  |  | 42 |  |  |  |

четвёртый год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | месяц | Чис ло | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | сентябрь | 2 | 17.50 – 19.25 | беседа | 2 | Вводное занятие Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 2 | сентябрь | 4 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Порядок и содержание работы объединения. | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 3 | сентябрь | 6 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Моа чумби соги В | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 4 | сентябрь | 9 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Назундэ юп апча бусиги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 5 | сентябрь | 11 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ниунза соги сонкаль дунг каундэ бакуро макги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 6 | сентябрь | 13 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ниунза соги сонкаль дунг каундэ бакуро макги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 7 | сентябрь | 16 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Упражнение на развития выносливости | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 8 | сентябрь | 18 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Основы методики тренировки. | МБОУ СОШ №83 | опрс |
| 9 | сентябрь | 20 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Двитбаль соги санбадак бандэ оллё макги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 10 | сентябрь | 23 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Двитбаль соги санбадак бандэ оллё макги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 11 | сентябрь | 25 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гоннун соги випалькуп тэриги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 12 | сентябрь | 27 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ниунза со битуро чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 13 | сентябрь | 30 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Твимйо йопча цируги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 14 | октябрь | 2 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гоннун соги санг зумок нопундэ сэво цируги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 15 | октябрь | 4 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гоннун соги санг зумок нопундэ сэво цируги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 16 | октябрь | 7 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Анализ соревновательной деятельности. | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 17 | октябрь | 9 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Йул - Гок | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 18 | октябрь | 11 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Свободный спарринг | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 19 | октябрь | 14 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ибо массоги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 20 | октябрь | 16 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Отработка твимйо йопча цируги на лапах | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 21 | октябрь | 18 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гоннун соги санг зумок дизибо цируги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 22 | октябрь | 21 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гоннун соги санг зумок дизибо цируги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 23 | октябрь | 23 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Твимйо йопча цируги с отскоком назад | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 24 | октябрь | 25 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Свободный спарринг с использованием нудалс | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 25 | октябрь | 28 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гоннун соги кёча зумок чукё макги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 26 | ноябрь | 4 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гоннун соги кёча зумок чукё макги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 27 | ноябрь | 6 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ильбо массоги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 28 | ноябрь | 8 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 29 | ноябрь | 11 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ниунза соги дунг зумок нопундэ юп тэриги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 30 | ноябрь | 13 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ниунза соги дунг зумок нопундэ юп тэриги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 31 | ноябрь | 15 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Упражнение на развитие выносливости | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 32 | ноябрь | 18 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Значение медицинского осмотра. | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 33 | ноябрь | 20 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 34 | ноябрь | 22 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 35 | ноябрь | 25 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ниунза соги ап зумок каундэ бандэ цируги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 36 | ноябрь | 27 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ниунза соги ап зумок каундэ бандэ цируги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 37 | ноябрь | 29 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Соревнования юных спортсменов | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 38 | декабрь | 2 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Натчуо соги сонбадак нулло макги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 39 | декабрь | 4 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Натчуо соги сонбадак нулло макги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 40 | декабрь | 6 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Вон Хйо | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 41 | декабрь | 9 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ибо массоги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 42 | декабрь | 11 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Спортивные и традиционные направления Таэквон-До. | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 43 | декабрь | 13 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Моа соги гёкджа цируги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 44 | декабрь | 16 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гозонг соги дигутза макги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 45 | декабрь | 18 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гозонг соги дигутза макги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 46 | декабрь | 20 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Упражнение на развитие ловкости | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 47 | декабрь | 23 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Вирёк - сонкал тэриги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 48 | декабрь | 25 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Зунг - Гун | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 49 | декабрь | 27 | 17.50 – 19.25 | Закрепление полученных знаний | 2 | Промежуточная аттестация | МБОУ СОШ №83 | Контрольное занятие |
| 50 | декабрь | 30 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Круговая тренировка | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 51 | январь | 13 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Техника разбивания предметов | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 52 | январь | 15 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Кёкпа – йоп чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 53 | январь | 17 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гоннун соги дизибун сонкут назундэ бандэ тульки | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 54 | январь | 20 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гоннун соги дизибун сонкут назундэ бандэ тульки в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 55 | январь | 22 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Йул - Гок | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 56 | январь | 24 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Кёкпа – бандэ доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 57 | январь | 27 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Моа соги дунг зумок юп двит макги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 58 | январь | 29 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Моа соги дунг зумок юп двит макги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 59 | январь | 31 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Свободный спарринг | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 60 | февраль | 3 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Техника свободного спарринга. | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 61 | февраль | 5 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гоннун соги кёча зумок нулло макги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 62 | февраль | 7 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Кёкпа – доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 63 | февраль | 10 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гоннун соги кёча зумок нулло макги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 64 | февраль | 12 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | До - Сан | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 65 | февраль | 14 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Кидэро чаги, пандэ доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 66 | февраль | 17 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Аннун соги бакат пальмок сан макги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 67 | февраль | 19 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Аннун соги бакат пальмок сан макги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 68 | февраль | 21 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Муруп оллё чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 69 | февраль | 24 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Кидэро чаги с одной и другой ноги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 70 | февраль | 26 | 17.50 – 19.25 | Закрепление полученных знаний | 2 | Вирёк – бандэ доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 71 | февраль | 28 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Моа соги санг юп палькуп | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 72 | март | 2 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Моа соги санг юп палькуп в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 73 | март | 4 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Чон - Зи | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 74 | март | 6 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ильбо массоги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 75 | март | 9 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Свободный спарринг | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 76 | март | 11 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гуннун соги санг бандальсон нопундэ джабги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 77 | март | 13 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гуннун соги санг бандальсон нопундэ джабги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 78 | март | 16 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Упражнение на развитие силы | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 79 | март | 18 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ибо массоги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 80 | март | 20 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Отработка на ракетках бандэ доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 81 | март | 23 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Саджи Цируги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 82 | март | 25 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Восстановительные  средства и мероприятия | МБОУ СОШ №83 | опрос |
| 83 | март | 27 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Дан - Гун | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 84 | апрель | 1 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Кёча соги кёча зумок нулло макги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 85 | апрель | 3 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Кёча соги кёча зумок нулло макги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 86 | апрель | 6 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Теки - твимйо нопхи чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 87 | апрель | 8 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Комбинация ап зумок цируги, нэрйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 88 | апрель | 10 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ниунза со дэби сонкал макки | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 89 | апрель | 13 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ниунза соги дунг зумок нопундэ юп двит тэриги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 90 | апрель | 15 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ниунза соги дунг зумок нопундэ юп двит тэриги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 91 | апрель | 17 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Комбинация твимйо йопча цируги, бандэ доллйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 92 | апрель | 20 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Т-ки – ап зумок цируги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 93 | апрель | 22 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ниунза соги ду пальмок назундэ миро макги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 94 | апрель | 24 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ниунза соги ду пальмок назундэ миро макги в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 95 | апрель | 28 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Круговая тренировка | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 96 | апрель | 29 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гоннун соги опун сонкут нопундэ тульки | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 97 | май | 4 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Гоннун соги опун сонкут нопундэ тульки в движении | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 98 | май | 6 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Твимйо торо йопча цируги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 99 | май | 8 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Упражнение на развитие скорости | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 100 | май | 11 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Свободный спарринг | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 101 | май | 13 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Зунг - Гун | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 102 | май | 15 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ниунза со твимйо торо йопча цируги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 103 | май | 18 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Комбинация нэрйо чаги твимйо нэрйо чаги | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 104 | май | 20 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Отработка техники  Той - Гйэ | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 105 | май | 22 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Той - Гйэ | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 106 | май | 25 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Круговая тренировка | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 107 | май | 27 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Подготовка к итоговой аттестации | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 108 | май | 29 | 17.50 – 19.25 | Закрепление полученных знаний | 2 | Итоговая аттестация | МБОУ СОШ №83 | Контрольное занятие |
|  | итого |  |  |  | 216 |  |  |  |

Каникулярный период

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | месяц | число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол – во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | октябрь | 30 | 17.50 – 19.25 | соревнования | 2 | Весёлые старты | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 2 | декабрь | 30 | 17.50 – 19.25 | соревнования | 2 | Весёлые старты | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 3 | Март | 30 | 17.50 – 19.25 | соревнования | 2 | Весёлые старты | МБОУ СОШ №83 | наблюдение |
| 4 | июнь | 1 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 5 | июнь | 3 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Свободный спарринг | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 6 | июнь | 5 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ибо массоги | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 7 | июнь | 8 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Зунг - Гун | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 8 | июнь | 10 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ильбо массоги | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 9 | июнь | 15 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Той - Гйэ | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 10 | июнь | 17 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 11 | июнь | 19 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Йул - Гок | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 12 | июнь | 22 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Свободный спарринг | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 13 | июнь | 24 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Ибо массоги | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 14 | июнь | 26 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Общая физическая подготовка | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 15 | июнь | 29 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | Квалификационный зачёт | МБОУ СОШ № 83 | наблюдение |
| 16 | июль | 1 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
| 17 | июль | 3 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
| 18 | июль | 4 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
| 19 | июль | 6 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
| 20 | июль | 8 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
| 21 | июль | 10 | 17.50 – 19.25 | объяснение тренировка | 2 | учебно - тренировочные сборы | посёлок  Волчанец | наблюдение |
|  | итого |  |  |  | 42 |  |  |  |