

Управление образованием Красноармейского муниципального района Приморского края

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» с. Рощино
Красноармейского муниципального района Приморского края
(МКУ ДО «ДЮСШ» с.Рощино)

Рассмотрено и утверждено на
Заседании методического совета

МКУ ДО «ДЮСШ» с.Рощино

Протокол № 1

От « 10 » сентября 2019г.

Утверждаю:

Директор МКУ ДО

«ДЮСШ» с.Рощино



Н.А.Булатова

ТХЭКВОНДО
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО
ТХЭКВОНДО

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень освоения: Базовый

Педагог дополнительного образования:

Гиргель З.Н.

С.Рощино

2019г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный (тематический) план обучения	5
3. Содержание учебного (тематического) плана обучения	6
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	8
5. Содержание занятий обучения групп 7-8, 9-10, 11-12 лет.....	9
6. Содержание занятий обучения групп 13-14, 15-18 лет.....	12
9. Список литературы.....	16

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«ОФП с элементами тхэквондо»** имеет **физкультурно-спортивную** направленность, по уровню освоения программа **ознакомительная**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа разработана в соответствии с современной нормативно-правовой базой в области дополнительного образования детей: Закона «Об образовании» № 309-ФЗ в последней редакции от 01.12.2007 (ст.9,26), СанПиН 2.4.4.1251-03, письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к дополнительным образовательным программам» и др. При составлении программы использовались также нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность спортивных школ, примерные программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) под редакцией Ю.Д.Железняка, А.В.Чачина, Ю.П.Сыромятникова, М.Б.Коваля, использовался опыт работы Ю. Я. Янсона, А. Г. Сухарева, В. Оконя, Н. В. Кузьминой, А. А. Матвеева, Э. К. Ахмерова.

Новизна дополнительной образовательной программы заключается в более широком подходе к процессу обучения. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться тхэквондо с «нуля» тем детям, также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы – воспитание в детях ответственности за личное здоровье. Это волевое качество. Оно связано с морально-ценностной ориентацией личности на свое здоровье. Заметим, что волевые качества, характерные спорту, не даются от рождения и формируются только в ситуациях, требующих их проявления. *Педагогически целесообразно* развивать и тренировать эти способности в детстве, чтобы в зрелом возрасте достичь большего согласия и совершенствования в управлении самим собой. Также следует учитывать, что современные дети ведут малоподвижный образ жизни в условиях агрессивной информационной среды. Вовлечение детей к занятиям в спортивной секции формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от урока физической культуры, где предъявляются

строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического и творческого мышления.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «ОФП с элементами Тхэквондо», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Особенность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Цель образовательной программы:

- Создание условий для развития физических и личностных качеств, нравственных и духовных сил юных спортсменов, формирование спортивной культуры и культуры здоровья, воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу;
- Негативного отношения к вредным привычкам; воспитание социально адаптированной, активной и конкурентно способной личности, воспитание упорства, трудолюбия, высокого уровня самодисциплины.

Реализация поставленной цели предусматривает решение следующих **задач:**

Обучающие:

- Обучение основам техники перемещений и стоек, ударов и блоков руками, ударов ногами;
- Начальное обучение тактическим действиям проведения спарринга по правилам федерации ВТФ;
- Овладение основами знаний в области физической культуры и способами их применения для физического самосовершенствования.

Развивающие:

- Развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики тхэквондо;
- Воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, эстафеты), приучение и развитие интереса к спарингу;
- Укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- Привитие навыков самоорганизации, волевых качеств.

Воспитательные:

- Привитие стойкого интереса к занятиям тхэквондо, приучение к игровой обстановке;
- Воспитание базовых компетентностей, а именно: компетентность в сфере гражданско-общественной (выполнение ролей гражданина), социальной (ориентироваться в нормах и этике взаимоотношений), культурно-досуговой деятельности (включая выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность);
- Формирование спортивной культуры и культуры здоровья и т.д.

Отличительные особенности данной программы:

- Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- Достижение высокой моторной плотности и заинтересованности каждого спортсмена в достижении поставленных целей;
- Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями элементами единоборства, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы, составляет 6-8, 7-9, 10-12, 12-14, 15-18 лет.

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

- Группа обучения комплектуются в количестве не менее 15 человек.

Форма организации детей на занятии:

- Групповая с организацией индивидуально-дифференцированных форм работы внутри группы;
- Подгрупповая;
- Теоретические занятия;
- Беседы;
- Инструкторская и судейская практика.

Форма проведения занятий:

- Практическое;
- Комбинированное;
- Соревновательное.

Режим занятий:

- Группа обучения занимается 2 раза в неделю по 1 часу. Общее количество в год составляет 68 часов;

Срок реализации программы составляет 1 года.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по тхэквондо - выполнение программных требований по уровню технической подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, освоению базовых элементов техники тхэквондо, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы - участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках.

Учебный (тематический) план группы

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации
1	Вводное занятие	1	-	1	Опрос, практическое задание
2	Инструкция по технике безопасности	1	-	1	Опрос, практическое задание
3	Теоретические занятия	2	-	2	Тестирование, практическое задание
4	Общая физическая подготовка.	-	10	10	Тестирование, практическое задание
5	Специальная физическая подготовка	-	25	25	Тестирование, практическое задание
6	Техническая и тактическая подготовка.	-	25	25	Тестирование, практическое задание
7	Выполнение контрольных нормативов.	-	2	2	Тестирование
8	Контрольные игры и соревнования	-	2	2	Внутриклубные соревнования, награждение
	ИТОГО:	4	64	68	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие.

Теория (1 час). Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Организационные вопросы. План и порядок работы объединения. Экскурсия по территории и зданию ГБОУ «Школа № 609».

Методы и приемы: беседа, демонстрация, тестирование.

Форма подведения итогов: опрос, практическое задание.

2. Инструкция по технике безопасности.

Теория (1 час). Техника безопасности. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

Методы и приемы: беседа, инструктаж.

Форма подведения итогов: опрос, практическое задание.

3. Теоретические занятия.

Теория (2 часа). Краткие исторические сведения о истории тхэквондо, как боевого искусства и вида спорта. Пути развития современного тхэквондо. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Правила проведения спарринга по версии федерации ВТФ.

Методы и приемы: беседа, инструктаж.

Форма подведения итогов: тестирование, практическое задание.

4. Общая физическая подготовка.

Практика (10 часов). Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Легкоатлетические упражнения. Бег. Низкий старт и стартовый разбег. Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Спортивные игры. Вышибалы, пятнашки. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств: Упражнения для развития прыгучести.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, показ способов действия, работа под руководством педагога.

Форма подведения итогов: тестирование, практическое задание.

5. Специальная физическая подготовка.

Практика (25 часов). Прыжковые упражнения, в том числе прыжки со скакалкой, работа на координационной лестнице, на скамейке, передвижения в степе, в атаку и контратаку, статодинамические упражнения для ног. Челночный бег на 20, 30, 40, 50 метров, в том числе в сочетании с ОРУ, упражнения на повышение подвижности суставов, растяжка на шпагат.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, показ способов действия, работа под руководством педагога.

Форма подведения итогов: тестирование, практическое задание.

6. Техническая и тактическая подготовка.

Практика (25 часов). Индивидуальные действия: освоение базовой техники тхэквондо: стойки, блоки и удары руками, удары ногами: прямые, боковые передней и задней ногой, удары ногами с разворотом на 180 и 360 градусов, передвижения в степе в парах, спарринг. Обучение основам тактических действий в спарринге

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, показ способов действия, работа под руководством педагога.

Форма подведения итогов: тестирование, практическое задание.

7. Выполнение контрольных нормативов.

Отжимания от пола, подтягивание, прыжок в длину, челночный бег 30 метров, базовая техника тхэквондо.

Методы и приемы: объяснение, самостоятельная работа.

Форма подведения итогов: тестирование.

8. Контрольные соревнования.

Практика (2 часа) Принять участие в соревнованиях внутри секции.

Методы и приемы: итоговое.

Форма подведения итогов: внутриклубные соревнования, награждение.

Организационно-педагогические условия реализации программы

При реализации программы в учебном процессе используются методические

пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, технические журналы

и книги, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных

форм познавательной деятельности в виде бесед, вопросов и ответов.

Используются:

- Словесные методы обучения – в виде лекций, объяснений, рассказов, бесед, диалогов, консультаций;
- Методы проблемного обучения - в виде проблемного изложения материала, постановки проблемного вопроса;

Практическое занятие проводится как урок или тренировка с использованием

элементом активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной

деятельности, соревнований, конкурсов, игр.

Используются:

- Словесные методы в виде объяснения;
- Наглядные методы в виде показа;
- Игровые методы.

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов, а также результаты участия в соревнованиях и конкурсах.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо:

1. Основное помещение площадью 200 кв.м.;
2. Лапы 10 штук
3. Защита торса, шлем, маска, защита предплечья, голени, паха, стопы;

4. Гимнастическая стенка 6-8 пролетов;
5. Гимнастические скамейки 3-4 штуки;
6. Гимнастические маты 3 штуки;
7. Скакалки 30 штук;
8. Мячи набивные (масса 1 кг) 25 штук;
9. Гантели различной тяжести 20 штук;
10. Мячи волейбольные 30 штук;
11. Рулетка.

Содержание занятий обучения групп 7-8, 9-10, 11-12 лет

№	Тема занятия
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Правила соревнований по тхэквондо. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.
3	Упражнения для развития гибкости. Удары ногой ап чхаги, толе чхаги, блоки ругами.
4	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передвижение в степе.
5	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары ногой ап чхаги, толе чхаги, блоки и удары ругами.
6	Удары ногами ап, толе твит чхаги.
7	Упражнения в степе в парах.
8	Упражнения для мышц шеи и туловища. Удары
9	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары ап, толе, твит чхаги по лапам в парах
10	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Базовая техника тхэквондо для рук.
11	Бег с препятствиями. Кросс. Повторение ап, толе твит чхаги. Изучение удара толе чхаги передней ногой
12	Упражнения в висах и упорах. Повторение изученных ударов ногами и руками.
13	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Отработка ударов ногами в колонне по очереди
14	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Удары ногами в парах из положения на корточках
15	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Повторение изученных ударов в колонне
16	Упражнения для развития мышц ног и таза. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
17	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение изученных ударов в колонне и в парах

18	Упражнения для мышц шеи и туловища. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
19	Упражнения с набивными мячами. Повторение изученных ударов в колонне и в парах. Изучение бокового удара пяткой.
20	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
21	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передвижение в степе, эмитация связок изученных ударов в колонне по 5 человек
22	Бег с препятствиями. Кросс. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
23	Упражнения в висах и упорах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
24	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
25	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
26	Акробатические соединения. Отработка ударов в атаку и контратаку
27	Акробатические соединения Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
28	Упражнения для развития ловкости. Координационная лестница в сочетании с ударом ногами.
29	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
30	Упражнения для развития мышц ног и таза. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
31	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
32	Акробатические соединения. Отработка ударов в атаку и контратаку
33	Акробатические соединения Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
34	Упражнения для развития ловкости. Координационная лестница в сочетании с ударом ногами.
35	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах

36	Упражнения для развития мышц ног и таза. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
37	Упражнения для мышц шеи и туловища. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
38	Упражнения с набивными мячами. Повторение изученных ударов в колонне и в парах. Изучение бокового удара пяткой.
39	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
40	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передвижение в степе, эмитация связок изученных ударов в колонне по 5 человек
41	Бег с препятствиями. Кросс. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
42	Упражнения в висах и упорах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
43	Упражнения для мышц шеи и туловища. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
44	Упражнения с набивными мячами. Повторение изученных ударов в колонне и в парах. Изучение бокового удара пяткой.
45	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
46	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передвижение в степе, эмитация связок изученных ударов в колонне по 5 человек
47	Бег с препятствиями. Кросс. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
48	Упражнения в висах и упорах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
49	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
50	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Изучение подводящих упражнений и удара с разворотом нп 180 градусов
51	Упражнения для развития силовых качеств. Изучение подводящих упражнений и удара с разворотом нп 180 градусов
52	Упражнения с набивными мячами. Повторение изученных ударов в колонне и в парах. Изучение бокового удара пяткой.
53	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
54	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передвижение в степе, эмитация связок изученных ударов в колонне по 5 человек

55	Бег с препятствиями. Кросс. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
56	Упражнения в висах и упорах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
57	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия
58	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия
59	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия
60	Упражнения с набивными мячами. Повторение изученных ударов в колонне и в парах. Спарринг
61	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
62	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передвижение в степе, эмитация связок изученных ударов в колонне по 5 человек
63	Бег с препятствиями. Кросс. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
64	Упражнения в висах и упорах. Спаринг
65	Упражнения для мышц шеи и туловища. Изучение удара хурио чхаги
66	Упражнения с набивными мячами. Повторение изученных ударов в колонне и в парах. Изучение бокового удара пяткой.
67	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
68	Учебно-тренировочная спаринг с заданиями. Судейская практика

Содержание занятий обучения групп 13-14, 15-18 лет

№	Тема занятия
1	Краткие исторические сведения о возникновении тхэквондо. История и пути развития современного тхэквондо, как вида спорта.
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Правила соревнований по тхэквондо. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.
3	Упражнения для развития гибкости. Удары ногой ап чхаги, толе чхаги, блоки ругами.
4	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передвижение в степе.
5	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары ногой ап чхаги, толе чхаги, блоки и удары ругами.
6	Удары ногами ап, толе твит чхаги.
7	Упражнения в степе в парах.

8	Упражнения для мышц шеи и туловища. Удары
9	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары ап, толе, твит чхаги по лапам в парах
10	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Базовая техника тхэквондо для рук.
11	Бег с препятствиями. Кросс. Повторение ап, толе твит чхаги. Изучение удара толе чхаги передней ногой
12	Упражнения в висах и упорах. Повторение изученных ударов ногами и руками.
13	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Отработка ударов ногами в колонне по очереди
14	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Удары ногами в парах из положения на корточках
15	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Повторение изученных ударов в колонне
16	Упражнения для развития мышц ног и таза. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
17	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
18	Упражнения для мышц шеи и туловища. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
19	Упражнения с набивными мячами. Повторение изученных ударов в колонне и в парах. Изучение бокового удара пяткой.
20	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
21	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передвижение в степе, эмитация связок изученных ударов в колонне по 5 человек
22	Бег с препятствиями. Кросс. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
23	Упражнения в висах и упорах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
24	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
25	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
26	Акробатические соединения. Отработка ударов в атаку и контратаку
27	Акробатические соединения Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
28	Упражнения для развития ловкости. Координационная лестница в сочетании с ударом ногами.

29	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
30	Упражнения для развития мышц ног и таза. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
31	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
32	Акробатические соединения. Отработка ударов в атаку и контратаку
33	Акробатические соединения Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
34	Упражнения для развития ловкости. Координационная лестница в сочетании с ударом ногами.
35	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
36	Упражнения для развития мышц ног и таза. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
37	Упражнения для мышц шеи и туловища. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
38	Упражнения с набивными мячами. Повторение изученных ударов в колонне и в парах. Изучение бокового удара пяткой.
39	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
40	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передвижение в степе, эмитация связок изученных ударов в колонне по 5 человек
41	Бег с препятствиями. Кросс. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
42	Упражнения в висах и упорах. Игровой спарринг.
43	Упражнения для мышц шеи и туловища. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
44	Упражнения с набивными мячами. Повторение изученных ударов в колонне и в парах. Изучение бокового удара пяткой.
45	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
46	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передвижение в степе, имитация связок изученных ударов в колонне по 5 человек. Роллинг
47	Бег с препятствиями. Кросс. Повторение изученных ударов в колонне и в парах

48	Упражнения в висах и упорах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
49	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
50	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Изучение подводящих упражнений и удара с разворотом нп 180 градусов
51	Упражнения для развития силовых качеств. Изучение подводящих упражнений и удара с разворотом нп 180 градусов
52	Упражнения с набивными мячами. Повторение изученных ударов в колонне и в парах. Изучение бокового удара пяткой.
53	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах. Игровой спаринг.
54	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передвижение в степе, эмитация связок изученных ударов в колонне по 5 человек
55	Бег с препятствиями. Кросс. Повторение изученных ударов в колонне и в парах. Роллинг.
56	Упражнения в висах и упорах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
57	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия
58	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия. Роллинг.
59	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия
60	Упражнения с набивными мячами. Повторение изученных ударов в колонне и в парах. Спарринг
61	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
62	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передвижение в степе, эмитация связок изученных ударов в колонне по 5 человек. Роллинг.
63	Бег с препятствиями. Кросс. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
64	Упражнения в висах и упорах. Спаринг
65	Упражнения для мышц шеи и туловища. Изучение удара хурио чхаги
66	Упражнения с набивными мячами. Повторение изученных ударов в колонне и в парах. Изучение бокового удара пяткой.
67	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Повторение изученных ударов в колонне и в парах
68	Учебно-тренировочная спаринг с заданиями. Судейская практика

Список используемой литературы

1. taekwon-do.ru
2. Вольмир Лигай «Таэквондо — путь к совершенству»
3. Чой Хонг Хи «Энциклопедия таэквондо»
4. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса – М: „ГОНГ1992 – 80 с.
5. Основы тхэквондо –М Советский спорт, 1994, -241 с.
6. Гиль К. Тазквон-до –Ростов-на-Дону Феникс, 1998 – 221 с.