

Управление образования администрации города Хабаровска  
муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования г. Хабаровска  
«Центр развития творчества детей и юношества»

ПРИНЯТО  
На заседании  
педагогического  
совета  
Протокол № 7

« 29 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУДО «ЦРТДиО»

И.П. Туревич

« 29 » 08 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ТХЭКВОН-ДО- ХВАРАНГИ»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый, базовый

**Возраст обучающихся:** 12-16 лет

**Срок реализации:** 4 года

**Автор - составитель:**

Владимир Михайлович Королёв  
педагог дополнительного образования,  
высшей квалификационной категории

Хабаровск, 2022 г.

## **Комплекс основных характеристик ДООП:**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Тхэквон - До Хваранги» разработана на основании нормативных документов:

#### **Нормативно-правовые документы к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:**

- Конституция Российской Федерации от 14 марта 2020 года
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р
- Национальный проект «Образование» (утверждён Президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектом (протокол от 24.12.2018 № 16)
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11. 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программ, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»
- Паспорт стратегии «Цифровая трансформация». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2021 г. № 3427-р. «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.19 г. № 1321. Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском, муниципальном районе Хабаровского края»
- Программа воспитания и социализации обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Хабаровского края, на 2021-2025 годы, утверждённая распоряжением Министерства Образования и науки Хабаровского края от 29.12.2020 г. №1282
- Программа развития на 2022-2026 годы МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества»
- Устав МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества»

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является Таэквон–До. Благодаря тому, что регулярно проводятся соревнования, техника, тактика и стратегия достигла наивысшей степени совершенства. Тхэквон – До приобрело современный облик и не оторвалось от реальной жизни.

**Направление программы:** восточное единоборство

**Форма организации содержания программы:** модульная

**Уровень усвоения программы:** стартовый, базовый

**Актуальность:** Занятия этим видом восточных единоборств служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, что становится особенно актуальным для жизни в современном, стремительно развивающемся, обществе.

По определению основателя данного корейского боевого искусства, Чой Хонг Хи, «Тхэквон - До – это система духовной тренировки и техники самообороны без оружия». То есть Тхэквон –До формирует внутреннюю культуру человека, характер, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий Тхэквон-До у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Именно поэтому возникла необходимость в разработке преемственной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Тхэквон - До – Хваранги ».

Выпускники объединения «Тхэквон –До МФТ» желая продолжать занятия спортом, совершенствовать полученные навыки и углублять теоретические знания о выбранном ими единоборстве, теперь смогут оставаться и продолжать обучение на более профессиональном уровне. В этом заключается **новизна** данной программы.

**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 Тхэквон - 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.

**Форма организации содержания** – очная, с возможностью дистанционного обучения на платформах: jitsi Meet, Zoom, WhatsApp, электронная почта.

**Адресат программы:** возраст обучающихся 12 - 16 лет

Зачисление в группы в группу первого года обучения производится с обязательным условием – подписание договора с родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных. Обучающийся должен предоставить справку о состоянии здоровья обеспечивающую доступ к занятиям Тхэквон - До МФТ.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Объём и сроки усвоения программы:** 4 года

**Сроки усвоения программы:** 216 часов в год (864 часа).

**Режим занятий** - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час- 45 мин). Перерыв – 10 мин

**Формы проведения занятий:**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование духовно-нравственных и физических качеств личности учащихся, способствующих эффективному спортивному росту, формированию потребности к постоянному самосовершенствованию через обучение техники и философии Таэквон-До.

**Задачи программы:**

**Личностные:**

1. Формировать духовно-нравственные понятия и нормы, способствовать положительной адаптации подростков в обществе сверстников и взрослых.
2. Создавать условия для профессионального и личностного самоопределения обучающихся.
3. Формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

**Метапредметные:**

1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
3. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

### **Предметные:**

1. Совершенствование техники Таэквон-До с учетом уровня подготовки обучающихся;
2. Систематически повышать тренировочные и соревновательные нагрузки обучающихся до требований в группах спортивного совершенствования.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовки.
4. Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по тхэквондо
5. Оказывать первую медицинскую помощь.

### **Педагогическая целесообразность программы:**

Программа имеет выраженный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками. За период освоения программы учащиеся получают не только базовую спортивную подготовку по тхэквондо, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей.

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

- принцип приемственности определяющий последовательность изложения программного материала по этапам обучения, единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность обучения и воспитания детей для всех возрастных групп;
- принцип комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-

тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучаемых;
- неуклонный рост объёма средств общей и предметной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объёма предметной подготовки;
- принцип активности обучающихся, которая проявляется в усвоении содержания и целей обучения, планировании и организации своей работы, в проверке ее результатов. В реализации этого принципа обучение наиболее тесно смыкается с воспитанием таких качеств, как трудолюбие, ответственность и др.

### **Особенности организации образовательного процесса**

В группы «Тхэквон - До Хваранги» 1 года обучения производится обучающимся:

- наличие договора с родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных
- имеющие квалификацию 4 гуп (синий пояс – 3й гуп (синий пояс с красной рисккой)).

- получившие свидетельство (на уровне учреждения) по итогам прохождения первых двух этапов (окончивший полный курс) обучения по программе «Тхэквон - До МФТ».

- при наличии медицинской справки, не имеющие противопоказаний для занятий «Тхэквон – До МФТ».

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст зачисления детей в группы –13 лет.

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

Поскольку важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков – по итогам прохождения первых двух этапов учащимся выдаются свидетельство (на уровне учреждения).

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.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	16	16	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	40	3	37	Контрольные занятия
3	Специальная физическая подготовка.	66	3	63	Контрольные занятия
4	Техническая подготовка.	90	3	87	Контрольные занятия
5	Соревнования	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Соревнования технический зачёт
	Итоговая аттестация	2	1	1	
7	Годовая нагрузка.	216	27	189	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Первый год обучения(2 гуп красный пояс – 1гуп красный пояс с чёрной рисккой)**

### **1.Раздел: Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и не посредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период тренировочного этапа



и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки нужно вносить коррективы. В плане теоретических занятий необходимо отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

### **Тема 1.1 Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

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

Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре и спорту.

### **Тема 1.2 Краткий обзор истории Тхэквон – До МФТ.**

Теория: География развития Тхэквондо. Тхэквондо как средство физического воспитания его краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

### **Тема 1.3 Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в образовании.

### **Тема 1.4 Анатомио - физиологические особенности организма человека.**

Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей.

### **Тема 1.5 Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.**

Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесённых заболеваний.

### **Тема 1.6 Психологическая подготовка**

Теория: Основные трудности и препятствия в Тхэквон – До. Величина и сложность препятствий.

### **Тема 1.7 Тактическая подготовка.**

**Тактика в тхэквондо** — это средство одержать победу, быстро осуществить противодействие после предварительной атаки и исправить ситуацию в процессе поединка. Ее целью является обеспечение эффективности управления процессом состязания.

Теория: Постановка тактических задач поединка. Изучение стилей ведения боя. Атаки и их разновидности.

### **Тема 1.8 Основы спортивной тренировки.**

Теория: Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

**Тема 1.9 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование приёмов Тхэквон До**  
Теория: Кто привлекается к ответственности. Основания привлечения к ответственности.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных спортсменов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики.

**Теория:** развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности

**Практика: упражнения на развитие силы** - упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног

**Практика: упражнения на развитие быстроты:** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

**Практика: 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).

**Практика: упражнения на развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

**Практика: упражнения на развитие выносливости:** . Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

**Практика: упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, регби, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия со скакалками, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

### **Раздел 3 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.

**Имитационные упражнения:** имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения.

**Упражнения с партнером:** выполнение различных технических действий по макиваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером.

#### **Специализированные игровые комплексы.**

##### **Игры в касания**

Игры в касание - упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

### **Раздел 4 Техническая подготовка.**

#### **Тема 4.1 техника ударов руками.**

Теория: познакомить названием вновь изучаемых ударов руками (оллё джириги, юп нэрё сонкаль тэриги, вэ юп палькуп тульки).

**Практика:** разучивание основы техники новых ударов на месте по разделением 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 ранее изученных ударов руками

Тема: техника ударов ногами.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (тимё бандэ доллё горо чаги, бакуро нулло чаги, тимё бандэ доллё чаги, тимё двитча чаги, тимё тора сэво чаги).

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

#### **Тема 4.2 Отработка ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке.**

Теория: Изучение и отработка одиночных ударов руками и ногами по лапам передней и дальней рукой( ногой), сдвоенных ударов с применением степов.

Практика: совершенствовать технику ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке с применением степов.

#### **Тема 4.3 Стойки.**

Теория: познакомить с названием новых стоек суджик соги

Практика: разучивание стойки суджик, отработка стойки в движении с ударом юп нэрё сонкаль тэриги.

#### **Тема 4.4 Техника защитных действий.**

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (санбадак миро макги).

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

### **4.5 Комплекс формальных упражнений «Туль»**

В Тхэквон – До МФТ существуют 24 туль. Туль — это сочетание атакующих и защитных движений. Такие технические комплексы существовали в боевых искусствах издревле, когда свободный спарринг еще не существовал. Они создавались для того, чтобы ученики могли тренироваться как в группе, так и самостоятельно, воспитывая технику, не причиняя увечий друг другу.

Теория: Методика освоения техники выполнения туль.

Практика: методика освоения выполнения туль

1. Чон-Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой рисккой)
2. Дан-Гун (8-й гуп) – желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гуп) – желтый пояс с зеленой рисккой)
4. Вон-Хйо (6-й гуп) – зеленый пояс)
5. Йул – Гок(5-й гуп) – зеленый пояс с синей рисккой)

6. Зунг – Гун (4-й гуп) – синий пояс)

7. Той – Гйэ (3-й гуп) – синий пояс с красной риской)

**8. Хва-Ранг (2-й гуп) – красный пояс)**

**9. Чунг-Му (1-й гуп) – красный пояс с черной риской**

**Новые движения:**

Моа Чунби соги

Аннун соги сонбадак миро макги

Ниунза соги ап зумок оллё макги

Суджик соги сонкаль нэрё тэриги

Нопундэ доллё чаги

Ниунза соги ап зумок каундэ баро цируги

Ниунза соги вэ юп палькуп тульки

Моа соги ан пальмок нопундэ юп ап тэриги

**Хва – Ранг (красный пояс)**

Теория: Основные направления тренировки в Хва – Ранг( 29 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 со сонкаль нопундэ ап тэриги.

2. Твимйю йоп чаги цируги.

3. Ниунза со пальмок назундэ макги.

4. Гоннун со сонкаль дунг нопундэ ап тэриги.

5. Каундэ двитча цируги.

6. Аннун со пальмок каундэ ап макги.

7. Аннун со дунг зумок нопундэ йоп тэриги.

8. Ниунза кёча сонкаль мимо макги.

9.

Гоннун со санг сонбадак доллё макги.

**Чунг – Му (красный пояс с чёрной риской)**

Теория: Основные направления тренировки Чунг – Му( 30 движений).

Индивидуальные особенности техники.

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

**Тема 4.6 Техника Массоги (разновидности спарринга)**

**Ильбо массоги – спарринг на один шаг**

Теория: познакомить с правилами выполнения спарринга на один шаг.

Практика: Совершенствование спарринга на один шаг, научиться наносить предельно точные быстрые и сильные удары по уязвимым точкам тела соперника в точно выбранный момент времени с выбором правильного средства атаки.

Атака	Защита	Ответная атака
Гоннун соги каундэ цируги	Двитбаль соги бакат палмок ануру макги	Дизибо цируги с переходом в правостороннюю гоннун соги
Гоннун соги каундэ зумок цируги	Йопча оллиги	Ап дунг зумок тэриги, переход в левостороннюю гоннун соги.
Гоннун соги каундэ цируги	Гоннун соги голчо санбадак макги	Каундэ йопча цируги правой ногой
Гоннун соги каундэ цируги	Гоннун соги голчо санбадак макги	Каундэ йобаб ча бушиги правой ногой
Гоннун соги каундэ цируги	Бакат бандал чаги	Йопча цируги той же ногой
Гоннун соги каундэ цируги	Гоннун соги нэйю кйогча зумок макги	Бандэ доллийо горо чаги правой ногой

#### **Тема 4.7 Свободный (тренировочный) спарринг**

**Спарринг в тхэквондо** – это возможность применить на практике умения и навыки, приобретённые при изучении базовой техники. Спарринг, несомненно, один из самых зрелищных видов программы. Спортсмены имеют здесь полную свободу, но это не означает, что возможны грубость или неконтролируемые удары.

**Теория:** Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

**Практика:** Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала.

Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

#### **Примерные тренировочные задания.**

- удары сбоку правой рукой
- удар сбоку правой под шаг левой ногой
- удар сбоку правой под приставку правой ноги
- перекрестный удар

Атака нэйю чаги с места стоящего противника.

Атака на подготовку нэрийо чаги с места на сближение с противником.

Встречная атака доллийо чаги (нэрийо чаги) с шагом.

Встречная атака йоп чаги после подшагивания с опережением противника.

Атака доллийо чаги после подшагивания.

Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с подскоком с места из «степа» с неожиданным сокращением дистанции.

Ответная атака ап чаги после разножки с одновременным проведением угроз и вызовов.

Контратака двит чаги, торо йоп чаги после поворота на 90 градусов.

Ответная ап чаги, йоп чаги, отшагивая назад после проваливания противника.

Контратака атакой доллийо чаги, отшагивая в сторону.

Контратака атакой йоп чаги, отшагивая в сторону.

### **Атака серией против серий(темповый перебой)**

Теория: ознакомить обучающихся с техническим действием атака серией против серий. Используется в основном ударами рук с акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки.

Практика:

#### **Применяемые удары**

- двойной удар (ап зумок) руками
- Прямой удар (ап зумок) передней рукой + двойной (ап зумок) + боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой
- двойной (ап зумок) + (доллийо чаги) дальней ногой
- двойной (ап зумок) + обратный удар с захлестом голени (бандэ доллийо горо чаги)
- двойной удар(ап зумок ) руками в прыжке + обратный удар с захлестом голени (бандэ доллийо горо чаги)
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (нэрийо чаги) передней ногой сверху

#### **Атака из челнока**

Теория: Совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге атака их челнока, с учетом изученного материала.

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 (доллийо чаги) в сторону передней ногой

- боковой удар (доллио чаги) дальней ногой
- прямой удар (йоп чаги) передней ногой
- прямой удар (йоп чаги) дальней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой
- прямой удар (ап зумок) дальней рукой
- боковой удар (нэрийо чаги) передней ногой сверху
- обратный круговой удар (бандэ доллио чаги)
- горо чаги – удар с захлестом голени
- бандэ доллио горо чаги – обратный удар с захлестом голени
- прямой удар (твимйо ап чаги) дальней ногой

#### Применяемые серии

- двойной боковой удар (доллио чаги) передней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар (доллио чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (доллио чаги) дальней ногой в голову
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллио чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + обратный удар с захлестом голени (бандэ доллио горо чаги)

#### Применяемые комбинации

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

#### **Атака из степа.**

Теория: Совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала тактического действия атака из 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 в сторону передней ногой
- боковой удар передней ногой
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой



- обратный круговой удар (бандэ доллийо чаги)
- горо чаги – удар с захлестом голени
- бандэ доллийо горо чаги – обратный удар с захлестом голени
- прямой удар (твимйю ап чаги) дальней ногой
- дольмё чаги

#### Применяемые серии

- двойной боковой удар (доллийо чаги) передней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар (доллийо чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (доллийо чаги) ногой в голову со скольжением
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками + обратный круговой удар (бандэ доллийо чаги)
- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой

#### Применяемые комбинации

- прямой удар (йоп чаги) дальней ногой + боковой удар (доллийо 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.
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (твимйю ап чаги) дальней ногой.
- боковой удар ( доллийо чаги) - удар с разворотом ( дольмё чаги) добавить в программу

### **Тема 4.8 Основы первой медицинской помощи при травмах.**

Теория: Виды спортивных травм (травмы рук, травмы стопы, травмы головы) их профилактика. Диагностика травмы.

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

### **Тема 4.9 Восстановительные мероприятия.**

Практика: Рациональное планирование физкультурно- спортивного процесса.

Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преемственность и последовательность.

#### **Тема 4.10 Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника инструктора и участие в организации и проведения спортивных соревнований в качестве судей.

Теория: Спортивная терминология. Умение вести подготовительную часть занятия. Общие понятия о классификации физических упражнений.

Практика: Руководство группой: подача команд, строевые упражнения; - показ и составление общеразвивающих и специально развивающих упражнений; проведение разминки с группой перед учебно-тренировочным занятием.

- контроль за выполнением упражнений

В учебно-тренировочном процессе для юных бойцов необходимо предусмотреть также приобретение судейских навыков в качестве

- судьи-секундометриста,

#### **Тема 4.11 Вирёк силовое измерение**

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

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов(ап зумок циркуги, доллю чаги, сонкал юп тэриги, йоп чаги, бандэ доллю чаги).

и отработка пяти техничек действий в программе силовое разбивание

#### **Тема 4.12 Кёкпа – силовое разбивание.**

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

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов ( ап зумок циркуги, сонкаль юп тэриги, доллю чаги) и отработка пяти техничек действий в программе силовое разбивание.

#### **Тема 4.13 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)

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок циркуги, твимйю нопхи чаги) и отработка пяти техничек действий в программе спецтехника.

### **5. Раздел. Официальные соревнования**

Участие в соревнованиях вырабатывает у тхэквондиста оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность преодолевать эти трудности.

Теория: Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

Практика: Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги», «Вирёк» на уровне края, региона.

#### 6. Раздел. Промежуточная, итоговая аттестация.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	34	3	31	Контрольные занятия
3	Специальная физическая подготовка.	60	3	57	Контрольные занятия
4	Техническая подготовка.	94	3	91	Контрольные занятия
5	Соревнования	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Соревнования технический зачёт
	Итоговая аттестация	2	1	1	
7	Годовая нагрузка.	216	32	184	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Второй год обучения (чёрный пояс 1й дан)

## **1.Раздел: Теоретическая подготовка.**

### **Тема 1.1 Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

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

Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре и спорту

### **Тема 1.2 Краткий обзор истории Тхэквон – До МФТ.**

Теория: История развития тхэквондо МФТ

Практика: Тестовое задание на знание основ Тхэквон - До МФТ

### **Тема 1.3 Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры.

### **Тема 1.4 Анатомо - физиологические особенности организма человека.**

Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Мышцы и их функции. Оси движений и функции суставов.

### **Тема 1.5 Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.**

Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, наркотики, алкоголь) Режим дня. Режим питания и питьевой режим.

### **Тема 1.6 Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена – это формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд

Теория: Характеристика трудностей по степени и содержанию, соревнования в группах и по другим видам спортивных единоборств, спортивные игры.

Игры на формирование навыков отвлечения соперника

Практика: Тренировочные задания на групповое взаимодействие.

### **Тема 1.7 Тактическая подготовка.**

Теория: Развитие психических качеств способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления.

Практика Спарринг. Вызов противника на приём , маскировка собственных действий.

### **Тема 1.8 Основы спортивной тренировки.**

Теория: Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

Практика: Общефизическая подготовка.

### **Тема 1.9 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование приёмов Тхэквон До**

Теория: Санкции. Порядок привлечения к ответственности.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных спортсменов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики.

**Теория:** развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности

**Практика: упражнения на развитие силы** - упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног

**Практика: упражнения на развитие быстроты:** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

**Практика: 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).

**Практика: упражнения на развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

**Практика: упражнения на развитие выносливости:** . Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

**Практика: упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, регби, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

**Практика: подвижные игры и эстафеты.**

- подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.
- эстафеты с бегом, с расстановкой и собиранием предметов.

## **Раздел 3 Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ,

**Практика Имитационные упражнения:** имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения.

#### **Специализированные игровые комплексы.**

**Упражнения с партнером:** выполнение различных технических действий по макиваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером.

#### **Игры в касания**

Игры в касание - упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

#### **Раздел 4 Техническая подготовка.**

##### **Тема 4.1 техника ударов руками.**

Теория: познакомить названием вновь изучаемых ударов руками (оллэ джириги, юп нэрэ сонкаль тэриги, вэ юп палькуп тульки).

#### **Раздел 4 Техническая подготовка.**

##### **Тема 4.1 Техника ударов руками.**

Теория: познакомить названием вновь изучаемых ударов руками ( дизибо цируги, супьёнг 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 4.2 Техника ударов ногами.**

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (тимё бандэ доллэ горо чаги, бакуро нулло чаги, тимё бандэ доллэ чаги, тимё двитча чаги, тимё тора сэво чаги, сиро 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 4.3 Отработка ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке.**

Теория: изучение и отработка одиночных ударов руками и ногами по лапам передней и дальней рукой( ногой), сдвоенных ударов с применением степов.

Практика: совершенствовать технику ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке с применением степов.

### **Тема 4.4 Стойки.**

Теория: познакомить с названием и правильным выполнением стойки нарани со ханульсон соги

Практика: разучивание стойки нарани со ханульсон, отработка стойки.

### **Тема 4.5 Техника защитных действий**

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (Двитбаль со сонкаль нопундэ деби макки, Гоннун со сонбадак олльо макки, Моа со сонкаль назундэ ап макки).

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

### **Тема 4.6 Комплексы формальных упражнений Туль**

1. Чон-Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой riskой)
2. Дан-Гун (8-й гуп) – желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гуп) – желтый пояс с зеленой riskой)
4. Вон-Хйо (6-й гуп) – зеленый пояс)
5. Йул – Гок(5-й гуп) – зеленый пояс с синей riskой)
6. Зунг – Гун (4-й гуп) – синий пояс)
7. Той – Гйэ (3-й гуп) – синий пояс с красной riskой)
8. Хва-Ранг (2-й гуп) – красный пояс)
9. Чунг-Му (1-й гуп) – красный пояс с черной riskой)
- 10. Кванг – Гэ (чёрный пояс 1й дан)**
- 11. Пхо - Йэн (чёрный пояс 1й дан)**
- 12. Гэ - Бэк( чёрный пояс 1й дан)**

#### **Кванг – Гэ (чёрный пояс 1й дан)**

Теория: методика освоения техники выполнения Кванг – Гэ туль (39 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. Нарани со ханульсон
2. Двйтбаль со сонкаль нопундэ деби макки
3. Гоннун со дизибо циркуги.
4. Гоннун со сонбадак олльо макки
5. Моа со йоп зумок нэрийо тэриги.
6. Бакуро нулло чаги
7. Моа со сонкаль назундэ ап макки
8. Йнсок чаги
9. Гоннун со пальмок назундэ бандэ макги.
10. Гоннун со нопундэ бандэ циркуги.

**Пхо - Йэн (чёрный пояс 1й дан)**

Теория: методика освоения техники выполнения Пхо – Йэн туль (36 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. Вэбал соги
2. Аннун со кйогча циркуги.
3. Аннун со ап зумок нулло макги
4. Аннун со ан пальмок хэчо макги
5. Аннун со двит палькуп тульки
6. Аннун со супьёнг циркуги
7. Кёча со пальмок назундэ ап макки
8. Ниунза со дигутза запги
9. Моа со санг палькуп супьёнг тульки
11. Аннун со дунг зумок йоп двит тэриги
12. Аннун со сонкаль дунг назундэ дэби макги

**Гэ - Бэк (чёрный пояс 1й дан)**

Теория: методика освоения техники выполнения Гэ – Бэк туль (44 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. Назундэ битуро чаги
2. Ду бандальсон нопундэ макги
3. Аннун со дунг зумок ап териги
4. Аннун со дуру макги
5. Аннун со гутза макги
6. Ниунза со зунгзи зумок дизибо цируги.
7. Кёча со ду пальмок нопундэ макги
8. Начуо со опун сонкут нопундэ баро тульки
9. Начуо со опун сонкут нопундэ бандэ тульки
10. Аннун со сонкаль наджундэ дэби макги

#### **Тема 4.7 Техника Массоги (разновидности спарринга)**

##### **Ильбо массоги – спарринг на один шаг**

Теория: познакомить с правилами выполнения спарринга на один шаг.

Практика: Совершенствование спарринга на один шаг, научиться наносить предельно точные быстрые и сильные удары по уязвимым точкам тела соперника в точно выбранный момент времени с выбором правильного средства атаки.

<b>Атака</b>	<b>Защита</b>	<b>Ответная атака</b>
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 чукйо пальмок макги	Нопундэ опун сонкут тульки
Гоннун соги ап сонкал тэриги	Нопундэ йопча цируги правой ногой с опорой на руки и левое колено	
Гоннун соги нопундэ баро цируги	Голчо чаги	Ду сонкарак нопундэ пандэ тульки
Гоннун соги нопундэ баро цируги	Пандаль чаги	Хоми сонкут нопундэ тульки

##### **Свободный спарринг**

Теория: Основные виды тактики поединка (совершенствование ранее изученных обманных действий и скольжением на двух ногах скачком назад, скачком в сторону действий и скольжением на двух ногах скачком назад, скачком в сторону, поскачком назад и в сторону их основные отличия. Выбор

индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Подготовка связок для тренировочного спарринга. Тренировочный спарринг (с имитацией соревнований и правилами судейства поединка). Спарринг в полном комплекте снаряжения.

### **Атаки с опережением защиты.**

Теория: ознакомить обучающихся с техническим действием атаки с опережением защиты.

Атаки с опережением защиты - применяется, когда противник ожидает удара в другую поражаемую поверхность или проводится не предполагаемый противником удар, а также когда противник ожидает одиночного удара, а проводится серия ударов или более длинная серия ударов.

Практика

Применяемые одиночные удары

- боковой удар(доллю чаги) передней ногой
- боковой удар(доллю чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар(нэрю чаги) сверху передней ногой
- двойной удар (ап зумок)руками + боковой удар(доллю чаги) дальней ногой
- тройной боковой удар(доллю чаги) передней ногой в сторону со скольжением

### **Повторная атака**

Теория: ознакомить обучающихся с тактическим действием повторная атака.

Повторная атака - применяется при возможности использовать инерции первой атаки для непрерывного продолжения второй атаки

Применяемые одиночные удары

- боковой удар(доллю чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар(доллю чаги) дальней ногой
- прямой удар(ап зумок) передней рукой
- прямой удар(ап зумок) дальней рукой
- прямой удар(йоп чаги) дальней ногой
- боковой удар(кидера чаги) передней ногой на 360°

Применяемые комбинации

- двойной боковой удар(доллю чаги) передней ногой в сторону
- прямой удар(йоп чаги) дальней ногой + боковой удар(доллю чаги) в голову
- двойной удар( ап зумок) руками + боковой удар(доллю чаги) дальней ногой

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

### **Атака на угрозы**

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

Практика:

#### **Применяемые серии ударов**

- двойной удар(ап зумок) руками в прыжке
- двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(долльо чаги) передней ногой
- боковой удар(долльо чаги) в сторону передней ногой + двит чаги
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ долльо чаги)) + боковой удар (долльо чаги) передней ногой
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону передней ногой
- двойной удар руками (ап зумок) + двит чаги
- боковой удар в сторону передней ногой (долльо чаги)+ двойной удар руками (ап зумок) в прыжке

### **Атака на вызов**

Теория: ознакомить обучающихся с тактическим действием атака на вызов. Вызов – это тактическое действие, создающее для противника благоприятную ситуацию, условие или действие, когда он не собирается проводить те или иные приёмы, а ему их проведение явно навязывается.

Практика

#### **Применяемые одиночные удары**

- боковой удар (долльо) в сторону передней ногой.
- прямой удар (ап зумок) передней рукой
- боковой удар передней (долльо чаги) ногой
- прямой удар (ап чаги) дальней ногой

#### **Применяемые серии ударов**

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

- двойной боковой удар (долльо чаги) в сторону передней ногой + боковой удар (долльо чаги) в голову.
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (долльо чаги) передней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (долльо чаги) передней ногой + обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ долльо чаги).

#### Применяемые комбинации

- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (ап зумок) дальней рукой в туловище.
- боковой удар (долльо чаги) в сторону передней ногой + двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (долльо чаги) дальней ногой.
- два прямых удара (ап зумок) передней рукой + прямой удар (ап чаги) дальней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + боковой удар (долльо чаги) в сторону передней ногой)

#### Встречная атака

Теория: ознакомить обучающихся с применением тактического действия встречная атака.

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) в прыжке передней рукой
- прямой удар (ап зумок) дальней рукой
- прямой удар (ап зумок) в прыжке дальней рукой
- двит чаги
- пандэ долльо чаги
- горо чаги
- пандэ долльо горо чаги
- юп чаги
- торо юп чаги
- твимйю торо юп чаги
- кидера чаги
- боковой удар (долльо чаги) в сторону передней ногой

#### **Тема 4.8 Основы первой медицинской помощи при травмах.**

**Травма** (от греч. trauma — рана) — повреждение тканей организма человека, вызванное неожиданным действием внешней силы,

Теория: Первая помощь при спортивных травмах. Способы самодиагностики на тренировке. Пульсометрия.

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

#### **Тема 4.9 Восстановительные мероприятия.**

Практика: Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преемственность и последовательность.

#### **Тема 4.10 Инструкторская и судейская практика**

Теория: Судейская бригада по спаррингу. Разрешённая зона. Размер до янга

Практика: Проведение разминки, заключительной части, частей урока по темам; - контроль за выполнением упражнений

- обучение техническим действиям;

- участие в качестве судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

#### **Тема 4.11 Вирёк силовое измерение**

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

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов(ап зумок цируги, доллю чаги, сонкал юп тэриги, йоп чаги, бандэ доллю чаги).

и отработка пяти техничек действий в программе силовое разбивание.

#### **Тема 4.13 Кёкпа – силовое разбивание.**

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

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов ( ап зумок цируги, сонкаль йоп тэриги, доллю чаги) и отработка пяти техничек действий в программе силовое разбивание.

#### **Тема 4.14 Специальная техника (т-ки)**

Теория: Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов.

Управление дыханием.

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов ( ап зумок цируги, сонкаль йоп тэриги, доллю чаги) и отработка пяти техничек действий в программе специальная техника.

### **5. Раздел. Официальные соревнования**

Теория: Положение и программа соревнований. Задачи назначение

соревнований.

Практика: соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги», «Вирёк», «Кёкпа» на уровне края, региона, России.

#### **6. Раздел. Промежуточная, итоговая аттестация.**

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

#### **3й год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	34	3	31	Контрольные занятия
3	Специальная физическая подготовка.	60	3	57	Контрольные занятия
4	Техническая подготовка.	94	3	91	Контрольные занятия
5	Соревнования	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Соревнования технический зачёт
	Итоговая	2	1	1	
7	Годовая нагрузка.	216	32	184	

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Третий год обучения (чёрный пояс 2й дан)**

##### **1.Раздел: Теоретическая подготовка.**

##### **Тема 1.1 Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

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

Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре и спорту

##### **Тема 1.2 Краткий обзор истории Тхэквон – До МФТ.**

Теория: Выдающиеся спортсмены, чемпионы тхэквондо прошлого и настоящего.

Практика: тестовое задание на знание основ Тхэквон - До

### **Тема 1.3 Анатомо - физиологические особенности организма человека.**

Функции мышц нижних и верхних конечностей. Физиологические основы физических качеств.

### **Тема 1.4 Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.**

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

### **Тема 1.5 Психологическая подготовка**

Теория: Учебно – тренировочная группа как коллектив. Межличностные отношения в группе. Выработка социального отношения к дисциплине.

Практика: Тренировочные задания на групповое взаимодействие.

### **Тема 1.6 Тактическая подготовка.**

Теория: Поединки с более рослым противником, с более сильным, с двумя противниками. Действия спортсмена в поединке.

Практика Спарринг. Вызов противника на приём , маскировка собственных действий.

### **Тема 1.7 Основы спортивной тренировки.**

Теория: Разминка, ее задачи и методика проведения. Физические упражнения – основное средство подготовки.

Общие понятия о классификации физических упражнений

Практика: Общефизическая подготовка.

### **Тема 1.8 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование приёмов Тхэквон До**

Теория: Уголовная, ответственность за неправомерное использование навыков тхэквондо, в том числе за превышение мер необходимой самообороны.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных спортсменов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики.

**Теория:** развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности

**Практика:** упражнения на развитие силы - упражнения с преодолением

собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног

**Практика: упражнения на развитие быстроты:** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

**Практика: 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).

**Практика: упражнения на развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

**Практика: упражнения на развитие выносливости:** . Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

**Практика: упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, регби, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

**Практика: подвижные игры и эстафеты.**

- подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.
- эстафеты с бегом, с расстановкой и собиранием предметов

### **Раздел 3 Специальная физическая подготовка.**

Теория: развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ,

**Имитационные упражнения:** имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения.

**Упражнения с партнером:** выполнение различных технических действий по маки варе с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером.

### **Специализированные игровые комплексы.**

#### **Игры в касания**



Игры в касание - упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

**Игры с прорывом через строй, из круга** для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

#### **Раздел 4 Техническая подготовка.**

##### **Тема 4.1 техника ударов руками.**

Теория: познакомить названием вновь изучаемых ударов руками (твимйю ёнсок цируги, ду сонкарак тульки, дунг зумок супьёнг тэриги, опун сонкут анууро гутки).

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 4.2 техника ударов ногами.**

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (голчо чаги, гокэнг – и чаги, пихаймо пандэ доллийо чаги, твимйю сангбанг 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 4.3 Отработка ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке, макиваре.**

Теория: изучение и отработка одиночных ударов руками и ногами по лапам передней и дальней рукой( ногой), сдвоенных ударов с применением степов.

Практика: совершенствовать технику ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке с применением степов.

##### **Тема 4.4 Стойки.**

1. Теория: познакомить с названием и правильным выполнением новых стоек моа джумпи соги (Д), кётча соги, губуйо соги вариант в, нарани соги санг йоп палькуп, сасон соги.
2. Практика: разучивание стойки моа джумпи соги (Д), нарани соги санг йоп палькуп, сасон соги, кётча соги, губуйо соги вариант В.

#### **Тема 4.5 Техника защитных действий.**

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (гоннун соги сонкаль дунг доллимйо макги, аннун соги ан пальмок нарани макги, вэбал соги бакат пальмок нарани макги, двитбаль соги эткаллин нэрийо сонбадак 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.

#### **Тема 4.6 Комплекс формальных упражнений «Туль»**

1. Чон-Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой риской)
2. Дан-Гун (8-й гуп) – желтый пояс)
- До-Сан (7-й гуп) – желтый пояс с зеленой риской)
4. Вон-Хйо (6-й гуп) – зеленый пояс)
5. Йул – Гок(5-й гуп) – зеленый пояс с синей риской)
6. Зунг – Гун (4-й гуп) – синий пояс)
7. Той – Гйэ (3-й гуп) – синий пояс с красной риской)
8. Хва-Ранг (2-й гуп) – красный пояс)
9. Чунг-Му (1-й гуп) – красный пояс с черной риской)
10. Кванг – Гэ( чёрный пояс 1й дан)
11. Пхо - Йэн( чёрный пояс 1й дан)
12. Гэ - Бэк( чёрный пояс 1й дан)

#### **13 Ый-Ам (2-й дан — черный пояс)**

#### **14. Чунг - Занг (2-й дан — черный пояс)**

#### **15. Джуче (2-й дан — черный пояс)**

#### **Ый-Ам (2-й дан — черный пояс)**

Теория: Основные направления тренировки техники Ый – Ам туль ( 45 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. Моа джумпи соги( Д)
2. Гуннун соги назундэ сонкаль дунг ануро макги.
3. Гоннун соги нопундэ пандэ бакат пальмок макги

4. Назундэ битуро чаги
5. Гуннун соги кёча зумок нэрьо макги.
6. Гоннун соги нопундэ сонкаль чукё пандэ макги.
7. Кёча соги дунг зумок нопундэ йоп тэриги.
8. Гоннун соги нопундэ пандэ пандаль цируги.
9. Нарани соги каундэ доллюо цируги.
10. Гоннун соги каундэ сонкал хэчо макги.
11. Гоннун соги сонкаль дунг доллимйо макги
12. Двйтбаль соги эткаллин нэрьо сонбадак макги.

### **13. Чунг - Занг (2-й дан — черный пояс)**

#### **14 Джуче (2-й дан — черный пояс)**

Теория: Основные направления тренировки техники Чунг – Занг туль(52 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:**

#### **Чунг - Занг (2-й дан — черный пояс)**

1. Аннун соги ан пальмок нопундэ йобаб макги
2. Гоннун соги дунг зумок ап тэриги.
3. Гоннун соги ду сонкарак тульки.
4. Ниунза соги сонбадак дуру макги.
5. Муруп назундэ апча бушиги.
6. Двйтбаль соги санг сонбадак нулло макги.
7. Гоннун соги бакат пальмок нопундэ баро ап макги.
8. Ниунза соги опун сонкут нопундэ пандэ тульки.

#### **Джуче (2-й дан — черный пояс)**

Теория: Основные направления тренировки техники Джуче туль (45 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. Нарани соги санг йоп палькуп
2. Аннун соги ан пальмок нарани макги.
3. Вэбаль соги бакат пальмок нарани макги.
4. Кётча соги дунг зумок нэрьо тэриги
5. Гоннун соги нопундэ палькуп тэриги.
6. Аннун соги опун сонкут бакуро гутки

7. Кётча соги сонкаль дунг назундэ ап макги.
8. Твйо долмйо сонкаль тэриги
9. гоннун соги бандальсон пандаль тэриги
10. Двитбаль соги сон палькуп тэриги.
11. Гоннун соги санг сонкаль ануро тэриги
12. гоннун соги нэryo цируги
13. Ниунза соги бакат пальмок нэryo макги.
14. Сасон соги санг санбадак чукё макги
15. Двитбаль соги йоп палькуп тульки.
16. Ниунза соги дунг зумок супьёнг тэриги.
17. Гоннун соги сонкаль ап нэryo тэриги
18. Нарани соги опун сонкут ануро гутки.

#### **Тема 4.7 Свободный (тренировочный) спарринг**

**Теория:** Основные виды тактики поединка совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование обманных действий. Совершенствование “коронных” комбинаций.

**Практика:** Совершенствование техники перемещений в различных направлениях. Совершенствование ранее изученных действий ударов и блоков упражнениями в парах. Совершенствование 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).

#### **Атака с опережением защиты**

**Теория:** **ознакомить** обучающихся с применением тактического действия в атака с опережением защиты.

Атака с опережением защиты – применяется, когда противник ожидает удар в другую поражаемую поверхность или проводится не предполагаемый противником удар, а также, когда противник ожидает одиночного удара, проводится серия ударов или более длинная серия ударов.

#### **Применяемые одиночные удары**

- боковой удар(доллийо чаги) передней ногой.
- боковой удар (доллийо чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (нэryo чаги) сверху передней ногой
- боковой удар (нэryo чаги) сверху дальней ногой
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ доллийо чаги)
- прямой удар (юп чаги)

#### **Применяемые комбинации**

- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками + прямой удар (юп чаги) дальней ногой
- тройной боковой (доллийо чаги) + удар (доллийо чаги) передней ногой в сторону со скольжением
- тройной боковой (доллийо чаги) + удар передней ногой в сторону со скольжением
- тройной прямой (юп чаги) + удар передней ногой в сторону со скольжением

### **Повторная атака.**

Теория: Совершенствование ранее изученного тактического действия повторная атака.

Ознакомить обучающихся с тактическим действием повторная атака.

Повторная атака применяется при возможности использовать инерции первой атаки для непрерывного продолжения второй атаки

#### **Применяемые одиночные удары**

- боковой удар (доллийо чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой
- прямой удар (ап зумок) дальней рукой
- прямой удар (ап чаги) дальней ногой
- боковой удар (кидера чаги) передней ногой на 360°

#### **Применяемые комбинации**

- двойной боковой удар (доллийо чаги) ближней ногой в сторону
- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + боковой удар (доллийо чаги) в голову
- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + боковой удар (доллийо чаги) в голову
- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ доллийо чаги) в голову
- боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой + обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ доллийо чаги) в голову
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой

### **Ответная атака на возвращение**

Теория: ознакомить обучающихся с применением тактического действия ответная атака на возвращение.

Ответная атака на возвращение проводится на спортсмена, не успевающего или не проводящего закрытие атаки. Ответная атака серией выполняется

после атаки противника, когда он остается в ударной зоне и запаздывает с закрытием атаки или сам начинает проводить серию ударов.

#### Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллийо чаги) в сторону передней ногой со скольжением
- прямой удар (юп чаги) в сторону передней ногой со скольжением

#### Применяемые серии ударов

- боковой удар (доллийо чаги) передней ногой в сторону + двит чаги дальней ногой со скольжением
- двойной боковой удар (доллийо чаги) передней ногой в сторону со скольжением
- двойной прямой удар (юп чаги) передней ногой со скольжением
- тройной боковой удар (доллийо чаги) передней ногой в сторону со скольжением
- тройной прямой удар (юп чаги) передней ногой со скольжением

#### Применяемые комбинации

- боковой удар (доллийо) передней ногой в сторону + боковой удар (доллийо чаги) ногой в голову со скольжением
- боковой удар (доллийо чаги) передней ногой в сторону + удар ногой сверху (нэрийо чаги) со скольжением
- боковой удар (доллийо чаги) передней ногой в сторону + обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ доллийо чаги) в голову

#### **Атака на взаимосближение.**

Теория: ознакомить обучающихся с применением тактического действия атака на взаимосближение.

Атака на взаимосближение - широко применяется в бою, так как с ней используются движения противника вперед и задачей атакующего является не допустить обмена ударами.

#### Применяемые серии ударов

- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой
- боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой + двойной удар (ап зумок) руками
- боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой + двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (ап чаги) дальней ногой + боковой удар (доллийо чаги) в голову
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой

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

#### **Тема 4.8 Основы первой медицинской помощи при травмах.**

Теория: Виды спортивных травм (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

#### **Тема 4.9 Восстановительные мероприятия.**

Практика: Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преемственность и последовательность.

#### **Тема 4.10 Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивных объединений является подготовка обучающихся к роли помощника инструктора, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Теория: Понятия об обучении и тренировки. Задачи обучения и тренировки.

Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности.

Практика - Участие в судействе в качестве бокового судьи.

#### **Тема 4.11 Вирёк силовое измерение**

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

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок цируги, долльо чаги, сонкал юп тэриги, йоп чаги, бандэ долльо чаги) и отработка пяти техничек действий в программе силовое измерение.

#### **Тема 4.12 Кёкпа – силовое разбивание.**

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

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок цируги, долльо чаги, сонкал юп тэриги, йоп чаги, бандэ долльо чаги) и отработка пяти техничек действий в программе силовое разбивание.

#### **Тема 4.13 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: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок цируги, твимйю нопхи чаги, бандэ доллийо чаги, твимйю бандэ доллийо чаги, твимйю йоп чаги.) и отработка пяти техничек действий в программе спецтехника.

#### **5. Раздел. Официальные соревнования**

Теория: Общие понятия о классификации физических упражнений. Понятия об обучении и тренировки. Задачи обучения и тренировки. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности.

Практика: соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги», «Вирёк», «Кёкпа» на уровне края, региона, России, Европы.

#### **6. Раздел. Промежуточная, итоговая аттестация.**

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **4й год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	34	3	31	Контрольные занятия
3	Специальная физическая подготовка.	60	3	57	Контрольные занятия
4	Техническая подготовка.	94	3	91	Контрольные занятия
5	Соревнования	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Соревнования технический зачёт
	Итоговая	2	1	1	
7	Годовая нагрузка.	216	32	184	



## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **четвёртый год обучения (чёрный пояс 3й дан)**

#### **1.Раздел: Теоретическая подготовка.**

##### **Тема 1.1 Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

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

Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре и спорту

##### **Тема 1.2 Краткий обзор истории Тхэквон – До МФТ.**

Теория: История первых соревнований по Тхэквондо.

Тхэквон – До как вид спорта и боевое искусство.

Практика: Тестовое задание на знание основ Тхэквон - До МФТ

##### **Тема 1.3 Анатомио - физиологические особенности организма человека.**

Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.

##### **Тема 1.4 Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.**

Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания: разнообразие, умеренность, регулярность

Особенности питания в различные периоды тренировки. Структура питания: белки, жиры, углеводы. Понятие об энергетической ценности основных продуктов.

##### **Тема 1.5 Психологическая подготовка**

Теория: Психология поединка. Подготовка к соревнованиям. Конфликтные ситуации в Тхэквон – До. Психология поведения в случае проигрыша.

Практика: Тренировочные задания на групповое взаимодействие.

##### **Тема 1.6 Тактическая подготовка.**

Теория: Изучение методов воздействия на противника. Индивидуально групповая тактическая подготовка.

Практика Спарринг. Вызов противника на приём , маскировка собственных действий.

##### **Тема 1.7 Основы спортивной тренировки.**

Теория: Планирование спортивной подготовки.

Практика: Общефизическая подготовка.

##### **Тема 1.8 Уголовная, административная и дисциплинарная**

**ответственность за неправомерное использование приёмов Тхэквон До**

Теория: Уголовная, ответственность за неправомерное использование навыков тхэквондо, в том числе за превышение мер необходимой самообороны ( продолжение темы).

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных спортсменов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики.

**Теория:** развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности

**Практика: упражнения на развитие силы** - упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног

**Практика: упражнения на развитие быстроты:** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

**Практика: 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).

**Практика: упражнения на развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

**Практика: упражнения на развитие выносливости:** . Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

**Практика: упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, регби, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

**Практика: подвижные игры и эстафеты.**

- подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.
- эстафеты с бегом, с расстановкой и собиранием предметов

## **Раздел 3 Специальная физическая подготовка.**

Теория: развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ,

**Практика Имитационные упражнения:** имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения.

**Упражнения с партнером:** выполнение различных технических действий по макиваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером.

### **Специализированные игровые комплексы.**

#### **Игры в касания**

Игры в касание - упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

**Игры с прорывом через строй, из круга** для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

#### **Раздел 4 Техническая подготовка**

##### **Тема 4.1 Техника ударов руками.**

Теория: познакомить названием вновь изучаемых ударов руками (аннун со сондунг супьёнг териги, ниунза соги ду зумок назундэ цируги, двитбаль со зунгзи зумок нопундэ цируги, гозонг соги дигутза 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 4.2 Техника ударов ногами.**

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (суро чаги, каундэ битуро чаги, доро чаги, бандаль чаги, бандэ доллйо горо 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 4.3 Отработка ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке, макиваре.**

Теория: Изучение и отработка одиночных ударов руками и ногами по лапам передней и дальней рукой( ногой), сдвоенных ударов с применением степов.

Практика: совершенствовать технику ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке, макиваре с применением степов.

#### **Тема 4.4 Стойки.**

Теория: познакомить с названием и правильным выполнением новых стоек моа джумпи соги (Д), кётча соги, губуйо соги вариант в, нарани соги санг йоп палькуп, сасон соги.

Практика: разучивание стойки моа джумпи соги (Д), нарани соги санг йоп палькуп, сасон соги, кётча соги, губуйо соги вариант В.

#### **Тема 4.5 Техника защитных действий.**

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (нарани со санбадак голчо макги, аннун соги сонкаль дунг каундэ хэчо макки, гоннун соги сонкаль сан 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.

#### **Тема 4.6 Комплекс формальных упражнений «Туль»**

1. Чон-Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой riskой)
2. Дан-Гун (8-й гуп) – желтый пояс)
- До-Сан (7-й гуп) – желтый пояс с зеленой riskой)
4. Вон-Хйо (6-й гуп) – зеленый пояс)
5. Йул – Гок(5-й гуп) – зеленый пояс с синей riskой)
6. Зунг – Гун (4-й гуп) – синий пояс)
7. Той – Гйэ (3-й гуп) – синий пояс с красной riskой)
8. Хва-Ранг (2-й гуп) – красный пояс)
9. Чунг-Му (1-й гуп) – красный пояс с черной riskой)
10. Кванг – Гэ( чёрный пояс 1й дан)
11. Пхо - Йэн ( чёрный пояс 1й дан)
12. Гэ - Бэк (чёрный пояс 1й дан)
- 13 Бй-Ам (2-й дан — черный пояс)

14. Чунг - Занг (2-й дан — черный пояс)

15. Джуче (2-й дан — черный пояс)

**16. Сам-Ил (3-й дан — черный пояс)**

**17.Ю-Син (3-й дан — черный пояс)**

**18.Цой-Ёонг (3-й дан — черный пояс)**

**Сам-Ил (3-й дан — черный пояс)**

Теория: Основные направления тренировки техники Сам – Ил туль (33 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 сонкаль нопундэ пандэ йоп макги
2. Сасон соги двит палькуп тульки
3. Каундэ битуро чаги
4. Аннун соги сонкаль дунг каундэ хэчо макки
5. Ниунза соги бакат пальмок нопундэ бакуро макги
6. Ниунза соги ду зумок назундэ цируги
7. Ниунза соги сонкаль дунг нопундэ дэби макги
8. Суро чаги
9. Ниунза соги сонкаль дунг нопундэ дэби макги

**Ю - Син (3-й дан — черный пояс)**

Теория: Основные направления тренировки техники Ю – Син туль (68 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. Аннун соги пеги
2. Аннун соги гйогза цируги
3. Гозонг соги дигутза цируги
4. Доро чаги
5. Гоннун соги кёча сонкаль чукё макги
6. Ниунза соги сонкаль дунг нопундэ макги
7. Аннун соги баккат пальмок нопундэ бакуро макги
8. Аннун со сондунг супьёнг териги
9. Бандаль чаги
10. Суджик со ион зумок нэрийо териги

**Цой-Ёонг (3-й дан — черный пояс)**

Теория: Основные направления тренировки техники Цой - Ёонг туль (46 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. Двйтбаль со зунгзи зумок нопундэ цируги
2. Гоннун соги сонкаль сан макги
3. Бандэ доллюо горо чаги
4. Нарани со санбадак голчо макги

### **Тема 4.7 Соревновательный (тренировочный) спарринг.**

Теория: Основные виды тактики поединка ( атака серией против серий, контратака против одиночного удара, ответная атака на окончание удара смены стойки в различных сочетаниях ), 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)

#### **Атака серией против серий.**

Теория: Совершенствование ранее изученного технического действия атака серия против серий.

Атака серия против серий - используется в основном ударами рук с акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки

Практика:

Применяемые одиночные удары

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

- обратный боковой удар(бандэ доллийо чаги) дальней ногой против бокового удара(доллийо чаги) в сторону
- прямой удар(йоп чаги) передней ногой против бокового(доллийо чаги) удара дальней ногой
- прямой удар(ап чаги) дальней ногой против удара ногой назад с разворотом
- двит чаги против бокового удара ногой
- прямой удар(ап зумок) передней рукой + боковой удар(доллийо чаги) в сторону передней ногой

### **Контратака против одиночного удара**

Теория: ознакомить обучающихся с применением тактического действия контратака против одиночного удара.

Практика:

- Двойной удар( ап зумок) руками + боковой удар(доллийо чаги) дальней ногой
- двойной боковой(доллийо чаги) в сторону передней ногой
  - боковой удар(доллийо чаги) в сторону передней ногой + обратный круговой удар (бандэ доллийо чаги)
  - боковой удар(доллийо чаги) дальней ногой + двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(доллийо чаги) дальней ногой

### **Атака с опережением удара**

Теория: ознакомить обучающихся с применением тактического действия атака с опережением удара.

Атака с опережением удара – применяется ударом рукой против удара ногой, ударом передней ногой против удара дальней ногой. Ударом ногой с одновременным перекрытием траектории опережаемого удара.

Практика:

Применяемые серии ударов

- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар(доллийо чаги) дальней ногой
- двойной удар руками
- боковой удар(доллийо чаги) дальней ногой + двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(доллийо чаги) дальней ногой
- двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(доллийо чаги) дальней ногой
- двойной боковой(доллийо чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар(доллийо чаги) в сторону передней ногой + боковой удар(доллийо чаги) в голову
- боковой удар(доллийо чаги) дальней ногой + двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(доллийо чаги) дальней ногой.

### **Тема 4.8 Основы первой медицинской помощи при травмах.**

Теория: Способы ускорения заживления травмы и восстановления

нарушенной функции в домашних условиях. Способы оказания первой медицинской помощи при травмах.

Практика: научить способам оказания первой медицинской помощи и самопомощи при травме.

#### **Тема 4.9 Восстановительные мероприятия.**

Практика: Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преемственность и последовательность.

#### **Тема 4.10 Инструкторская и судейская практика**

Теория: Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Умение проводить самостоятельно тренировочное занятие. Организация проведения утренней зарядки.

Практика: - Участие в судействе в качестве рефери на площадке

Совершенствование навыков бокового судьи.

#### **Тема 4.11 Вирёк силовое измерение**

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

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов ударов( ап зумок цируги, доллю чаги, сонкал юп тэриги, йоп чаги, бандэ доллю чаги) в программе силовое измерение.

#### **Тема 4.12 Кёкпа – силовое разбивание.**

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

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов ударов( ап зумок цируги, доллю чаги, сонкал юп тэриги, йоп чаги, бандэ доллю чаги) в программе силовое разбивание.

#### **Тема 4. 13 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: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок цируги, твимйо нопхи чаги, бандэ доллю чаги, твимйо бандэ доллю чаги, твимйо йоп чаги.) и отработка пяти техничек действий в программе спецтехника.

### **5. Раздел. Официальные соревнования**

Теория: Подготовка мест соревнований и оборудование. Правила ведения документации при проведении соревнований.



Практика: соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги», «Вирёк», «Кёкпа» на уровне края, региона, России, Европы, мира.

## **6. Раздел. Промежуточная, итоговая аттестация.**

### **Планируемые результаты:**

Согласно, поставленным 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. Базовый уровень (1-2 год обучения)**

Обучающиеся освоившие этап спортивного совершенствования образовательной программы «Таэквон-До»:

##### **Предметные:**

- Совершенствование техники Таэквон-До с учетом уровня подготовки обучающихся
- систематически повышать тренировочные и соревновательные нагрузки обучающихся до требований в группах спортивного совершенствования.

##### **Личностные:**

Владеют психологическими качествами, заложенными в принципах «Таэквон-До»: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и самообладание

##### **Метапредметные:**

Имеют высокий уровень специальной и физической подготовки;

#### **2. Расширенный уровень (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.
- Владеют психологическими качествами, заложенными в принципах «Таэквон-До»: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и самообладание

### **Комплекс организационно-педагогических условий:**

#### **Календарно-учебный график ( Приложение 3)**

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), биндаж (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:

**Критерии оценки тулей: (выставляется среднеарифметическая оценка)**

- Техника - 5 баллов (максимум)
- Сила - 5 баллов (максимум)
- Равновесие - 5 баллов (максимум)
- Контроль дыхания - 5 баллов (максимум)
- Ритм - 5 баллов (максимум)

Оценка технических действий: 5 баллов (максимум)

- оценка «5» - технические действия (элементы, комбинации, атака, защита, контрприем) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой, и фиксацией в финальной фазе упражнения;
- оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, ошибками, с недостаточной концентрированностью и четкостью;
- оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, удары не достигают цели.

**Критерии оценки спарринга - 5 баллов (максимум) (выставляется среднеарифметическая оценка)**

- Тактика ведения боя 5 баллов (максимум)
- Скорость выполнения ударов и защитных действий 5 баллов (максимум)
- Техника выполнения ударов и защитных действий 5 баллов (максимум)
- Точность выполнения ударов и защитных действий 5 баллов (максимум)
- Эффективность атакующих и контратакующих действий 5 баллов (максимум)
- Выносливость высокой плотности боя 5 баллов (максимум)

**Критерии оценки силового разбивания 5 баллов (максимум)**

Дается 3 попытки

- разбил доску с 1 попытки - 5
- треснула с 1 попытки - 4
- разбил доску со 2 попытки - 4,

- треснула со 2 попытки - 3
- разбил доску с 3 попытки - 3
- треснула с 3 попытки - 2
- разбил, но не встал в стойку - 1
- не разбил - 0

**Критерии оценки спецтехники 5 баллов (максимум) (выставляется среднеарифметическая оценка)**

- техника выполнения удара 5 баллов (максимум)
- точность выполнения удара 5 баллов (максимум)
- высота выполнения удара (минимальная высота - рост + 60 см.) 5 баллов (максимум)

**Критерии оценки теоретических знаний 5 баллов (максимум)**

- Дается 5 вопросов
- Правильный ответ на 5 вопросов - 5 баллов
- Правильный ответ на 4 вопроса - 4 балла
- Правильный ответ на 3 вопроса - 3 балла
- Правильный ответ на 2 вопроса - 2 балла
- Правильный ответ на 1 вопросов - 1 балл

Неправильные ответы - 0 баллов

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.

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

#### **Список интернет - ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru>.
2. ГБУ Краснодарского края «Центр развития физической культуры и спорта системы образования» - [sportobr.ru](http://sportobr.ru)
3. Российский союз боевых искусств - <http://www.rsbi.ru/>
5. Книги по тхэквондо - <http://bookmail.ru/shop/category/id/41>

#### **Список литературы для детей и родителей:**

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.

**Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы 1й – 2й год обучения (базовый уровень)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
Быстрота Бег 30 м(не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)

Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу  (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу  (не менее 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места  (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места  (не менее 140 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы 3й – 4й год обучения (углублённый уровень)**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
Быстрота Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м  (не более 4,2 с)	Бег 30 м  (не более 4,4 с)
Координация	Челночный бег  3 x 10 м  (не более 7 с)	Челночный бег  3 x 10 м  (не более 7,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе  10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе  10 мин

Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	-
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 25 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 25 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	



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

Тасе- 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  
Бусабаб 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  
тора – поворот  
Доллэ – 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 захлестом голени

Доллэ чаги – круговой удар  
Юпча джириги – удар ногой в сторону, прямой удар  
Тора нэрэ чаги – удар сверху вниз с разворотом  
Тора сево чаги – вертикальный удар с разворотом  
Бандэ доллэ горо чаги – обратный удар с захлестом голени  
Бандэ доллэ чаги – обратный круговой удар  
Торо юпча джириги – удар ногой в сторону после разворота  
Двитча джириги – удар ногой назад  
Тимё бакуро нэрэ чаги – удар сверху вниз  
Тимё ануро нэрэ чаги – удар сверху вниз в прыжке вовнутрь  
Тимё ап чаги – хлесткий удар ногой вперёд в прыжке

#### Технический комплекс (туль)

Са Джу Цируги (белый пояс)  
Са Джу Макги (белый пояс)  
Чон - Джи (белый пояс с жёлтой риской))  
Дан-Гун (жёлтый пояс)  
До-Сан (жёлтый пояс с зелёной риской)  
Вон-Хйё (зелёный пояс)  
Йул-Гок (зелёный пояс с синей риской)  
Зунг – Гун (синий пояс)  
Той – Гйэ (синий пояс с красной риской)  
Хва- Ранг (красный пояс)  
Чунг – Му (красный пояс с чёрной риской)  
Кванг – Гэ (чёрный пояс 1й дан)  
Пхо - Йэн (чёрный пояс 1й дан)  
Гэ - Бэж(чёрный пояс 1й дан)  
Ый-Ам (чёрный пояс 2й дан)  
Чунг - Занг(чёрный пояс 2й дан)  
Джуче (чёрный пояс 2й дан)  
Сам – Ил (чёрный пояс 3й дан)  
Ю-Син (чёрный пояс 3й дан)  
Цой-Ёонг (чёрный пояс 3й дан)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Календарно-учебный график Объединения «ТХЭКВОН-ХВАРАНГИ» на 2020-2021 год первый год обучения

№ п\п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			17.50 – 19.25	беседа	2	Порядок и содержание работы объединения	МБОУ СОШ №83	опрос
2			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Поведение на улице во время движения к месту занятия.	МБОУ СОШ №83	опрос
3			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии.	МБОУ СОШ №83	опрос
4			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Упражнение на развитие гибкости	МБОУ СОШ №83	наблюдение
5			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Подвижные игры	МБОУ СОШ №83	опрос
6			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Аннун соги миро санбадак макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
7			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Моа соги йоп ан палмок макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
8			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	География развития Тхэквондо.	МБОУ СОШ №83	опрос
9			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ибо массоги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
10			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Игра в касание	МБОУ СОШ №83	опрос
11			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Моа соги йоп ан палмок макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение

12			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Комбинация доллюо чаги , твимйо бандэ доллюо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
13			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Тхэквондо как средство физического воспитания его краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
14			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
15			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Упражнение на развитие выносливости	МБОУ СОШ №83	наблюдение
16			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Комбинация горо чаги, твимйо бандэ доллюо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
17			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Т – ки нопхи чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
18			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Комбинация двойной доллюо чаги, бандэ доллюо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
19			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Вирёк – ап зумок цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
20			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ильбо массоги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
21			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Физическая культура и спорт в России.	МБОУ СОШ №83	опрос
22			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Физическая культура в образовании	МБОУ СОШ №83	наблюдение
23			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
24			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Упражнение на развитие силы	МБОУ СОШ №83	наблюдение
25			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Зунг - Гун	МБОУ СОШ №83	наблюдение

26			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Сузык соги нэрю санбадак тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
27			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ниунза соги йоп пхалкуп тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
28			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Вирёк – йопча цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
29			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг с применением нудалс	МБОУ СОШ №83	наблюдение
30			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Т – ки доллю чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
31			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ниунза соги бандэ цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
32			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Основные суставы нижних и верхних конечностей.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
33			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Общая характеристика соединения костей.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
34			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
35			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	МБОУ СОШ №83	наблюдение
36			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Комбинация нэрю чаги, бандэ доллю чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
37			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Вирёк – доллю чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
38			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ибо массоги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
39			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Отработка бандэ доллю чаги на ракетках	МБОУ СОШ №83	наблюдение
40			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Вирёк – сонкал тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
41			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Бандал чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
42			17.50 –	Объяснение	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ	наблюдение

			19.25	Тренировка			№83	
43			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Кёкпа – ап зумок цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
44			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги ап сонкал макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
45			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Упражнения для развития выносливости	МБОУ СОШ №83	наблюдение
46			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Вирёк – йоп чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
47			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Хва – Ранг туль	МБОУ СОШ №83	наблюдение
48			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
49			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесённых заболеваний.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
50			17.50 – 19.25	Закрепление полученных знаний	2	Ильбо массоги	МБОУ СОШ №83	Контрольно е занятие
51			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Виды спортивных травм (травмы рук, травмы стопы, травмы головы) их профилактика.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
52			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Диагностика травмы	МБОУ СОШ №83	наблюдение
53			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Промежуточная аттестация	МБОУ СОШ №83	наблюдение
54			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Кйогча соги сонкал тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
55			17.50 –	Объяснение	2	Основные трудности и препятствия в	МБОУ СОШ	наблюдение



			19.25	Тренировка		Тхэквон – До.	№83	
56			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
57			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Аннун соги миро санбадак макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
58			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Величина и сложность препятствий	МБОУ СОШ №83	наблюдение
59			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Теки – торо йопча цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
60			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Комбинация горо чаги, бандал чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
61			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Т-ки твимйо бандэ долльо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
62			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги бандэ пйонг зумок цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
63			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Аннун соги кйогча сонкал макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
64			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Отработка бандал чаги, йопча цируги на лапах	МБОУ СОШ №83	наблюдение
65			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
66			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Круговая тренировка	МБОУ СОШ №83	наблюдение
67			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Каундэ битуро чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
68			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Комбинация ап зумок, твимйо долльо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
69			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
70			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Комбинация бандал чаги, торо йопча цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
71			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Т-ки торо йопча цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение

72			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на развитие равновесия	МБОУ СОШ №83	наблюдение
73			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Постановка тактических задач поединка.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
74			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Изучение стилей ведения боя. Атаки и их разновидности.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
75			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со назундэ дэби сонкал макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
76			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Т - ки: бандэ доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
77			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Аннун со гйогза зумок цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
78			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со дигутза макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
79			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Упражнение на развитие скорости	МБОУ СОШ №83	наблюдение
80			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Гоннун со дизибо зумок цируги в медленном темпе	МБОУ СОШ №83	наблюдение
81			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Т-ки твимйю сангбал ап чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
82			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Нопундэ бандал сон макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
83			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Аннун со дуру санбадак макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
84			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
85			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	ниунза со каундэ сонкарак зумок цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
86			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со дигутза макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
87			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Работа с поясами	МБОУ СОШ №83	наблюдение
88			17.50 –	Объяснение	2	Аннун со ап дунг	МБОУ СОШ	наблюдение

			19.25	Тренировка		зумок тэриги	№83	
89			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ильбо массоги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
90			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Вирёк – бандэ доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
91			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Кйогча со нопундэ палмок макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
92			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Кто привлекается к ответственности.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
93			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Основания привлечения к ответственности	МБОУ СОШ №83	наблюдение
94			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Кёкпа – йоп чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
95			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Твимйю йопча циркуги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
96			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ниунза соги назундэ палмок макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
97			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Кйогча соги йоп сонкал тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
98			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ибо массоги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
99			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Игра за сохранение равновесия	МБОУ СОШ №83	наблюдение
100			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги оллийо сан санбадак макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
101			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг с применением нудалс	МБОУ СОШ №83	наблюдение
102			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Вирёк – ап зумок цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
103			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Чунг Му туль	МБОУ СОШ №83	наблюдение
104			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Т – ки твимйю нопхи чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
105			17.50 –	Объяснение	2	Спортивная	МБОУ СОШ	наблюдение

			19.25	Тренировка		терминология.	№83	
106			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Умение вести подготовительную часть занятия	МБОУ СОШ №83	наблюдение
107			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Общие понятия о классификации физических упражнений	МБОУ СОШ №83	наблюдение
108			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Итоговая аттестация	МБОУ СОШ №83	Контрольно е занятие
	Итого				216			

### Второй год обучения

№ п\п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			19.25 - 21.00	беседа	2	Порядок и содержание работы объединения.	МБОУ СОШ №83	опрос
2			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Поведение на улице во время движения к месту занятия.	МБОУ СОШ №83	опрос
3			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Техника безопасности на учебно- тренировочном занятии.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
4			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги баккат пальмок нопундэ йоп макки.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
5			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
6			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Нарани со ханульсон	МБОУ СОШ №83	наблюдение
7			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре и спорту	МБОУ СОШ №83	опрос
8			19.25 -	Объяснение	2	Двигталь со сонкаль нопундэ деби макки	МБОУ	наблюдение

			21.00	Тренировка			СОШ №83	
9			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
10			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун со дизибо цируги.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
11			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг с использованием нудалс	МБОУ СОШ №83	наблюдение
12			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун со сонбадак оллийо макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
13			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Игра в касание	МБОУ СОШ №83	опрос
14			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Моа со йоп зумок нэрийо тэриги.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
15			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Совершенствование удара нопундэ доллийо чаги на больших подушках	МБОУ СОШ №83	наблюдение
16			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Т - ки доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
17			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Бакуро нулло чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
18			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	История развития тхэквондо МФТ	МБОУ СОШ №83	наблюдение
19			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
20			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг с использованием	МБОУ СОШ №83	наблюдение
21			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Вирёк : торо йоп чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
22			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Моа со сонкаль назундэ ап макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
23			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
24			19.25 -	Объяснение	2	Йнсок чаги	МБОУ	наблюдение

			21.00	Тренировка			СОШ №83	
25			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Т-ки нопхи чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
26			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Игра в касание	МБОУ СОШ №83	наблюдение
27			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Совершенствование бандэ доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
28			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Т-ки - Бандэ доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
29			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Отработка йоп чаги на больших подушках	МБОУ СОШ №83	наблюдение
30			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун со пальмок назундэ бандэ макги.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
31			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун со нопундэ бандэ циркуги.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
32			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Основные суставы нижних и верхних конечностей.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
33			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Общая характеристика соединения костей.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
34			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Вэбал соги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
35			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Аннун со кйогча цируги.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
36			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ильбо массоги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
37			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Вирёк : йоп чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
38			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Твимйо бандэ горо чаги на больших подушках	МБОУ СОШ №83	наблюдение
39			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг с применением нудалс	МБОУ СОШ №83	наблюдение
40			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Т-ки: бандэ доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
41			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Мышцы и их функции. Оси движений и функции суставов.	МБОУ СОШ №83	наблюдение

42			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
43			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Аннун со ап зумок нулло макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
44			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на развитие выносливости	МБОУ СОШ №83	наблюдение
45		19	19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Т-ки: торо йоп чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
46			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, наркотики, алкоголь)	МБОУ СОШ №83	наблюдение
47			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Режим дня. Режим питания и питьевой режим	МБОУ СОШ №83	наблюдение
48			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун со сонкал дунг доллю макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
49			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
50			19.25 - 21.00	Закрепление полученных знаний	2	Аннун со ан пальмок хэчо макги	МБОУ СОШ №83	Контрольно е занятие
51			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Вирёк - доллю чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
52			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	опрос
53			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Промежуточная аттестация	МБОУ СОШ №83	наблюдение
54			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Аннун со ан пальмок хэчо макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
55			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Характеристика трудностей по степени и содержанию, соревнования в группах и по другим видам спортивных единоборств, спортивные игры.	МБОУ СОШ №83	наблюдение

56			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Т-ки: твимйо бандэ доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
57			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Аннун со двит палькуп тульки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
58			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Игры на формирование навыков отвлечения соперника	МБОУ СОШ №83	наблюдение
59			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Аннун со супьёнг цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
60			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Каундэ йопча цируги в движении	МБОУ СОШ №83	наблюдение
61			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Подвижные игры	МБОУ СОШ №83	наблюдение
62			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Кёча со пальмок назундэ ап макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
63			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Твимйо сангбал чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
64			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гуннун со нопундэ пандэ пандаль цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
65			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнение на развитие выносливости	МБОУ СОШ №83	наблюдение
66			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со дигутза запги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
67			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Двитча цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
68			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Каундэ бандал чаги, йопча цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
69			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
70			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Нарани со каундэ доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
71			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со баккат палмок нэрийо макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
72			19.25 -	Объяснение Тренировка	2	Моа со санг палькуп	МБОУ	наблюдение



			21.00			супьёнг	СОШ №83	
73			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Пихамйю бандэ доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
74			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гуннун со каундэ сонкал хэчо макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
75			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Развитие психических качеств способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
76			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
77			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Аннун со дунг зумок йоп двит тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
78			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гуннун со сонкал дунг доллимйю макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
79			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Аннун со сонкаль дунг назундэ дэби макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
80			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Пхо – Йэн туль	МБОУ СОШ №83	наблюдение
81			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гуннун со нопундэ бандал сон пандаль тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
82			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Игра за сохранение равновесия	МБОУ СОШ №83	наблюдение
83			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Твимйю нопхи чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
84			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Назундэ битуро чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
85			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Двитбаль со каундэ палмок дэби макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение

86			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ду бандальсон нопундэ макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
87			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Вызов противника на приём , маскировка собственных действий.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
88			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Аннун со дунг зумок ап териги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
89			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Твимйо санг бал чаги на митах	МБОУ СОШ №83	наблюдение
90			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Аннун со дуру макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
91			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
92			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Санкции. Порядок привлечения к ответственности	МБОУ СОШ №83	наблюдение
93			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Первая помощь при спортивных травмах.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
94			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Самзунг чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
95			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Способы самодиагностики на тренировке. Пульсометрия.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
96			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Аннун со гутза макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
97			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
98			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Хва – Ранг туль	МБОУ СОШ №83	наблюдение
99			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со зунгзи зумок дизибо циркуги.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
100			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Судейская бригада по спаррингу.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
101			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Кёча со ду пальмок нопундэ макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
102			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Начуо со опун сонкут нопундэ бандэ тульки	МБОУ СОШ №83	наблюдение

103			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Разрешённая зона. Размер до янга	МБОУ СОШ №83	наблюдение
104			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Аннун со сонкаль наджундэ дэби макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
105			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ильбо массоги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
106			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гэ – Бэк туль	МБОУ СОШ №83	наблюдение
107			19.25 - 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
108			19.25 - 21.00	закрепление полученных знаний	2	Итоговое занятие	МБОУ СОШ №83	Контрольно е занятие
	Итого				216			

#### Третий год обучения

№ п/п	месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			19.25 – 21.00	беседа	2	Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии.	МБОУ СОШ №83	опрос
2			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Порядок и содержание работы объединения	МБОУ СОШ №83	опрос
3			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Моа джумпи соги(Д)	МБОУ СОШ №83	наблюдение
4			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
5			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гуннун соги назундэ сонкаль дунг ануро макги.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
6			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Выдающиеся спортсмены, чемпионы тхэквондо	МБОУ СОШ №83	опрос

						прошлого и настоящего.		
7			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	свободный спарринг с использованием нудалс	МБОУ СОШ №83	наблюдение
8			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Игра в касание	МБОУ СОШ №83	наблюдение
9			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Совершенствование удара йоп чаги на ракетках	МБОУ СОШ №83	наблюдение
10			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги нопундэ пандэ бакат пальмок макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
11			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Назундэ битуро чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
12			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Круговая тренировка	МБОУ СОШ №83	наблюдение
13			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Функции мышц нижних и верхних конечностей.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
14			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Т-ки доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
15			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	МБОУ СОШ №83	наблюдение
16			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Физиологические основы физических качеств.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
17			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Отработка пандэ доллийо чаги на ракетках	МБОУ СОШ №83	наблюдение
18			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Вирёк - торо йоп чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
19			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
20			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Отработка ударов нопхи чаги на ракетках	МБОУ СОШ №83	наблюдение
21			19.25 –	Объяснение	2	Гуннун соги кёча зумок нэйю макги.	МБОУ	наблюдение

			21.00	Тренировка			СОШ №83	
22			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом.	МБОУ СОШ №83	опрос
23			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания	МБОУ СОШ №83	наблюдение
24			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги нопундэ сонкаль чукё пандэ макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
25			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Аннун со каундэ голчо санбадак макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
26			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги нопундэ сонкаль чукё пандэ макги	МБОУ СОШ №83	опрос
27			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
28			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Совершенствование твимйю торо йоп чаги на боксёрском мешке	МБОУ СОШ №83	наблюдение
29			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун со сонкал каундэ хэчо макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
30			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Кёча соги дунг зумок нопундэ йоп тэриги.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
31			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Совершенствование бандэ доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
32			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
33			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Учебно – тренировочная группа как коллектив.	МБОУ СОШ №83	наблюдение

34			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнение на развитие силы - работа с поясами	МБОУ СОШ №83	наблюдение
35			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги нопундэ пандэ пандаль циркуги.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
36			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Т- ки: бандэ доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
37			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Кёча со дунг зумок нопундэ йоп макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
38			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Отработка ударов на макиваре	МБОУ СОШ №83	наблюдение
39			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Отработка йоп чаги на большой подушке	МБОУ СОШ №83	наблюдение
40			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Дольмё чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
41			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Игра за сохранение равновесия	МБОУ СОШ №83	наблюдение
42			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Нарани соги каундэ доллийо циркуги.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
43			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Межличностные отношения в группе.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
44			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Твимйю бандэ горо чаги на больших подушках	МБОУ СОШ №83	наблюдение
45			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Вирёк – йоп чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
46			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Выработка социального отношения к дисциплине	МБОУ СОШ №83	наблюдение
47			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг с применением нудалс	МБОУ СОШ №83	наблюдение
48			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги каундэ сонкал хэчо макги.	МБОУ СОШ №83	наблюдение

49			19.25 – 21.00	Закрепление полученных знаний	2	Упражнение на развитие силы	МБОУ СОШ №83	Контрольное занятие
50			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Промежуточная аттестация	МБОУ СОШ №83	наблюдение
51			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Каундэ пандэ доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
52			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Двитбаль соги эткаллин нэрийо сонбадак макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
53			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги сонкаль дунг доллимийо макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
54			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Бй – Ам туль	МБОУ СОШ №83	наблюдение
55			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Поединки с более рослым противником, с более сильным, с двумя противниками.	МБОУ СОШ №83	опрос
56			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги баро циркуги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
57			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Совершенствование ударов горо чаги на боксёрском мешке	МБОУ СОШ №83	наблюдение
58			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Вирёк доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
59			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
60			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со каундэ палмок дэби макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
61			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Действия спортсмена в поединке.	МБОУ СОШ №83	опрос
62			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
63			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Работа с поясами	МБОУ СОШ №83	наблюдение
64			19.25 –	Объяснение	2	Разминка, ее задачи	МБОУ	опрос

			21.00	Тренировка		и методика проведения.	СОШ №83	
65			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Вирёк - Твимйо йоп чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
66			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Каундэ йопча цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
67			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Физические упражнения – основное средство подготовки.	МБОУ СОШ №83	опрос
68			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Натчйо со нопундэ опун сонкут тульки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
69			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Чунг - Занг	МБОУ СОШ №83	опрос
70			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Натчйо со нопундэ опун сонкут тульки в движении	МБОУ СОШ №83	наблюдение
71			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Вирёк - твимйо бандэ долльо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
72			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ильбо массоги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
73			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза соги йоп палькуп тульки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
74			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Общие понятия о классификации физических упражнений	МБОУ СОШ №83	наблюдение
75			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со сонбадак дуру макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
76			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со сонбадак дуру макки в движении	МБОУ СОШ №83	наблюдение
77			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со каундэ сонкал бакуро тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
78			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Зунг - Гун	МБОУ СОШ №83	наблюдение
79			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ибо массоги	МБОУ СОШ №83	наблюдение



80			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
81			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Уголовная, ответственность за неправомерное использование навыков тхэквондо.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
82			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун со дунг зумок нопундэ йобаб тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
83			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Превышение мер необходимой самообороны	МБОУ СОШ №83	наблюдение
84			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гуннун со дунг зумок йоп тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
85			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гуннун со дунг зумок йоп тэриги в движении	МБОУ СОШ №83	наблюдение
86			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун со санг санбадак нулло макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
87			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Игра с прорывом через строй, из круга.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
88			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Вирёк - твимйо торо йоп чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
89			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ый - Ам туль	МБОУ СОШ №83	наблюдение
90			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со сондунг нэрийо тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
91			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг с применением нудалс	МБОУ СОШ №83	наблюдение
92			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Т-ки - бандал горо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
93			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун со санг сонкал супхйонг тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
94			19.25 –	Объяснение	2	Понятия об обучении и	МБОУ	наблюдение

			21.00	Тренировка		тренировки.	СОШ №83	
95			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун со нопундэ бандал сон тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
96			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Задачи обучения и тренировки.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
97			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
98			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Моа со санг инзи зумок нопундэ бандал циркуги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
99			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Участники соревнований, их права и обязанности.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
100			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Состав коллегии судей, их права и обязанности	МБОУ СОШ №83	наблюдение
101			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со сондунг нэйю тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
102			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Кёча соги сонкаль дунг нопундэ ап макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
103			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гокэнг- и чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
104			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Моа соги ап зумок цируги, дизибо цируги.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
105			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Сасон соги санг санбадак чукё макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
106			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Джу – Че туль	МБОУ СОШ №83	наблюдение
107			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
108			19.25 – 21.00	Закрепление полученных знаний	2	Итоговая аттестация	МБОУ СОШ №83	Контрольно е занятие
	ИТОГО				216			

Четвёртый год обучения

№ п\п	месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			19.25 – 21.00	беседа	2	Порядок и содержание работы объединения.	МБОУ СОШ №83	опрос
2			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Поведение на улице во время движения к месту занятия	МБОУ СОШ №83	опрос
3			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии.	МБОУ СОШ №83	
4			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнение на развитие гибкости	МБОУ СОШ №83	
5			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Аннун со ан йобап палмок макки	МБОУ СОШ №83	
6			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	опрос
7			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	свободный спарринг с использованием нудалс	МБОУ СОШ №83	наблюдение
8			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Игра в касание	МБОУ СОШ №83	опрос
9			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Совершенствование удара йоп чаги на ракетках	МБОУ СОШ №83	наблюдение
10			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Моа со гйогза циркуги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
11			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Кванг – Гэ туль	МБОУ СОШ №83	наблюдение
12			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Профилактика травматизма на занятиях по	МБОУ СОШ №83	наблюдение

						физической культуре и спорту		
13			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Совершенствование удара нопундэ доллийо чаги на больших подушках	МБОУ СОШ №83	наблюдение
14			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Т-ки доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
15			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	История первых соревнований по Тхэквондо.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
16			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
17			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Отработка пандэ доллийо чаги на ракетках	МБОУ СОШ №83	наблюдение
18			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Вирёк - торо йоп чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
19			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
20			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Отработка ударов нопхи чаги на ракетках	МБОУ СОШ №83	наблюдение
21			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Т-ки нопхи чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
22			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Тхэквон – До как вид спорта и боевое искусство	МБОУ СОШ №83	наблюдение
23			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Аннун со каундэ голчо санбадак макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
24			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Аннун со каундэ циркуги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
25			19.25 – 21.00	Объяснение	2	Профилактика и диагностика	МБОУ	наблюдение

				Тренировка		утомления и перетренированности	СОШ №83	
26			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Совершенствование твимиоторо йоп чаги на боксёрском мешке	МБОУ СОШ №83	наблюдение
27			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
28			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Значение активного отдыха	МБОУ СОШ №83	наблюдение
29			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун со сонкал каундэ хэчо макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
30			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Сам - Ил	МБОУ СОШ №83	наблюдение
31			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Совершенствование бандэ доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
32			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
33			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Отработка ударов на ракетках	МБОУ СОШ №83	наблюдение
34			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнение на развитие силы - работа с поясами	МБОУ СОШ №83	наблюдение
35			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
36			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Т- ки: бандэ доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
37			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Кёча со дунг зумок нопундэ йоп макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
38			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гигиена питания.	МБОУ СОШ №83	наблюдение

39			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Отработка йоп чаги на большой подушке	МБОУ СОШ №83	наблюдение
40			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Кидэра чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
41			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Основные требования к организации рационального питания: разнообразие, умеренность, регулярность	МБОУ СОШ №83	наблюдение
42			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со пандэ циркуги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
43			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Особенности питания в различные периоды тренировки.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
44			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Твимйо бандэ горо чаги на больших подушках	МБОУ СОШ №83	наблюдение
45			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Вирёк – йоп чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
46			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Структура питания: белки, жиры, углеводы.	МБОУ СОШ №83	опрос
47			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг с применением нудалс	МБОУ СОШ №83	наблюдение
48			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ю - Син	МБОУ СОШ №83	наблюдение
49			19.25 – 21.00	Закрепление полученных знаний	2	Понятие об энергетической ценности основных продуктов.	МБОУ СОШ №83	Контрольное занятие
50			19.25 – 21.00	Объяснение	2	Упражнение на	МБОУ	наблюдение

				Тренировка		развитие силы – работа с поясами	СОШ №83	
51			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Каундэ пандэ доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
52			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Т-ки: торо йоп чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
53			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Промежуточная аттестация	МБОУ СОШ №83	наблюдение
54			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Психология поединка	МБОУ СОШ №83	наблюдение
55			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Вирёк доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	опрос
56			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги баро циркуги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
57			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Совершенствов ание ударов горо чаги на боксёрском мешке	МБОУ СОШ №83	наблюдение
58			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
59			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
60			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со каундэ палмок дэби макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
61			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Правила судейства туль	МБОУ СОШ №83	опрос
62			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Совершенствов ание удара твимйю йоп чаги на боксёрском мешке	МБОУ СОШ №83	наблюдение
63			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Конфликтные ситуации в Тхэквон – До.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
64			19.25 – 21.00	Объяснение	2	Психология поведения в	МБОУ	опрос

				Тренировка		случае проигрыша.	СОШ №83	
65			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Вирёк - твимйо йоп чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
66			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Каундэ йопча цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
67			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Тренинговые задания на групповое взаимодействие	МБОУ СОШ №83	опрос
68			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Натчйо со нопундэ опун сонкут тульки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
69			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Чунг - Занг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
70			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Изучение методов воздействия на противника.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
71			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Индивидуальн о групповая тактическая подготовка	МБОУ СОШ №83	наблюдение
72			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Вирёк - твимйо бандэ доллйо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
73			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза соги йоп палькуп тульки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
74			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза соги йоп палькуп тульки в движении	МБОУ СОШ №83	наблюдение
75			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со сонбадак дуromo макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
76			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Планирование спортивной подготовки	МБОУ СОШ №83	наблюдение



77			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со каундэ сонкал бакуро тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
78			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Зунг - Гун	МБОУ СОШ №83	наблюдение
79			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Уголовная, ответственност ь за неправомерное использование навыков тхэквондо.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
80			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
81			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Превышение мер необходимой самообороны	МБОУ СОШ №83	наблюдение
82			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун со дунг зумок нопундэ йобаб тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
83			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Совершенствов ание удара ап чаги на больших подушка	МБОУ СОШ №83	наблюдение
84			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гуннун со дунг зумок йоп тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
85			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Рациональное планирование физкультурно спортивного процесса.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
86			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун со санг санбадак нулло макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
87			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Игра за сохранение равновесия	МБОУ СОШ №83	наблюдение
88			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Вирёк - твимйо торо йоп чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение

89			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Оптимальное построение тренировочного занятия.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
90			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со сондунг нэрийо тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
91			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Широкое использование упражнений для активного отдыха.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
92			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Т-ки - бандал горо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
93			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун со санг сонкал супхйонг тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
94			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преемственность и последовательность.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
95			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Гоннун со нопундэ бандал сон тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
96			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Игра с прорывом через строй, из круга	МБОУ СОШ №83	наблюдение
97			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Умение проводить самостоятельно тренировочное занятие.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
98			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Моа со санг инзи зумок нопундэ бандал циркуги	МБОУ СОШ №83	наблюдение

99			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Судейская терминология, жесты.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
100			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Сасон соги санг санбадак чукё макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
101			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Ниунза со сондунг нэройо тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
102			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Кёча соги сонкаль дунг нопундэ ап макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение
103			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Оказание первой медицинской помощи при травмах.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
104			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Моа соги ап зумок циркуги, дизибо циркуги.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
105			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Организация проведение утренней зарядки.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
106			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Цой – Йонг туль	МБОУ СОШ №83	наблюдение
107			19.25 – 21.00	Объяснение Тренировка	2	Определение победителей	МБОУ СОШ №83	наблюдение
108			19.25 – 21.00	Закрепление полученных знаний	2	Итоговая аттестация	МБОУ СОШ №83	Контрольное занятие
	ИТОГО				216			

