

Согласовано
Зам. директора МБОУ «СОШ с.Заветное»
Энгельсского муниципального района
Саратовской области
 /Б.С. Мулдагалиева/

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ
с.Заветное» Энгельсского
муниципального района
Саратовской области
 /М.Н. Кадыкова/
Приказ № от



Рабочая учебная программа

секции «Тхэквондо» МБОУ «СОШ с.Заветное»
Энгельсского муниципального района Саратовской области
на 2017/2018 учебный год

Составитель:

Преподаватель-организатор
Разумов Егор Сергеевич

1. Пояснительная записка

В настоящее время многочисленные исследования в области психологии, педагогики, медицины, социологии выявили, что число здоровых детей и подростков в нашей стране является очень низким.

Увеличивается число подростков, принимающих психоактивные вещества, алкогольные напитки. Растет число правонарушений среди молодежи.

Все это происходит в силу многочисленных факторов, в том числе происходящих в обществе социальных преобразований, низкой культуры и неправильного отношения к себе, собственному стилю и образу жизни.

В этой ситуации спортивные секции являются эффективным средством профилактики асоциального поведения молодежи, инструментом формирования здоровой, активной созидающей личности.

Секция «Тхэквондо» образована для того, чтобы создать условия для физического и духовного развития, адаптации подростка к жизни в обществе, что будет способствовать поднятию уровня культуры и организации содержательного досуга.

Занятия в секции полезны тем, что в результате обучения на данном курсе ученики приобретут уверенность в себе, атлетическую фигуру, умение ухаживать за собой, а также владеть собой в экстремальных случаях, защищать слабых.

Секция «Тхэквондо» предлагается учащимся 1--8 классов (возраст детей от 6 до 15 лет) в качестве дополнительного курса по обучению Тхэвондо, т.к. данное боевое искусство не изучается на уроках физического воспитания, а потребность в секции существует, родители и их дети заинтересованы в обучении боевому искусству.

Отличительная особенность программы состоит в тщательном изучении боевого искусства Тхэвондо и воспитании молодого поколения в духе патриотизма. Преемственность, непрерывность развития - принцип построения данной программы. Он осуществляется в двух курсах.

Первый курс - «Начальные азы Тхэвондо», подготовка к аттестациям на пояса и соревнованиям, к показательным выступлениям»

Второй курс - «Совершенство Тхэвондо», участие в аттестациях на пояса, в соревнованиях, в показательных выступлениях».

Количество занятий в неделю - 3 по 3 часа. Каждое занятие совмещает теорию и практику. Теоретическая составляющая дается непосредственно в процессе тренировок и отработки практических приемов.

Оценка качества знаний – в процессе аттестации, соревнований.

Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта.

Образовательная программа является модифицированной, по направленности – физкультурно-оздоровительной, по уровню освоения – углубленной, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – комплексной, вертикально – горизонтальной.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически

совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучению навыков тхэквондо.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

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

Цель:

- формирование у учащихся спортивного мировоззрения и здорового образа жизни;
- развитие, популяризация и пропаганда боевого искусства Тхэквондо;
- социализация личности подростка, развитие его творческого потенциала;
- подготовка учащихся к жизни в обществе посредством правильно организованного досуга;
- воспитание каждого человека как личности и патриота своей страны.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

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

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

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

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

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

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

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

2. Содержание изучаемого курса.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики тхэквондо (ВТФ). Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе по тхэквондо (ВТФ) основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ.

В настоящее время еще остаются открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов на начальном этапе подготовки, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей не профессиональной спортивной деятельности.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в специализированных спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое

исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать

лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

3. Планируемые результаты.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной

тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Проявление физических качеств в двигательной деятельности человека. В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека. Физическая подготовка – это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств.

Термин "качество" отображает двигательные возможности человека и предполагает наличие в качествах задатков, которыми люди наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности. Исходя из этого, можно дать следующее определение физических качеств.

Физические качества – это развитые в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые определяют возможность и успешность выполнения им определенной двигательной деятельности

Например, для преодоления большого внешнего сопротивления нужна, прежде всего, соответствующая мышечная сила; для преодоления короткого расстояния за возможно меньший отрезок времени – быстрота; для продолжительного и эффективного выполнения какой-то физической работы – выносливость; для выполнения движений с большой амплитудой необходима гибкость; для рациональной перестройки двигательной деятельности в соответствии с изменением условий окружающей среды, в которых она проходит, необходима ловкость, а для сохранения рационального положения тела нужна координация. Многочисленные данные спортивно-педагогических и физиол. – биологических наук позволяют сегодня разрабатывать эффективную методику развития физических качеств с учетом половых и возрастных особенностей людей. Знание психологических, физиологических и биохимических предпосылок дифференцированного и комплексного проявления физических качеств – важная составная часть профессиональной подготовки специалиста по физической культуре, что дает возможность методически грамотно определять педагогические задачи, обоснованно подбирать физические упражнения, рационально регулировать нагрузку и отдых в процессе занятий.

"Перенос" физических качеств. В теории физического воспитания и спорта, физиол. – биологической литературе и спортивно-педагогической практике сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость рассматриваются, преимущественно, как отдельные двигательные качества. И это в значительной мере оправданно как с точки зрения изучения физических качеств человека, так и с точки зрения целенаправленного их

развития в занятиях физическими упражнениями. Вместе с тем есть достаточно оснований утверждать, что между физическими качествами существует сложная диалектическая взаимосвязь, которая изменяется в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности человека.

В спортивной литературе явление взаимосвязи между физическими качествами принято называть "переносом".

Первый состоит в положительном или отрицательном взаимодействии отдельных физических качеств между собою. Так, на начальных этапах тренировки возрастание максимальной силы положительно влияет на проявление скорости в циклических движениях.

При развитии гибкости увеличивается не только подвижность в суставах, но и сила мышц, которые поддаются растягиванию.

Развитие общей выносливости (в определенных границах) ведет к повышению специальной выносливости, которая, в свою очередь, оказывает содействие увеличению силы мышц.

Второй вид переноса состоит в том, что определенное физическое качество, которое развито с помощью одних упражнений, переносится (положительно сказывается) на выполнение других физических упражнений, производственных и бытовых действий. Например, сила, которая развита с помощью упражнений с отягощением, может способствовать улучшению результатов в толкании ядра или в работе грузчика; выносливость, которая развита в беге, будет оказывать содействие улучшению результатов в лыжных гонках и т. п.

Третий вид переноса – перекрестный. Установлено, что выносливость тренированной ноги почти на 45 % переносится на нетренированную. При продолжительной тренировке одной (правой или левой) стороны тела наблюдается увеличение силы мышц симметричной нетренированной стороны. Но с возрастанием тренированности и увеличением продолжительности занятий эффект переноса снижается.

В онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст. По достижении половой зрелости она уменьшается, а с полным биологическим развитием может приобретать отрицательный характер. Характер взаимосвязи между физическими качествами зависит также от уровня физической подготовленности.

Чем ниже уровень развития физических качеств, тем теснее положительная взаимосвязь между ними, и наоборот, чем выше уровень развития физических качеств, тем слабее положительные взаимосвязи и более возможно возникновение отрицательного переноса.

Вместе с тем совершенно очевидно, что прямой зависимости между общим уровнем развития физических качеств и результативностью в специфических видах двигательной деятельности не существует. Именно этим обосновывается система специальной физической подготовки в спорте и профессионально-прикладном физическом воспитании.

Характеристика понятия "методика". Относительно развития

двигательных качеств, понятие "методика" означает рациональное применение соответствующих физических упражнений и адекватных методов их выполнения с целью эффективного решения конкретной педагогической задачи в отдельном занятии и системе смежных занятий. Методика развития соответствующего физического качества должна предусматривать по возможности точные указания относительно выполнения в определенной последовательности системы основных операций, которые способствуют положительному решению поставленной задачи.

Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

1. Постановка педагогической задачи. На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

Выносливость – развитие общей выносливости.

Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.

Гибкость – можно выделить три разновидности упражнений:

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстрота – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

Ловкость – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Сила – упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или

дополнительного сопротивления.

Выносливость – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

Отбор адекватных методов выполнения упражнения.

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

Определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10–12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

Гибкость – октябрь – ноябрь, апрель – май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42–49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30–50 мин.

Быстрота – наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21–23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

Сила – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14–20 дней.

Выносливость – раз в неделю специализированная тренировка. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера

ежедневно.

Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям. *Важнейший фактор адаптационных процессов – адекватность адаптации.* Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

4. Тематический план

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Философия Тхэквондо, воспитательная часть	17	17	-
2	Стойки, перемещения на стойках	43	5	38
3	Техника рук	43	5	38
4	Техника ног	43	5	38
5	Защита, блоки	43	5	38
6	Самооборона, боевое Тхэквондо	43	5	38
7	Физическая подготовка	43	5	38
8	Подготовка и проведение аттестации	20	4	16
9	Подготовка и участие в показательных выступлениях	20	4	16
10	Итого:	315	55	260

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	– Беседа о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние человека. – Инструктаж по технике безопасности.	3 ч.	02.09	
2-4	Изучение спарринга: – Работа в паре, отработка ударов в паре, по лапам, макеварам, груше, в перчатках. – изучение атака и контратака, защита. – Движение по даянгу. Работа первым номером, вторым номером.	9 ч.	04.09 07.09 09.09	
5-6	– Спарринг только руками, спарринг только ногами, спарринг руками и ногами. – Распределение силы и скорости во время спарринга.	6 ч.	11.09 14.09	
7-8	Свободная тренировка (по выбору учеников)	6 ч.	16.09 18.09	
9-10	– Высокий удар назад, средний удар назад, низкий удар назад.	6 ч.	21.09 23.09	

	– Контрудар назад с вращением, удар назад в прыжке. – Горизонтальный удар назад, удар назад колесом (360°). – Совмещение ударов руками с ударами ног.			
11-12	– Повторение и сдача экзамена за пройденный курс занятий.	6 ч.	25.09 28.09	
13-14	– Боковой удар в прыжке. – Боковой удар с разгибанием колена (с разворотом задней ноги). – Отработка в спарринге.	6 ч.	30.09 02.10	
15-16	– Высокий удар пяткой, средний удар пяткой, низкий удар пяткой. – Удар пяткой ведущей ноги на два счета. – Реверсный удар пяткой на два счета (опорной ногой)	6 ч.	05.10 07.10	
17-18	Скользящие удары другой рукой: – Высокий, средний, низкий удар другой рукой. – Удар сверху вниз захлестом, удар в пах снизу вверх. – Отработка в спарринге.	6 ч.	09.10 12.10	
19-20	Удары тыльной стороной кулака: – Высокий, средний, низкий удар тыльной стороной кулака. – Вертикальный удар тыльной стороной кулака (вверх и вниз). – Удар вытянутой рукой. – Совмещение с ударами ног.	6 ч.	14.10 16.10	
21-22	Четвертные свинги (с укороченной дугой): – Свинг ладонью. – Свинг тыльной стороной кулака. – Реверсный свинг (другой рукой). – Свинг пальцами руки, сложенными веером	6 ч.	19.10 21.10	
23-24	– Повторение и сдача экзамена за пройденный курс занятий.	6 ч.	23.10 26.10	
25-26	Базовая техника: – Формальный комплекс, статика, тыли.	6 ч.	28.10 30.10	
27-28	Отработка ударов по лапам, макеварам, груше, ракетке.	6 ч.	02.11 04.11	
29-30	Апперкоты:	6 ч.	06.11	

	– Высокий апперкот , средний апперкот. – Низкий апперкот в пах. – Реверсный удар ребром ладони в пах.		09.11	
31-32	Реверсный удары с вращением: – Удар основанием кулака. – Удар предплечьем. – Удар локтем. Двойной удар с вращением	6 ч.	11.11 13.11	
33-34	Удар молот: – Левый удар молот. – Правый удар молот. – Удар молот вниз.	6 ч.	66.11 18.11	
35-36	Удары локтем: – Удар локтем вверх. – Удар локтем вниз. – Удар локтем вниз со скручиванием.	6 ч.	20.11 23.11	
37-38	– Удар локтем назад. – Удар с размаху справа. – Удар с размаху слева. – Отработка на лапах.	6 ч.	25.11 27.11	
39-40	– Отработка ударов в дорожке.	6 ч.	30.11 02.12	
41-42	Отработка ударов в спарринге.	6 ч.	04.12 07.12	
43-44	– Повторение и сдача экзамена за пройденный курс занятий.	6 ч.	09.12 11.12	
45-46	Базовая техника: – Формальный комплекс, статика, тыли.	6 ч.	14.12 16.12	
47-48	Удары в прыжке, подсечка, колесо без рук.	6 ч.	18.12 21.12	
49-50	Приемы дзюдо/самбо: Броски, захваты: – Боковой бросок, боковой реверсивный бросок. – Захват одной ноги и подножка, захват двух ног.	6 ч.	23.12 25.12	
51-52	– Сметающая подсечка правой ноги – с переходом в правую или левую стойку или без него. – Сметающая подсечка левой ногой – с переходом в правую или левую стойку или без него. – Подхват.	6 ч.	28.12 30.12	
53-54	Базовая техника:	6 ч.	15.01	

	– Формальный комплекс, статика, тыли.		18.01	
55-56	Удары ног: – Отработка в дорожке, на снарядах, лапах.	6 ч.	20.01 22.01	
57-58	Статика: – фронтальный удар, боковой удар – передней ногой (средний уровень). – фронтальный удар, боковой удар – задней ногой (средний уровень). – с разворота, фронтальный удар(средний уровень).	6 ч.	25.01 27.01	
59-60	– Удары в прыжке, достижение высоты. – финты.	6 ч.	29.01 01.02	
61-62	– Повторение дуговых ударов ногой: – Дуговой удар ведущей ногой (высокий, средний, низкий). – Реверсный хук (высокий, средний, низкий). – Дуговой удар ведущей ногой на два счета. – Реверсный удар на два счета.	6 ч.	03.02 05.02	
63-64	– Двойной удар в прыжке. Дуговой удар с шагом назад. Вертикальный удар. – Обратный удар. Выполнение в дорожке.	6 ч.	08.02 10.02	
65-66	– Повторение реверсных прямых ударов	6 ч.	12.02 15.02	
67-68	- Изучение ударов с отходом назад с вращением	6 ч.	17.02 19.02	
69-70	- Точность движений, изучение силы, выносливости, зрительная готовность. - Время реакции, движений.	6 ч.	22.02 24.02	
71-72	- Удары пяткой. Высокий, средний, низкий удары.	6 ч.	26.02 01.03	
73-74	- Удары локтем. Удар вверх, вниз, вниз со скручиванием.	6 ч.	03.03 05.03	
75-76	- Удары коленом. Удар коленом ведущей ноги. Удар коленом опорной ноги	6 ч.	08.03 10.03	
77-78	- Повторение и сдача экзамена за пройденный курс занятий.	6 ч.	12.03 15.03	
79-80	- Базовая техника. Формальный комплекс, статика, тыли.	6 ч.	17.03 19.03	
81-82	- Замки суставов. Внешний замок подмышками. Замок запястья.	6 ч.	22.03 24.03	

83-84	- Прямой удар с шагом назад. Прямой удар в прыжке.	6 ч.	26.03 29.03	
85-86	- -Махи, статика, стэпы. Шпагат. - Высокий боковой удар. - Низкий боковой удар.	6 ч.	31.03 02.04	
87-88	- Удар локтем назад. - Удар с размаху справа. - Удар с размаху слева. - Отработка на лапах.	6 ч.	05.04 07.04	
89-90	- Изучение замков сустава: - Замок в положении лёжа поперёк рук противника - Замок одной ноги в положении стоя	6 ч.	09.04 12.04	
91-92	- Отработка ударов по лапам, в дорожке	6 ч.	14.04 16.04	
93-94	- Боковой удар в прыжке - Боковой удар с разгибанием колена - Левый удар молот - Правый удар молот	6 ч.	19.04 21.04	
95-96	- Замок одной ноги и спины - Замок двух ног и спины - Замок пальцев ноги - Броски через бедро	6 ч.	23.04 26.04	
97-98	Базовая техника: - Формальный комплекс, статика, тыли.	6 ч.	28.04 30.04	
99-100	- Работа на снарядах, проработка ударных мышц - Отработка ударов ног в дорожке	6 ч.	03.05 05.05	
101-102	- Изучение серии ударов ног, рук	6 ч.	07.05 10.05	
103-105	- Повторение и сдача экзамена за пройденный курс занятий - Показательные выступления	9 ч.	12.05 14.05 17.05	

5. Материально-техническое обеспечение.

5.1. Сопроводительный материал

5.1.1. Для учителя

- Вим Бос – Стефано Фаверо – Паоло Джаннерини: Тэквон-До. «Боевые приемы и техника боя». Москва, «Астрель» 2004 г.
- Йеон Хван Парк, Том Сибуρν. Тэквон-До: техника и тактика. «Искусство спарринга и самообороны». Москва, «Астрель», 2004 г.
- Чой Сунг Мо: Тэквон-До для начинающих. Издательство «Феникс», пер. Халтуринский 80
- Сергей Константинович Карамов: «Корейские боевые искусства» Издательство «Астрель», 129085, г. Москва, пр-д Олимпийского, д.3а
- Санг Х. Ким: Преподавательское боевое искусство – «Путь мастера» Издательство «Феникс» 344002, г. Ростов- На- Дону, пер. Соборный 17.

5.1.2. Для ученика

- Чой Сунг Мо: Тэквон-До для начинающих. Издательство «Феникс», пер. Халтуринский 80

5.2. Список используемой литературы

- Вим Бос – Стефано Фаверо – Паоло Джаннерини: Тэквон-До. «Боевые приемы и техника боя». Москва, «Астрель» 2004 г.
- Йеон Хван Парк, Том Сибуρν. Тэквон-До: техника и тактика. «Искусство спарринга и самообороны». Москва, «Астрель», 2004 г.
- Чой Сунг Мо: Тэквон-До для начинающих. Издательство «Феникс», пер. Халтуринский 80
- Сергей Константинович Карамов: «Корейские боевые искусства» Издательство «Астрель», 129085, г. Москва, пр-д Олимпийского, д.3а
- Санг Х. Ким: Преподавательское боевое искусство – «Путь мастера» Издательство «Феникс» 344002, г. Ростов-на-Дону, пер. Соборный 17.
- Ю.А. Шулина, Я.К. Кблев, Ю.М. Схляхо, Ю.В. Подоруев: Дзюдо «Базовая техника, тактика для начинающих» Издательство «Феникс», пер. Халтуринский 80.
- А.А. Атилов: Бокс. Издательство «Феникс», пер. Халтуринский 80.