ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа №114 с углубленным изучением отдельных предметов»

городского округа Самара

Принята на заседании МО
протокол №1от 27.08.2026
Председатель МО
_____/Разубаева Ю.С.

Утверждена
Директором
МБОУ Школа №
114 г.о. Самара
_____/ТеринаЖ.В.
Приказ № 302-ОД
От 28.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОЛИМПИЙСКОЕ ТХЭКВОНДО»

Направленность: Физкультурно-спортивная

Уровень программы: Базовый

Возраст учащихся: 6-10 лет

Срок реализации: 4 года (238 часов)

ЭП
Подписано цифровой подписью: Терина Жанна Владимировна
DN: cn=Терина Жанна Владимировна, o=МБОУ "школа №114" г.о. Самара, email=zhannaterina@mail.ru, c=RU
Дата: 2026.10.02 10:16:32 +04'00'

Автор-составитель:

Кулиев Бехтияр Якубович,
педагог дополнительного образования

Самара, 2026

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа тхэквондо относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа по уровню обучения относится к базовой.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Тхэквондо — это корейское боевое искусство, практикуемое сегодня людьми различных возрастов и с различными целями. Это вид спорта, боевое искусство и система самозащиты, учение о поддержании тела в порядке, а для многих занимающихся тхэквондо значит намного больше и является образом жизни. Тхэквондо является одним из Олимпийских видом спорта. Ежегодно правила по Тхэквондо обновляются, повышается технический уровень.

Тхэквондо в переводе с корейского буквально значит «Путь кулака и ноги». В отличие от ушу или японского кобудо, использующих разнообразные мечи, шесты и т.п., в Тхэквондо сделан упор на развитие возможностей человеческого тела, которое само по себе может являться достаточно грозным оружием.

Целью программы является: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых для Тхэквондо; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Чтобы достичь данной цели, в реализации программы предусматривается решение следующих **задач:**

- ознакомление с базовыми принципами философии и идеологии Тхэквондо.
- комплексное развитие умственного и физического аспектов личности ребёнка и подростка через изучение приемов и ознакомление с базовыми философскими аспектами Тхэквондо;
- психофизическая подготовка воспитанников, направленная на овладение принципами саморегуляции и снятие психоэмоционального напряжения адекватными способами;
- повышение уровня мастерства спортсменов;
- введение в медитацию, как средство концентрации внимания и повышения уровня самосознания ребёнка.
- Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.
- Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных спортсменов – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
- помощь в адаптации и взаимодействию с внешним миром через приобретение навыков саморегуляции и самоконтроля, коллективного общения, воспитание силы воли и воли к победе;
- патриотическое воспитание молодёжи: патриотизма к флагу, к восточным традициям, готовность к выполнению гражданского долга по защите интересов Родины.

Форма занятий: групповая. Учебный план комплектуется по возрастных особенностям с учётом знаний и физической подготовки. Состав учебной группы 20 человек.

Режим работы объединения:

1. 1 классы – 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа)
2. 2-4 классы – 1 раз в неделю по 2 часа (68 часов)

Данная программа рассчитана на 4 года обучения 1 класс по 34 часа, 2-4 классы по 68 часов в год, рассчитана на учащихся 7-10 лет.

Планируемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности на занятиях
- Истории своего вида спорта (тхэквондо)
- Основную терминологию и организацию на занятиях
- о правилах взаимодействия со сверстниками в коллективе секции
- о своих целях на основе имеющихся возможностей
- Олимпийских видах спорта
- Владеть знаниями правил тхэквондо
- Овладеть технической, Философской и артистической идеологией тхэквондо
- Правилах судейства в тхэквондо

Обучающиеся должны уметь:

- правильно выполнять блоки по команде тренера
- правильно выполнять удары по команде тренера
- правильно оценивать дистанцию
- правильно оценить угрозу со стороны соперника во время боя

- правильно и грамотно отвечать и атаковать в спарринге
- услышать и выполнить команды секунданта во время поединка
- услышать и правильно выполнить поставленную задачу (команду) поставленную тренером

Раздел 2. Содержание программы

Содержание программы представлено учебно-тематическими планами (календарными учебными графиками по годам обучения), имеет свои разделы и темы в каждом разделе, которые могут меняться в рамках модернизации программы, в зависимости от условий, контингента учащихся, мотивов и интересов учащихся, природных условий, материально-технических ресурсов.

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Практика	Теория	
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по Тхэквондо.	3	2	1	
2	Правило поведения на соревнованиях, правило поведения на занятиях.	4	3	1	
3	Изучение корейских слов.Изучение базовых ударов	4	3	1	
4	Общие принципы передвижений и блоки руками	4	3	1	
5	Развития командного духа, умение общаться в коллективе.	4	3	1	

6	Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами	4	3	1	
7	Общие принципы выполнения блоков и ударов в движении(стэп)	4	3	1	
8	Общие принципы выполнения ударов руками в уровень жилета.	4	3	1	
9	Повторение пройденного материала.	2	1	1	Сдача на пояс
ИТОГО:		34	25	9	

1. **Теория** (1 час)Введение в Тхэквондо, этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру.

   Практика (2часа) Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава, Изучение базовой стойки (чхарьёт, чумби, чучум – соги

2. **Теория** (1 час)Правило поведения на соревнованиях, правило поведения на занятиях

   Практика (3 часа) Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги).

3. **Теория** (1 час) Изучение корейских слов (Счёт,команды)

   Практика (3 часа)Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовых ударов ногами (нэрьё – чаги), изучение базовой техники руками (арэ – макки, бака –макки)

4. **Теория** (1 час)Общие принципы передвижений в спарринга – стэп.

   Практика (3 часа) Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (ан – макки, ульгуль –макки)

5. **Теория** (1 час)Развития командного духа, умение общаться в коллективе.

   Практика (3 часа)Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (ан – макки, ульгуль – макки)

6. **Теория** (1 час)Общие принципы выполнения блоков руками.

   Практика (3 часа) Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами

7. **Теория** (1 час)Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами.

   Практика (3 часа)Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джипчаги)

8. **Теория** (1 час)Общие принципы выполнения ударов руками в уровень жилета (монтон).

   Практика (3 часа) Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги, нэрьё – чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками.

9. **Теория** (1 час) Повторение пройденного материала, поведение на экзамене. Программа аттестации на цветной пояс.

   Практика (1 час) Выезд на экзамене.

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Практика	Теория	
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по Тхэквондо.	8	7	1	
2	Изучение новых правил и инноваций.	9	8	1	
3	Изучение правил Тхэквондо по пумсэ.	9	8	1	
4	Общие принципы передвижений в спарринга.	9	8	1	
5	Развития командного духа, умение общаться в коллективе.	9	8	1	
6	Общие принципы выполнения блоков	8	7	1	

	руками.				
7	Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами(стэп).	8	7	1	
8	Общие принципы выполнения ударов ногами в верхний уровень.	8	7	1	
9	Повторение пройденного материала, поведение на экзамене.	8	7	1	Сдача на пояс
	Итог:	68	59	9	

1. **Теория** (1 час)Инструктаж по ТБ на занятиях по Тхэквондо. Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях, правило поведения на занятиях.

Практика (7 часов) Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава(Ан-чаги) Изучение базовых ударов руками в широкой стойке (Чучум – соги.)

2. **Теория** (1час) Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо.

Практика (8часов) Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (йоп – чаги)

3. **Теория** (1час) Изучение правил Тхэквондо по пумсэ (зачисление баллов).

Практика (8часов) изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками (джумок: баро – джируги)

4. **Теория** (1час)Общие принципы передвижений в спарринга –стэп.

Практика (8часов)Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Иль джан)

5. **Теория** (1час) Развития командного духа, умение общаться в коллективе.

Практика (8часов) Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударовногами.

6. **Теория** (1час) Общие принципы выполнения блоков руками.

Практика (7чачов) Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами.

7. **Теория** (1час) Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами(стэп).

Практика (7часов) Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги), Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Сам джан)

8. **Теория** (1час)Общие принципы выполнения ударов ногами в верхний уровень (Ольгуль).

Практика (7часов) Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ёп – чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками.

9. **Теория** (1 час) Повторение пройденного материала, поведение на экзамене.

Практика (7час) Программа аттестации на цветной пояс. Выезд на экзамен

3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Практика	Теория	
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по Тхэквондо.	8	7	1	
2	Изучение новых правил и инноваций.	9	8	1	
3	Изучение правил Тхэквондо по пумсэ.	9	8	1	
4	Общие принципы передвижений в спарринга.	9	8	1	
5	Развития командного духа, умение общаться в коллективе.	9	8	1	
6	Общие принципы выполнения блоков руками.	8	7	1	

7	Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами(стэп).	8	7	1	
8	Общие принципы выполнения ударов ногами в верхний уровень.	8	7	1	
9	Повторение пройденного материала, поведение на экзамене.	8	7	1	Сдача на пояс
Итог:		68	59	9	

1. **Теория** (1 час)Инструктаж по ТБ на занятиях по Тхэквондо. Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях, правило поведения на занятиях.

Практика (7 часов) Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава(Ан-чаги) Изучение базовых ударов руками в широкой стойке (Чучум – соги.)

2. **Теория** (1час) Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо.

Практика (8часов) Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (йоп – чаги)

3. **Теория** (1час) Изучение правил Тхэквондо по пумсэ (зачисление баллов).

Практика (8часов) изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками (джумок: баро – джируги)

4. **Теория** (1час) Общие принципы передвижений в спарринга –стэп.

Практика (8 часов)Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Иль джан)

5. **Теория** (1час) Развития командного духа, умение общаться в коллективе.

Практика (8часов) Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами.

6. **Теория** (1час) Общие принципы выполнения блоков руками.

Практика (7чачов) Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами.

7. **Теория** (1час) Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами(стэп).

Практика (7часов) Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги), Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Сам джан)

8. **Теория** (1час)Общие принципы выполнения ударов ногами в верхний уровень (Ольгуль).

Практика (7часов) Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ёп – чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками.

9. **Теория** (1 час) Повторение пройденного материала, поведение на экзамене.

Практика (7час) Программа аттестации на цветной пояс. Выезд на экзамен

4 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Практика	Теория	
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по Тхэквондо.	8	7	1	
2	Изучение новых правил и инноваций.	9	8	1	
3	Изучение правил Тхэквондо по пумсэ.	9	8	1	
4	Общие принципы передвижений в спарринга.	9	8	1	
5	Развития командного духа, умение общаться в коллективе.	9	8	1	
6	Общие принципы выполнения блоков руками.	8	7	1	

7	Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами(стэп).	8	7	1	
8	Общие принципы выполнения ударов ногами в верхний уровень.	8	7	1	
9	Повторение пройденного материала, поведение на экзамене.	8	7	1	Сдача на пояс
Итог:		68	59	9	

1. **Теория** (1 час)Инструктаж по ТБ на занятиях по Тхэквондо. Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях, правило поведения на занятиях.

Практика (7 часов) Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава(Ан-чаги) Изучение базовых ударов руками в широкой стойке (Чучум – соги.)

2. **Теория** (1час) Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо.

Практика (8часов) Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (йоп – чаги)

3. **Теория** (1час) Изучение правил Тхэквондо по пумсэ (зачисление баллов).

Практика (8часов) изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками (джумок: баро – джируги)

4. **Теория** (1час) Общие принципы передвижений в спарринга –стэп.

Практика (8часов)Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Иль джан)

5. **Теория** (1час) Развития командного духа, умение общаться в коллективе.

Практика (8часов) Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами.

6. **Теория** (1час) Общие принципы выполнения блоков руками.

Практика (7чачов) Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами.

7. **Теория** (1час) Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами(стэп).

Практика (7часов) Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги), Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Сам джан)

8. **Теория** (1час)Общие принципы выполнения ударов ногами в верхний уровень (Ольгуль).

Практика (7часов) Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ёп – чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками.

9. **Теория** (1 час) Повторение пройденного материала, поведение на экзамене.

Практика (7час) Программа аттестации на цветной пояс. Выезд на экзамен

Раздел 3. Форма аттестации и оценочные материалы

Формой аттестации полученных знаний служат:

- аттестация на пояс,
- соревнования по спаррингу,
- соревнования по пумце,
- показательные соревнования,
- выезд на экзамен,
- выезд на зимние учебно – тренировочные сборы,
- выезд на летние учебно – тренировочные сборы,
- выезд на соревнования в другие города, страны

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации программы используется следующий инвентарь:

спортивный зал, лапы и макивары (20шт.)

Спортивная лестница, защитное обмундирование (протектор, шлем, защита на голень и летит, перчатки и футы)

Приложение к программе

Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	08.09	16:30:17:10	Комбинированное занятие	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по Тхэквондо	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
2		15.09		Комбинированное занятие	1	Изучение базовой стойки (чхарьёт, чумби, чучум – соги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
3		22.09		Комбинированное занятие	1	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
4		29.09		Комбинированное занятие	1	Изучение корейских слов (Счёт,команды)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
6	Октябрь	06.10		Комбинированное занятие	1	изучение базовой техники руками (арэ – макки, бака – макки)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

7		13.10	16:30:17:10	Комбинированное занятие	1	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
8		20.10		Комбинированное занятие	1	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (ан – макки, ульгуль – макки)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
9		27.10		Комбинированное занятие	1	Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
10	Ноябрь	03.11	16:30:17:10	Комбинированное занятие	1	Общие принципы выполнения ударов руками в уровень жилета (монтон)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
11		10.11		Комбинированное занятие	1	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги, нэрьё – чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
12		17.11		Комбинированное	1	Передвижение в широкой базовой	МБОУ Школа №	

				занятие		стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами	114 г.о. Самара	
13		24.11		Комбинированное занятие	1	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги, нэрьё – чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
14	Декабрь	01.12	16:30:17:10	Комбинированное занятие	1	Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
15		15.12		Комбинированное занятие	1	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (ан – макки, ульгуль – макки)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
16		22.12		Комбинированное занятие	1	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги, нэрьё –	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками		
17		29.12		Комбинированное занятие	1	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (ан – макки, ульгуль – макки)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
18	Январь	12.01	16:30:17:10	Комбинированное занятие	1	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги, нэрьё – чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
19		19.01		Комбинированное занятие	1	Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
20		26.01		Комбинированное занятие	1	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги, нэрьё –	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками		
21	Февраль	02.02	16:30:17:10	Комбинированное занятие	1	Общие принципы выполнения блоков руками	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
22		9.02		Комбинированное занятие	1	Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
23		16.02		Комбинированное занятие	1	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги, нэрьё – чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
24	Март	02.03		Комбинированное занятие	1	Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

25		16.03	16:30:17:10	Комбинированное занятие	1	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (ан – макки, ульгуль – макки)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
26		23.03		Комбинированное занятие	1	Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
27		30.03		Комбинированное занятие	1	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги, нэрьё – чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
28	Апрель	06.04	16:30:17:10	Комбинированное занятие	1	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги, нэрьё – чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
30		13.04		Комбинированное занятие	1	Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

31		20.04		Комбинированное занятие	1	Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
32		27.04		Комбинированное занятие	1	Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
33	Май	04.05	16:30:17:10	Комбинированное занятие	1	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (ан – макки, ульгуль – макки)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
34		11.05		Комбинированное занятие	1	Повторение пройденного материала, поведение на экзамене.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
35		18.05		Комбинированное занятие	1	Программа аттестации на цветной пояс. Выезд на экзамен	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	06.09	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Инструктаж по ТБ на занятиях по Тхэквондо	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
2		13.09		Комбинированное занятие	2	Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава(Ан-чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
3		20.09		Комбинированное занятие	2	Изучение базовых ударов руками в широкой стойке (Чучум – соги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
4		27.09		Комбинированное занятие	2	Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
5	Октябрь	04.10		Комбинированное занятие	2	Изучение базовых ударов руками в	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						широкой стойке (Чучум – соги)		
6		11.10	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (йоп – чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
7		18.10		Комбинированное занятие	2	Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава(Ан-чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
8		25.10		Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (йоп – чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
9	Ноябрь	01.11	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (йоп – чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
10		08.11		Комбинированное занятие	2	Изучение базовых ударов руками в широкой стойке (Чучум – соги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
11		15.11		Комбинированное	2	Изучения базовой стойки (ап –	МБОУ Школа №	

				занятие		куби), изучение базовых ударов ногами (йоп – чаги)	114 г.о. Самара	
12		22.11		Комбинированное занятие	2	Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава(Ан-чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
13		29.11		Комбинированное занятие	2	Изучение правил Тхэквондо по пумсэ (зачисление баллов)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
14	Декабрь	0.12	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Изучение базовых ударов руками в широкой стойке (Чучум – соги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
15		13.12		Комбинированное занятие	2	изучение базовой ударов руками (джумок: баро – джируги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
16		20.12		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Иль джан	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
17		27.12		Комбинированное занятие	2	Изучение правил Тхэквондо по пумсэ (зачисление	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						баллов)		
18	Январь	10.01	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
19		17.01		Комбинированное занятие	2	изучение базовой ударов руками (джумок: баро – джируги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
20		24.01		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Иль джан	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
21		31.01		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Сам джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
22	Февраль	07.02	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Сам джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
23		14.02		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Сам джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
24		21.02		Комбинированное	2	Базовая техника блоков руками в	МБОУ Школа №	

				занятие		динамике по залу(Стэп) против ударов ногами.	114 г.о. Самара	
25		28.02		Комбинированное занятие	2	изучение базовой ударов руками (джумок: баро – джируги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
26	Март	07.03	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги),	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
27		14.03		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ёп – чаги) – в динамике по залу	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
28		21.03		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ёп – чаги) – в динамике по залу	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
30		28.03		Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
31	Апрель	04.04		Комбинированное	2	Передвижение в широкой базовой	МБОУ Школа №	

			18:00-20:00	занятие		стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами.	114 г.о. Самара	
32		11.04		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ёп – чаги) – в динамике по залу	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
33		18.04		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
34		25.04		Комбинированное занятие	2	Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
35	Май	16.05	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ –	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						джириги),		
36		23.05		Комбинированное занятие	2	Повторение пройденного материала, поведение на экзамене	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
37		30.05		Комбинированное занятие	2	Программа аттестации на цветной пояс. Выезд на экзамен	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	06.09	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Инструктаж по ТБ на занятиях по Тхэквондо	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
2		13.09		Комбинированное занятие	2	Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава(Ан-чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

3		20.09		Комбинированное занятие	2	Изучение базовых ударов руками в широкой стойке (Чучум – соги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
4		27.09		Комбинированное занятие	2	Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
5	Октябрь	04.10	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Изучение базовых ударов руками в широкой стойке (Чучум – соги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
6		11.10		Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (йоп – чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
7		18.10		Комбинированное занятие	2	Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава(Ан-чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
8		25.10		Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						базовых ударов ногами (йоп – чаги)		
9		01.11	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (йоп – чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
10		08.11		Комбинированное занятие	2	Изучение базовых ударов руками в широкой стойке (Чучум – соги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
11	Ноябрь	15.11		Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (йоп – чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
12		22.11		Комбинированное занятие	2	Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава(Ан-чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
13		29.11		Комбинированное занятие	2	Изучение правил Тхэквондо по пумсэ (зачисление баллов)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
14	Декабрь	0.12		Комбинированное	2	Изучение базовых ударов	МБОУ Школа №	

				занятие		руками в широкой стойке (Чучум – соги)	114 г.о. Самара	
15		13.12	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	изучение базовой ударов руками (джумок: баро – джируги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
16		20.12		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Иль джан	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
17		27.12		Комбинированное занятие	2	Изучение правил Тхэквондо по пумсэ (зачисление баллов)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
18	Январь	10.01	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
19		17.01		Комбинированное занятие	2	изучение базовой ударов руками (джумок: баро – джируги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
20		24.01		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Иль джан	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

21		31.01		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Сам джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
22	Февраль	07.02	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Сам джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
23		14.02		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Сам джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
24		21.02		Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
25		28.02		Комбинированное занятие	2	изучение базовой ударов руками (джумок: баро – джируги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
26	Март	07.03		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги),	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

27		14.03	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ёп – чаги) – в динамике по залу	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
28		21.03		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ёп – чаги) – в динамике по залу	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
30		28.03		Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
31	Апрель	04.04	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
32		11.04		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ёп – чаги) – в динамике по залу	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
33		18.04		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовая техника	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги)		
34		25.04		Комбинированное занятие	2	Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
35	Май	16.05	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги),	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
36		23.05		Комбинированное занятие	2	Повторение пройденного материала, поведение на экзамене	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
37		30.05		Комбинированное занятие	2	Программа аттестации на цветной пояс. Выезд на экзамен	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

4 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	06.09	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Инструктаж по ТБ на занятиях по Тхэквондо	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
2		13.09		Комбинированное занятие	2	Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава(Ан-чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
3		20.09		Комбинированное занятие	2	Изучение базовых ударов руками в широкой стойке (Чучум – соги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
4		27.09		Комбинированное занятие	2	Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
5	Октябрь	04.10		Комбинированное занятие	2	Изучение базовых ударов руками в	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						широкой стойке (Чучум – соги)		
6		11.10	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (йоп – чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
7		18.10		Комбинированное занятие	2	Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава(Ан-чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
8		25.10		Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (йоп – чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
9	Ноябрь	01.11	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (йоп – чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
10		08.11		Комбинированное занятие	2	Изучение базовых ударов руками в широкой стойке (Чучум – соги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
11		15.11		Комбинированное	2	Изучения базовой стойки (ап –	МБОУ Школа №	

				занятие		куби), изучение базовых ударов ногами (йоп – чаги)	114 г.о. Самара	
12		22.11		Комбинированное занятие	2	Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава(Ан-чаги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
13		29.11		Комбинированное занятие	2	Изучение правил Тхэквондо по пумсэ (зачисление баллов)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
14	Декабрь	0.12	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Изучение базовых ударов руками в широкой стойке (Чучум – соги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
15		13.12		Комбинированное занятие	2	изучение базовой ударов руками (джумок: баро – джируги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
16		20.12		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Иль джан	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
17		27.12		Комбинированное занятие	2	Изучение правил Тхэквондо по пумсэ (зачисление	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						баллов)		
18	Январь	10.01	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
19		17.01		Комбинированное занятие	2	изучение базовой ударов руками (джумок: баро – джируги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
20		24.01		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Иль джан	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
21		31.01		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Сам джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
22	Февраль	07.02	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Сам джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
23		14.02		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Сам джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
24		21.02		Комбинированное	2	Базовая техника блоков руками в	МБОУ Школа №	

				занятие		динамике по залу(Стэп) против ударов ногами.	114 г.о. Самара	
25		28.02		Комбинированное занятие	2	изучение базовой ударов руками (джумок: баро – джируги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
26	Март	07.03	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги),	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
27		14.03		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ёп – чаги) – в динамике по залу	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
28		21.03		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ёп – чаги) – в динамике по залу	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
30		28.03		Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
31	Апрель	04.04		Комбинированное	2	Передвижение в широкой базовой	МБОУ Школа №	

			18:00-20:00	занятие		стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами.	114 г.о. Самара	
32		11.04		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ёп – чаги) – в динамике по залу	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
33		18.04		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
34		25.04		Комбинированное занятие	2	Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
35	Май	16.05	18:00-20:00	Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ –	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						джириги),		
36		23.05		Комбинированное занятие	2	Повторение пройденного материала, поведение на экзамене	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
37		30.05		Комбинированное занятие	2	Программа аттестации на цветной пояс. Выезд на экзамен	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

Перечень методических пособий:

1. Гиль К. Таэквон-до. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.
2. Голованов В.Ю. Методы повышения эффективности техники выполнения ударов ногами таэквондистов // Актуальные проблемы спортивных единоборств. Теория и методика подготовки спортсменов. - М.: РГАФК, 2000. Вып. 1.
3. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007..
4. Основы Таэквондо - М.: Советский спорт, 1994.
5. Подпалько С.Л. Специальная силовая подготовка в тхэквондо. Методические рекомендации к программе по тхэквондо для СДЮШОР, ДЮСШ и спортивных клубов. - М.: АСТ, 2007.
6. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: ФиС, 2009.
7. Тхэквондо. Правила соревнований. - М.: ФиС, 2005.
8. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. -- М.: Международные отношения, 1991.
9. Описание тхэквондо // http://kalugasport.ru/2012-03-09-14-11-43/razdelytel-tkhehkvondo-vs/opysanye-tkhehkvondo-vs