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. СБОРНАЯ»

Направленность: Физкультурно-спортивная
Уровень программы: Базовая
Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год (204 часа)

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 10:19:26 +04'00'

Автор-составитель:

Кулиев Бахтияр 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 подростковом возрасте наиболее важным становится обучение воспитанников бесконфликтному общению со сверстниками, учителями и родителями, а так же способам урегулирования конфликтов. 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.

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: 3 раза в неделю по 2 часа (204 часа)

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
- быстро, правильно и своевременно подстраиваться под новые правила и инновациями принятые во Всемирной Федерации Тхэквондо

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.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего	
1	Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях, правило поведения на занятиях. Повторения ранее изученных знаний, умений и навыков	1	15	16	
2	Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо. Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги).	1	23	24	
3	Изучение правил Тхэквондо по пумце (зачисление баллов). Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю	1	24	25	

	ногу.				
4	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп. Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: ТугукСа джан)	1	24	25	
5	Развития командного духа, умение общаться в коллективе. Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами	1	15	16	
6	Общие принципы выполнения блоков руками. Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами	1	22	23	
7	Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами (стэп) при помощи ракеток для тхэквондо (ВТФ). Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук о джан)	1	22	23	
8	Общие принципы выполнения ударами ногами в комбинации. Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги) – в динамике по залу(в спарринге).Выезд на соревнования по Тхэквондо (ВТФ).Выезд на экзамен	1	25	26	Сдача на пояс
9	Повторение пройденного материала, поведение на экзамене. Программа аттестации на цветной пояс. Выезд на экзамен. Выезд на соревнования по	1	25	26	Сдача на пояс

	тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации				
Итог:		9	195	204	

1. **Теория:** Инструктаж по ТБ. Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях, правило поведения на занятиях. (1час)
   Практика: Повторение всех раннее изученных материалов: удары, блоки, стойки, пумце(15часов)

2. **Теория:** Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо. (1час)
   Практика: Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами(двит – чаги, тондоро – чаги).(23часа)

3. **Теория:** Изучение правил Тхэквондо по пумце (зачисление баллов). (1час)
   Практика: Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу. (25 часов)

4. **Теория:** Общие принципы передвижений в спарринга – стэп.(1 час)
   Практика: Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: ТугукСа джан) (24 часов)

5. **Теория:** Развития командного духа, умение общаться в коллективе. (1 час)
   Практика: Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами (15 часов)

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

Практика Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами (22 часа)

7. **Теория:** Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами (стэп) при помощи ракеток для тхэквондо (ВТФ). (1 час)
   Практика: Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук о джан) (22 часа)

8. **Теория:** Общие принципы выполнения ударами ногами в комбинации. (1 час)
   Практика: Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги) – в динамике по залу(в спарринге).Выезд на соревнования по Тхэквондо (ВТФ).Выезд на экзамен(25 часа)

9. **Теория:** Повторение пройденного материала, поведение на экзамене. (1 час)
   Практика: Программа аттестации на цветной пояс. Выезд на экзамен. Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации(25 часа)

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

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2.09	18:00-20.00	Комбинированное занятие	2	Инструктаж по ТБ на занятиях по Тхэквондо	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
2		4.09		Комбинированное занятие	2	Повторения ранее изученных знаний, умений и навыков	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
3		7.09		Комбинированное занятие	2	Изучение правил Тхэквондо по пумце (зачисление баллов)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
4		9.09		Комбинированное занятие	2	Повторения ранее изученных знаний, умений и навыков	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
5		11.09		Комбинированное занятие	2	Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						Федерацией Тхэквондо.		
6		14.09		Комбинированное занятие	2	Повторения ранее изученных знаний, умений и навыков	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
7		16.09		Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
8		18.09		Комбинированное занятие	2	Повторения ранее изученных знаний, умений и навыков	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
9		21.09		Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
10		23.09		Комбинированное занятие	2	Повторения ранее изученных знаний, умений и навыков	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
11		25.09		Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (двит –	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						чаги, тондоро – чаги).		
12		28.09		Комбинированное занятие	2	Повторения ранее изученных знаний, умений и навыков	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
13		30.09		Комбинированное занятие	2	Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
14	Октябрь	2.10	18:00-20.00	Комбинированное занятие	2	Повторения ранее изученных знаний, умений и навыков	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
15		5.10		Комбинированное занятие	2	Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

16		7.10		Комбинированное занятие	2	Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
17		9.10		Комбинированное занятие	2	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
18		12.10		Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
19		14.10		Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
20		16.10		Комбинированное занятие	2	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
21		19.10		Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						залу(Стэп) против ударов ногами		
22		21.10		Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
23		23.10		Комбинированное занятие	2	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
24		26.10		Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
25		28.10		Комбинированное занятие	2	Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
26		30.10		Комбинированное занятие	2	Общие принципы выполнения блоков руками	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

27	Ноябрь	2.11	18:00-20.00	Комбинированное занятие	2	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
28		4.11		Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
29		6.11		Комбинированное занятие	2	Общие принципы выполнения блоков руками	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
30		9.11		Комбинированное занятие	2	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
31		11.11		Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
32		13.11		Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
33		16.11		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: ТугукСа джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

34		18.11		Комбинированное занятие	2	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
35		20.11		Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
36		23.11		Комбинированное занятие	2	Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
37		25.11		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: ТугукСа джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
38		27.11		Комбинированное занятие	2	Общие принципы выполнения блоков руками	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
39		30.11		Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (двит –	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						чаги, тондоро – чаги).		
40	Декабрь	2.12	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	
41		4.12		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: ТугукСа джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
42		7.12		Комбинированное занятие	2	Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
43		9.12		Комбинированное занятие	2	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
44		11.12		Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
45		14.12		Комбинированное занятие	2	Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						ногами (двит – чаги, тондоро – чаги).		
46		16.12		Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
47		18.12		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: ТугукСа джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
48		21.12		Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
49		23.12		Комбинированное занятие	2	Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
50		25.12		Комбинированное	2	Передвижение в широкой базовой	МБОУ Школа №	

				занятие		стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами	114 г.о. Самара	
51		28.12		Комбинированное занятие	2	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
52		30.12		Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
53	Январь	11.01	18:00-20.00	Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: ТугукСа джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
54		13.01		Комбинированное занятие	2	Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
55		15.01		Комбинированное занятие	2	Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами (стэп) при помощи ракеток	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						для тхэквондо (ВТФ).		
56		18.01		Комбинированное занятие	2	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
57		20.01		Комбинированное занятие	2	Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
58		22.01		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: ТугукСа джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
59		25.01		Комбинированное занятие	2	Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
60		27.01		Комбинированное занятие	2	Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						ногами		
61		29.01		Комбинированное занятие	2	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
62	Февраль	1.02	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	
63		3.02		Комбинированное занятие	2	Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами (стэп) при помощи ракеток для тхэквондо (ВТФ).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
64		5.02		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: ТугукСа джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
65		8.02		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги) – в динамике по залу(в спарринге).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

66		10.02		Комбинированное занятие	2	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
67		12.02		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги) – в динамике по залу(в спарринге).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
68		15.02		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: ТугукСа джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
69		17.02		Комбинированное занятие	2	Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
70		19.02		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги) – в динамике по	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						залу(в спарринге).		
71		22.02		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: ТугукСа джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
72		24.02		Комбинированное занятие	2	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
73		26.02		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: ТугукСа джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
74	Март	1.03	18:00-20.00	Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги) – в динамике по залу(в спарринге).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
75		3.03		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги) – в динамике по залу(в спарринге).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
76		5.03		Комбинированное	2	Изучение базового	МБОУ Школа №	

				занятие		передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу.	114 г.о. Самара	
77		10.03		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги) – в динамике по залу(в спарринге).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
78		12.03		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: ТугукСа джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
79		15.03		Комбинированное занятие	2	Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами (стэп) при помощи ракеток для тхэквондо (ВТФ).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
80		17.03		Комбинированное	2	Изучение базового	МБОУ Школа №	

				занятие		передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу.	114 г.о. Самара	
81		19.03		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: ТугукСа джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
82		22.03		Комбинированное занятие	2	Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
83		24.03		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги) – в динамике по залу(в спарринге).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

84		26.03		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги) – в динамике по залу(в спарринге).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
85		29.03		Комбинированное занятие	2	Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
86		31.03		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги) – в динамике по залу(в спарринге).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
87		2.04		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: ТугукСа джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

88	Апрель	5.04	18:00-20.00	Комбинированное занятие	2	Общие принципы передвижений в спарринга – стэп.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
89		7.04		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги) – в динамике по залу(в спарринге).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
90		9.04		Комбинированное занятие	2	Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
91		12.04		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: ТугукСа джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
92		14.04		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук о джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

93		16.04		Комбинированное занятие	2	Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами (стэп) при помощи ракеток для тхэквондо (ВТФ).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
94		19.04		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук о джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
95		21.04		Комбинированное занятие	2	Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу.	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
96		23.04		Комбинированное занятие	2	Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги) – в динамике по залу(в спарринге).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

97		26.04		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук о джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
98		28.04		Комбинированное занятие	2	Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами (стэп) при помощи ракеток для тхэквондо (ВТФ).	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
99		30.04		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук о джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
100	Май	5.05		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук о джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
101		7.05	18:00-20.00	Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук о джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

102		10.05		Комбинированное занятие	2	Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук о джан)	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
103		12.05		Комбинированное занятие	2	Повторение пройденного материала, поведение на экзамене	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
104		14.05		Комбинированное занятие	2	Повторение пройденного материала, поведение на экзамене	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
105		17.05		Комбинированное занятие	2	Повторение пройденного материала, поведение на экзамене	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
106		19.05		Комбинированное занятие	2	Программа аттестации на цветной пояс	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
107		21.05		Комбинированное занятие	2	Программа аттестации на	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

						цветной пояс		
108		24.05		Комбинированное занятие	2	Выезд на экзамен. Выезд на соревнования по тхэквондо	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
109		26.05		Комбинированное занятие	2	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.JI. 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