

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя образовательная школа №382
Красносельского района Санкт-Петербурга**

«СОГЛАСОВАНО»

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №382
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ СОШ №382

Санкт-Петербурга

М.Э. Новикова

31.08.2023 г.



**Дополнительная образовательная программа
«Тхэквондо»**

Возраст учащихся 6,5-10 лет
Срок реализации 1 год
Объем реализации 190 часов

Составитель: **Басов Игорь Тимофеевич**
Педагог дополнительного образования

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

На сегодняшний день тхэквондо (WTF) является самым популярным спортом из всех восточных единоборств как среди детей так и среди подростков. Двигательные умения и действия, развитие физических качеств посредством тхэквондо открывают для обучающихся новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья. Педагогическая целесообразность данной образовательной программы в то, что она позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма.

Актуальность программы в том, что овладение навыками тхэквондо, как спортивного единоборства, является жизненно необходимым для каждого обучающегося. Способность защитить себя и своих близких в условиях современного общества, позволяет человеку уверенно чувствовать себя в экстремальных ситуациях. Спортивное тхэквондо - есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого обучающиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух. *Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.*

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- воспитание физически развитой, духовно богатой личности с высоким уровнем развития морально-волевых качеств
- проверка и оценка уровня двигательной активности обучающихся, наличия установок и навыков здорового образа жизни
- приобщения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни

ЗАДАЧИ

1. Обучающие:

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями
- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта
- обучение технике и тактике ведения боя по правилам WTF
- обучение технике нападения и защиты

2. Развивающие:

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе
- формирование рефлексивного типа мышления

3. Воспитательные:

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни
- формирование культуры поведения при занятиях спортом
- воспитание гражданских качеств личности

Программа предназначена для детей **6,5-10 лет**. Занятия групп проходят **3 раза в неделю по 2 часа**.

В группе обучения занимаются **10** детей.

Возраст детей: 6,5 - 10 лет.

В секцию принимаются дети, не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

Формы проведения занятий:

- групповая в виде тренировочных занятий
- индивидуально – групповая
- соревнования
- открытые занятия
- инструкторско-методические занятия

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

По окончании обучающийся будет

знать:

- терминологию тхэквондо
- базовую технику тхэквондо
- правила соревнований
- способы двигательной деятельности
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений
- общую техническую базу ударной техники
- о тактических действиях во время спарринга

уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений
- владеть навыками техники и тактики ведения боя по правилам WTF
- владеть навыками техники нападения и защиты
- самостоятельно тренироваться по индивидуальному плану и по заданию тренера
- уметь правильно выполнять тактические действия во время спарринга

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ:

- по окончании каждого года обучающийся сдает экзамен - аттестацию на пояса
- участвует в соревнованиях районного и городского уровня
- участвует в спортивно- массовых мероприятиях
- открытые занятия

Учебно-тематический план обучения

№	Содержание занятия	Количество часов		
		всего	практика	теория
1	Вводное занятие. Техника безопасности	4	-	4
2	Теоретическая подготовка	10	-	10
3	Способы двигательной деятельности	18	16	2
4	Подвижные и спортивные игры	12	12	-
5	Общая физическая подготовка	26	26	-
6	Базовая техника тхэквондо	112	98	14
7	Контрольные испытания	4	4	-
8	Открытые занятия	4	4	-
	Всего часов:	190	160	30

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

1. Вводное занятие.

Теория. История и традиции тхэквондо. Изучение команд на корейском языке. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

2. Теоретическая подготовка

Теория. Значение тхэквондо как средства укрепления здоровья. Терминология тхэквондо на корейском

языке. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

3. Способы двигательной деятельности.

Теория. Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.

Практика. Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

4. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Практика. Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения гимнастических упражнений на растягивание мышц и связок. Правила кроссовой подготовки. Изучение техники спортивной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции. Правила строевых и порядковых упражнений. Изучение техники прыжков в длину, высоту, с места и с разбега. Акробатика.

Практика. Выполнение гимнастических упражнений. Выполнение комплексов на растягивание мышц и связок.

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления. Челночный бег.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) **упражнения для рук и плечевого пояса** - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) **упражнения для туловища** - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) **упражнения для ног** - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах.

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

6. Базовая техника тхэквондо.

Теория. Изучение основ базовой техники тхэквондо.

Практика. Отработка приемов: стэпы, пхумсэ (тхэгук иль джан).

стойки : чарет, чумби, апкуби аре маки, апсоги, чучунсоги, кирюги чунби.

махи: анесо, пакесо пакуро нере чаги

удары: апчаги – прямой удар ногой, тулечаги- круговой удар ногой, нерёчаги- удар ногой сверху.

момтом чириги- удар кулаком, блоки- ульгуль маки, анмомтом маки, аремаки первый пхумсэ (тхэгук иль джан).

7. Контрольные испытания.

Практика. Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо и ОФП.

В обучении основной упор делается на специализированные спаринговые упражнения и приёмы самообороны с целью привития стойкого интереса к занятиям тхэквондо и участию в соревнованиях.

Методическое обеспечение образовательной программы

Учебно – тренировочное занятие состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

1. Теоретическая часть. Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по принципу – от простого к сложному, от единичного – к целому.

2. Подготовительная часть занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебной работы. Ее продолжительность составляет 7 – 10 % отводимого на занятии времени.

Задачи подготовительной части:

- организовать занимающихся;
- активизировать их внимание;
- создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние;
- подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

Для решения задач подготовительной части занятия используются разнообразные физические упражнения, отличающиеся простотой выполнения или хорошо усвоенные. Наиболее целесообразными в данной части занятия являются: общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения, различные способы ходьбы, игры на внимание (не требующие больших напряжений или длительных пауз в действиях обучающихся).

3. Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно – тренировочные, воспитательные, физическое развитие).

К ним относятся:

- формирование знаний в области двигательной деятельности;
- обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, спортивного характера;
- развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- воспитание интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части составляет 75-80 % времени, отводимого на занятии. Для решения поставленных задач применяются: специальные подготовительные и имитационные упражнения, игры и игровые упражнения. Используемые средства и методические приемы классифицированы по темам. Каждое занятие включает несколько взаимосвязанных по темам, но разных по типу деятельности частей: рассказ, практические занятия, игра и т. д.

4. Заключительная часть занятия имеет следующие функции:

- организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки;
- концентрация внимания обучающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

Задачи заключительной части:

- привести организм и психику обучающихся в оптимальное функциональное состояние;
- подвести итоги учебной деятельности;
- ознакомить обучающихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения некоторых упражнений и др.

Её продолжительность 7-10% времени отведенного на занятие. В заключительной части каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям.

В процессе планирования тренировочных занятий необходимо постепенно обновлять и усложнять материал. На этапе начальной подготовки интенсивно совершенствуются быстрота, ловкость, гибкость и координация. Следовательно, на данном этапе учебного процесса включаются виды упражнений и игр, способствующих развитию данных качеств.

Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий

Занятия по тхэквондо подразделяются на теоретические и практические:

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия могут различаться по **цели** (на учебные и контрольные) и **степени разнообразия решаемых задач** (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений.

Занятия проводятся главным образом групповым методом (10– 15 человек).

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе:

- совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств;
- овладения двигательными умениями и навыками;
- овладения знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях).

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- а) Целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме);
- б) Расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

Методы, направленные на овладения знаниями:

- а) Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и обучающимся по счету, командам тренера).
- б) Лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации).

При планировании учебно-тренировочного процесса большое значение придается воспитательной работе.

Процесс обучения представляет собой совместную деятельность педагога и обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выносятся с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

Материально–техническое обеспечение

- спортивный зал
- ракетки для занятий тхэквондо
- боксерские лапы
- макивары
- скакалки
- мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный, гандбольный, набивные, для настольного тенниса, для большого тенниса)
- ракетки для настольного тенниса
- турник
- гимнастические брусья

Каждому обучающемуся необходимо иметь

- форму установленного образца (добок)
- накладки на руки, ноги
- защитный шлем для головы
- протектор для тела

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -М.: Физкультура и спорт, 1987г. -С74-92.
2. Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок . - М: Физкультура и спорт, 1980г. - С 140-160.
3. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физическая культура.- М.: Медицина, 1993г. -С88-91.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Общие основы теории и методики физ.воспитания, теорет.-метод. Аспекты спорта и проф. прикл. форм физ.культуры): Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991г. -С88-94,
- 5.Филин Н.А., Филин В. П. Основы юношеского спорта М: ФиС, 1974 г.
- 6.Цой Хонг Хи, Тхэквон-до (Корейское искусство самообороны),М.,Ао ТКД 1993
7. Карамов С.К., Кэмпо. Сто вопросов. – М.: Терра-спорт, 1999 – 304с.
8. Гагонин С.Г. Спортивно – боевые единоборства: от древних ушу и будзюцу до профессионального кикбоксинга/Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997. – 352 с.
9. Скотт Шоу, Хопкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 112 с.
10. Ложенский Д.Б., Драчёв В.В., Хапкидо. Путь обучения/учебное пособие для инструкторов. – СПб.: ИМАА. 2005/ - 276 с.
11. Ким Ли Кван, Хапкидо.Путь сосредоточения энергии., - М: Советский спорт, 1991 г., 192 с.
12. WTF Тхэквондо/официальное издание Союза Тхэквондо России, - Краснодар: АкадемПресс, 2004 г., - 30 с.
- 13.Тхэквондо/ журнал–обозрение Союза Тхэквондо России, - Краснодар: АкадемПресс, 1995 г., - 30 с.
14. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов М: Физкультура и спорт, 1988 г. С 67- 70.
15. Федулов С. М., Цой Мен Чер, Основы и принципы тхэквондо НПО «Ориус» 1991 г.
16. Оранский И.В. Восточные единоборства.-М.: Советский спорт, 1990г.-С13-17.
17. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира.-М.: Международные отношения, 1993г. -С38-41.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство таэквондо. Три ступени. К голубому поясу М: Советский спорт 1991 г. (1 том)

2. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство таэквондо. Три ступени. К первому дану М: Советский спорт 1991 г.(2 том)
3. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство таэквондо. Три ступени. От второго дана - к четвертому М: Советский спорт 1991 г.(3 том)
4. Соколов И.С. Основы таэквондо М: Советский спорт, 1994 г.
- 5.Цой Хонг Хи, Тхэквондо (Корейское искусство самообороны),М.,Ао ТКД 1993
6. Скотт Шоу, Хапкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 112 с.

Календарно-тематическое планирование обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
			Сентябрь 2023	
1	Техника безопасности (далее- ТБ)	2	15	
2	ОФП (далее ОФП), Базовая техника тхэквондо (ВТФ) (далее - БТТ)	2	18	
3	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	20	
4	ОФП , БТТ , подвижные игры	2	22	
5	ОФП , БТТ , спортивные игры	2	25	
6	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	27	
7	ОФП , БТТ , подвижные игры	2	29	
			Октябрь 2023	
8	ОФП , Базовая техника спарринга в тхэквондо (ВТФ) (далее – БТСТ)	2	02	
09	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	04	
10	ОФП , БТТ , спортивные игры	2	06	
11	ОФП , БТСТ , подвижные игры	2	09	
12	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	11	
13	ОФП , БТТ , спортивные игры	2	13	
14	ОФП , БТСТ , подвижные игры	2	16	
15	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	18	
16	ОФП , БТТ , спортивные игры	2	20	
17	ОФП , БТСТ , подвижные игры	2	23	
18	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	25	
19	ОФП , БТТ , спортивные игры	2	27	
			Ноябрь 2023	
20	ОФП , БТТ , удары по ракеткам	2	06	

21	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	08	
22	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	10	
23	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	13	
24	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	15	
25	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	17	
26	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	20	
27	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	22	
28	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	24	
29	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	27	
30	Контрольные испытания	2	29	
			Декабрь 2023	
31	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	01	
32	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	04	
33	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	06	
34	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	08	
35	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	11	
36	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	13	
37	Открытое занятие	2	15	
38	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	18	
39	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	20	
40	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	22	
41	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	25	
42	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	27	
			Январь 2024	
43	ОФП, БТТ, ТБ	2	08	
44	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	10	
45	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	12	
46	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	15	
47	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	17	
48	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	19	
49	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	22	
50	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	24	
51	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	26	
52	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	29	
53	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	31	
			Февраль 2024	
54	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	02	
55	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	05	
56	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	07	
57	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	09	
58	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	12	
59	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	14	
60	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	16	
61	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	19	
62	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	21	
63	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	26	
64	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	28	
			Март 2024	
65	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	01	
66	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	04	
67	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	06	
68	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	11	

69	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	13	
70	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	15	
71	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	18	
72	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	20	
73	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	22	
			Апрель 2024	
74	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	01	
75	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	03	
76	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	05	
77	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	08	
78	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	10	
79	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	12	
80	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	15	
81	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	17	
82	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	19	
83	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	22	
84	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	24	
85	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	26	
86	Открытое занятие	2	29	
			Май 2024	
87	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	03	
88	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	06	
89	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	08	
90	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	13	
91	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	15	
92	ОФП, БТТ, спортивные игры	2	17	
93	ОФП, БТСТ, подвижные игры	2	20	
94	ОФП, БТТ, удары по ракеткам	2	22	
95	Контрольные испытания	2	24	

Сокращения:

1. ОФП-общая физическая подготовка
2. БТТ – базовая техника тхэквондо (ВТФ)
3. БТСТ –базовая техника спарринга в тхэквондо (ВТФ)
4. ТБ- техника безопасности
5. ТПС- техника приемов самообороны