


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Санчирова Ф.В.»  
городского округа Самара

«Обсуждено»


Председатель  
начальных классов

  
Л.Д. Торговкина

22.08.2022 г

«Проверено»

МО Заместитель директора по  
учебно-воспитательной

работе   
Л.Ф. Семужина

25.08.2022 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ Школа №13  
г.о. Самара

  
И.Ф. Токмань

Приказ №337-од  
26.08.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности для учащихся 2-4 классов

«Олимпийское Тхеквандо»

**Формы внеурочной деятельности:** спортивная студия,  
учебный курс физической культуры.

**Направление:** спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 3 года

Программу составил: Кулиев Б.Я.

Самара 2022 г.

## Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10....» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования»(с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Данная программа составлена на основе авторской дополнительной образовательной программы «Олимпийское тхэквондо» Попова В.А. Самара: ИИС СДДЮТ, 2010 г. Данная программа Попова В.А. рекомендована Областным экспертным советом по вопросам дополнительного образования. 21 сентября 2010 года.

**Актуальность программы.** В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в

результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях восточными единоборствами увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы, взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием, мотивы занятий физическими упражнениями.

### **Цель программы:**

Привитие здорового образа жизни во внеурочное время, здоровья учащихся, освоение и развитие основных физических качеств.

**Основная задача курса**–укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, пропаганда ЗОЖ во внеурочное время. Курс “Олимпийское Тхэквондо” изучается в 2 – 4 классах. На изучение курса для каждого класса отведено – по 1 часу в неделю.

Для достижения данной цели необходимо решить *следующие задачи*:

- Освоение двигательных качеств, развить устойчивый интерес к изучению различных двигательных действий при занятиях восточными единоборствами.

- Сформировать навыки самостоятельной деятельности в освоении основ восточных единоборств

- Развить основные физические качества у учащихся. Развить индивидуальные способности к межличностному взаимодействию в коллективе.

- Программа построена с учётом целостного подхода к педагогическому процессу, предполагающему выделение следующих *принципов обучения*:

- Принцип гуманистической направленности, предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности;

- Принцип адекватности особенностям психического развития ребёнка; предполагает изучение педагогом психо-физиологических возрастных особенностей детей; умение педагога общаться с детьми на их уровне развития с небольшим опережением;

- Принцип дифференциации и индивидуального подхода; предполагает дополнительные занятия с учётом уровня развития каждого ребёнка; кроме того, при осуществлении воспитательного процесса, он предполагает учёт темперамента каждого участника коллектива;

- Принцип последовательности и систематичности знаний, умений и навыков их развития и совершенствования; предполагает чёткое следование разработанной педагогом экспериментальной программе.

- Принцип координации «педагог – воспитанник – семья» предполагает тесное сотрудничество педагога с родителями обучающегося, где воспитанник выступает не только в роли субъекта.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Решая задачи физического воспитания, данный вид внеурочной деятельности ориентируется на такие важные компоненты, как воспитание ценностей ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам

творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Формы внеурочной деятельности:** спортивная студия,  
учебный курс физической культуры.

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Олимпийское Тхэквондо»**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты (на конец года)**

Обучающиеся научатся:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**По окончании обучения обучающие получают возможность научиться:**

· основам технических приемов и знание основных правил соревнований умение выполнять удары ногами, руками уметь работать в спаррингах.

· основам происхождения техники выполнения упражнений из истории восточных единоборств

· свободно импровизировать;

· понимать основу происхождения восточных единоборств, их историю развития уметь ,ориентироваться в пространстве;

· основным приемам техники выполнения ударов

· держать правильную осанку, удар противника

· работать в парах, группах, психологическая готовность в участии на соревнованиях.

### **Описание ценностных ориентиров содержания курса.**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.



Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Форма промежуточной аттестации: соревнование

### Тематическое планирование курса

#### 2 классы (1 год обучения)

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория	Планируемые сроки
1	Техника безопасности	1	0	1	1 неделя
2	Теоретические занятия	1	0	1	2 неделя
3	Общая физическая подготовка	8	7	1	3,4,13,14,24,25, 31,32 недели
4	Аэробные занятия	3	2,5	0,5	5,22,23 недели
5	Упражнения в парах	2	1,5	0,5	6,7 недели
6	Игры с мячом	1	0,8	0,2	8 неделя
7	Удары руками	2	1,5	0,5	9,20 недели
8	Удары ногами	2	1,5	0,5	10,21 недели
9	Блок "Арэ Маки"	1	0,5	0,5	11 неделя
10	Удар "Юп Чаги"	1	0,5	0,5	12 неделя
11	История Тхэквондо	1	0	1	15 неделя
12	Эстафета	1	0,8	0,2	16 неделя
13	Учебные спарринги	1	0,5	0,5	17 неделя
14	Сдача нормативов	3	2,5	0,5	18,26,34 недели
15	Удары в голову	1	0,8	0,2	19 неделя
16	Специальная физическая подготовка	3	2,5	0,5	27,28,33 недели
17	Технико-тактическая подготовка	2	1,8	0,2	29,30 недели
ИТОГО:		34	25 (73,5 %)	9 (26,5%)	

№	Тема. Раздел	Планируемые сроки
1	Техника безопасности	1 неделя
2	Теоретические занятия	2 неделя
3	Общая физическая подготовка	3 неделя
4	Общая физическая подготовка	4 неделя
5	Аэробные занятия	5 неделя
6	Упражнения в парах	6 неделя
7	Упражнения в парах	7 неделя
8	Игры с мячом	8 неделя
9	Удары руками	9 неделя
10	Удары ногами	10 неделя
11	Блок "Арэ Маки"	11 неделя
12	Удар "Юп Чаги"	12 неделя
13	Общая физическая подготовка	13 неделя
14	Общая физическая подготовка	14 неделя
15	История Тхэквондо	15 неделя
16	Эстафета	16 неделя
17	Учебные спарринги	17 неделя
18	Сдача нормативов	18 неделя
19	Удары в голову	19 неделя
20	Удары руками	20 неделя
21	Удары ногами	21 неделя
22	Аэробные занятия	22 неделя
23	Аэробные занятия	23 неделя
24	Общая физическая подготовка	24 неделя
25	Общая физическая подготовка	25 неделя
26	Сдача нормативов	26 неделя
27	Специальная физическая подготовка	27 неделя

28	Специальная физическая подготовка	28 неделя
29	Технико-тактическая подготовка	29 неделя
30	Технико-тактическая подготовка	30 неделя
31	Общая физическая подготовка	31 неделя
32	Общая физическая подготовка	32 неделя
33	Специальная физическая подготовка	33 неделя
34	Сдача нормативов	34 неделя

### 3 классы (2 год обучения)

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория	Планируемые сроки
1	Техника безопасности	1	0	1	1 неделя
2	Теоретические занятия	1	0	1	2 неделя
3	Общая физическая подготовка	8	7	1	3,4,13,14,24,25, 31,32 недели
4	Подготовка к аттестации	3	2,5	0,5	5,22,23 недели
5	Аэробные занятия	2	1,5	0,5	6,7 недели
6	Удар "Опадольги"	1	0,8	0,2	8 неделя
7	Удары руками	2	1,5	0,5	9,20 недели
8	Удары ногами	2	1,5	0,5	10,21 недели
9	Блок "Арэ Маки"	1	0,5	0,5	11 неделя
10	Удар "Юп Чаги"	1	0,5	0,5	12 неделя
11	История Тхэквондо	1	0	1	15 неделя
12	Удар "Ти Чаги"	1	0,8	0,2	16 неделя
13	Учебные спарринги	1	0,5	0,5	17 неделя
14	Сдача нормативов	3	2,5	0,5	18,26,34 недели
15	Удар "Нарьо Чаги"	1	0,8	0,2	19 неделя
16	Специальная физическая подготовка	3	2,5	0,5	27,28,33 недели
17	Технико-тактическая подготовка	2	1,8	0,2	29,30 недели
ИТОГО:		34	25 (73,5%)	9 (26,5%)	

№	Тема. Раздел	Планируемые сроки
1	Техника безопасности	1 неделя
2	Теоретические занятия	2 неделя
3	Общая физическая подготовка	3 неделя
4	Общая физическая подготовка	4 неделя
5	Подготовка к аттестации	5 неделя
6	Аэробные занятия	6 неделя
7	Аэробные занятия	7 неделя
8	Удар "Опадольги"	8 неделя
9	Удары руками	9 неделя
10	Удары ногами	10 неделя
11	Блок "Арэ Маки"	11 неделя
12	Удар "Юп Чаги"	12 неделя
13	Общая физическая подготовка	13 неделя
14	Общая физическая подготовка	14 неделя
15	История Тхэквондо	15 неделя
16	Удар "Ти Чаги"	16 неделя
17	Учебные спарринги	17 неделя
18	Сдача нормативов	18 неделя
19	Удар "Нарьо Чаги"	19 неделя
20	Удары руками	20 неделя
21	Удары ногами	21 неделя
22	Подготовка к аттестации	22 неделя
23	Подготовка к аттестации	23 неделя
24	Общая физическая подготовка	24 неделя
25	Общая физическая подготовка	25 неделя
26	Сдача нормативов	26 неделя

27	Специальная физическая подготовка	27 неделя
28	Специальная физическая подготовка	28 неделя
29	Технико-тактическая подготовка	29 неделя
30	Технико-тактическая подготовка	30 неделя
31	Общая физическая подготовка	31 неделя
32	Общая физическая подготовка	32 неделя
33	Специальная физическая подготовка	33 неделя
34	Сдача нормативов	34 неделя

#### 4 классы (3 год обучения)

№	Тема. Раздел	Общее кол-во часов	Практика	Теория	Планируемые сроки
1	Техника безопасности	1	0	1	1 неделя
2	Теоретические занятия	1	0	1	2 неделя
3	Общая физическая подготовка	8	7	1	3,4,13,14,24,25, 31,32 недели
4	Аэробные занятия	3	2,5	0,5	5,22,23 недели
5	Подготовка к аттестации	2	1,5	0,5	6,7 недели
6	Удар "ТиХурьо Чаги"	1	0,8	0,2	8 неделя
7	Удары руками	2	1,5	0,5	9,20 недели
8	Удары ногами	2	1,5	0,5	10,21 недели
9	Удар "Ти Чаги"	1	0,5	0,5	11 неделя
10	Удар "Хурьо Чаги"	1	0,5	0,5	12 неделя
11	История Тхэквондо	1	0	1	15 неделя
12	Удар "ПакесаНарьоТиги"	1	0,8	0,2	16 неделя
13	Учебные спарринги	1	0,5	0,5	17 неделя
14	Сдача нормативов	3	2,5	0,5	18,26,34 недели
15	Удар "АнесаНарьоТиги"	1	0,8	0,2	19 неделя
16	Специальная физическая подготовка	3	2,5	0,5	27,28,33 недели
17	Технико-тактическая подготовка	2	1,8	0,2	29,30 недели
ИТОГО:		34	25 (73,5 %)	9 (26,5%)	



№	Тема. Раздел	Планируемые сроки
1	Техника безопасности	1 неделя
2	Теоретические занятия	2 неделя
3	Общая физическая подготовка	3 неделя
4	Общая физическая подготовка	4 неделя
5	Аэробные занятия	5 неделя
6	Подготовка к аттестации	6 неделя
7	Подготовка к аттестации	7 неделя
8	Удар "ТиХурьо Чаги"	8 неделя
9	Удары руками	9 неделя
10	Удары ногами	10 неделя
11	Удар "Ти Чаги"	11 неделя
12	Удар "Юп Чаги"	12 неделя
13	Общая физическая подготовка	13 неделя
14	Общая физическая подготовка	14 неделя
15	История Тхэквондо	15 неделя
16	Удар "ПакеcаНарьоТиги"	16 неделя
17	Учебные спарринги	17 неделя
18	Сдача нормативов	18 неделя
19	Удар "АнесаНарьоТиги"	19 неделя
20	Удары руками	20 неделя
21	Удары ногами	21 неделя
22	Аэробные занятия	22 неделя
23	Аэробные занятия	23 неделя
24	Общая физическая подготовка	24 неделя
25	Общая физическая подготовка	25 неделя
26	Сдача нормативов	26 неделя

27	Специальная физическая подготовка	27 неделя
28	Специальная физическая подготовка	28 неделя
29	Технико-тактическая подготовка	29 неделя
30	Технико-тактическая подготовка	30 неделя
31	Общая физическая подготовка	31 неделя
32	Общая физическая подготовка	32 неделя
33	Специальная физическая подготовка	33 неделя
34	Сдача нормативов	34 неделя

## Содержание программы курса «Олимпийское Тхэквондо»

**1. Общая физическая подготовка (ОФП)**– это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. В тренировочном процессе "Олимпийского Тхэквондо" будут оцениваться уровни общей физической подготовки по следующим показателям или тестам:

Скорость – бег на 100м

Выносливость – бег на 2 – 3 км

Силовая подготовленность – подтягивания, пресс

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса - упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусках, канате и др.). -Упражнения для мышцы туловища и шеи - упражнения без предметов и в парах, упражнения с набивными мячами: лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. -Упражнения для мышц ног и таза - бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки и др. - Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на

руках с помощью и опорой ногами в стену. Кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера.

**2. Специальная физическая подготовка** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы именно для ”Олимпийского Тхэквондо”.

- Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

**3. Техничко-тактическая подготовка** - выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

**4. Аэробныетренировки** (тренинг, упражнения), аэробика, кардиотренировки -это любой вид физической активности, при которой задействовано множество мышц и потребляется большое количество кислорода.

**5. Теоретические занятия** – это курс уроков, направленный на изучение истории тхэквондо, тактики проведения спаррингов. Так же в задачу теоретической тренировки входит – объяснение правильного выполнения различных упражнений. **Аэробные** тренировки (тренинг, упражнения), аэробика, кардиотренировки -это любой вид физической активности, при которой задействовано множество мышц и потребляется большое количество кислорода.

Итогом года служит зачёт – открытое мероприятие по овладению умений и навыков при занятиях “Олимпийским Тхэквондо”.

### **Список литературы:**

1. Попов В.А. Авторская дополнительная образовательная программа «Олимпийское тхэквондо. Подготовка в физкультурном спортивном клубе. Самара, 2010г.
2. Лях В. И., Зданевич А. А.Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений.
3. Лях В. И.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И.Ляха. 1-4 классы.
4. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство. Учебник
- 5.Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и буюцу до профессиональногокикбоксинга. 1997г.