

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 562
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 562
Протокол № 1 от 30.08.2024г.



УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 1-68/1 от 30.08.2024 г.

Директор ГБОУ СОШ № 562

Д. Н. Пальченкова

**Дополнительная общеразвивающая программа
"Физическое развитие детей с элементами тхэквондо"**

Срок освоения: 2 года (288 часов)

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчик:
Грозыкин Николай Николаевич
Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Представленная программа является дополнительной общеразвивающей программой, физкультурно-спортивной направленности, общекультурного уровня освоения. Она направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом; профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Адресат программы.

Программа разработана для учащихся разной возрастной категории 7 – 17 лет и предусматривает теоретическую, техническую, общефизическую и специальную подготовку.

Актуальность программы.

Актуальность обусловлена требованиями современного образования, стратегией развития физической культуры и спорта в ГБОУ СОШ №562. Данная программа была создана на основе социологического опроса среди школьников и их родителей. Реализация программы позволяет привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и приобщить к здоровому образу жизни подрастающего поколения. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности, потребности детей в патриотическом воспитании для защиты Отечества.

Актуальность базируется на:

- государственной, региональной образовательной политике; анализе социальных проблем общества, города, района;
- социальном заказе общества (детей и родителей, законных представителей);

Отличительные особенности программы.

Заключается в том, что занятия в объединении весьма благотворно воздействуют на развитие личности, таких качеств, как: психологические, поведенческие, координационные, силовые и др., которые необходимы в жизни каждого человека. Одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения является популярный среди молодежи государственный олимпийский вид спорта – тхэквондо. В данной программе используются элементы тхэквондо, программа направлена на патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Новизна программы.

Отдается в новой программе приоритет патриотическому воспитанию через занятие спортом для детей и подростков. Воспитание морально-волевых качеств детей и подростков для подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Уровень освоения программы.

Общекультурный

Объем и срок освоения программы.

- 1 год – 144 часа (4 часа в неделю).
- 2 год – 144 часа (4 часа в неделю).

Цель и задачи программы.

Цель.

Создания условий для физического и духовного развития подрастающего поколения через занятия тхэквондо, поднять физический уровень занимающихся и научить их владению техники рук и ног для самообороны и выступлению на соревновательных мероприятиях.

Формирование личности, стремящейся к всестороннему развитию и совершенствованию, выработку чувства уверенности в собственных силах.

Задачи.

Обучающие:

- сформировать потребности, интересы, ценности; сформировать отношения к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности и др.).
- сформировать правильную оценку красоты окружающей действительности;
- сформировать оптимальный объем технических, тактических действий и теоретических знаний;
- сформировать оптимальный уровень разносторонности технической, тактической подготовки теоретической подготовленности;
- достигнуть оптимальной эффективности технической, тактической подготовки и теоретической подготовленности.

Развивающие:

- совершенствовать творческие, познавательные возможности (внимательность, рассудительность, любознательность и др.). укрепить здоровье;
- совершенствовать двигательные качества (силы, гибкости, ловкости, выносливости);
- сформировать красоту позы, походки, движения;

Воспитательные:

- совершенствовать творческие и эстетические возможности;
- сформировать поддержку собственного чувства чести и самолюбия;
- сформировать способность сокращения времени на принятие волевых решений;
- увеличить мощност в проявлении волевых решений;
- увеличить устойчивость волевых состояний (волевою выносливост);
- увеличить степень самостоятельности в проявлении волевых решений;

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты.

- получить опыт собственной спортивной деятельности;
- проявлять интерес к самостоятельному самосовершенствованию, самообразованию;
- самостоятельному поиску оптимальных решений и в учебном процессе, и всоребновательном процессе, и в различных жизненных ситуациях;
- формировать принципы здорового образа жизни, как часть культуры личности;

Метапредметные результаты.

- необходимый объем знаний и умений по формированию собственного здоровья;
- навыки самостоятельной работы по физическому совершенствованию;
- принимать и выполнять поставленную задачу;
- планировать, удерживать цель деятельности до получения ее результата;
- анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека;
- научатся воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения спортивных задач, не имеющие однозначного решения;
- исследовать собственные нестандартные способы решения;
- выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать выбор;

Предметные результаты.

- данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.
- обучающиеся научатся необходимым знаниям, которые позволят им выполнить нормативы по тхэквондо;
- изучат технические комплексы для аттестации на пояса, правильность ведения боя;
- изучат комплексы упражнений для разминки, растяжки;
- изучат основы валеологии, здорового образа жизни;.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ.

Форма обучения

Очная.

Особенности реализации программы:

Свободные беседы на спортивную тематику, групповые обсуждения профессиональных тем, технической и тактической стороны избранного вида спорта, участие в соревнованиях, играх, тестирование по видам подготовки. Допускается обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – занятия с использованием бесплатных информационных ресурсов, с изучением учебного материала, тестами с использованием учебных пособий и др., определенных педагогом; занятия в домашней обстановке с обратной связью через электронную почту, чаты, социальные сети и др.

Особенности организации образовательного процесса:

Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые; виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривает беседы, игры, практические занятия и соревнования.

Условия набора и формирования групп:

Условия набора в коллектив:

Принимаются все желающие без отбора, по заявлению родителей (законных представителей), имеющие допуск врача.

Условия формирования групп:

Набор обучающихся разного возраста.

Количество обучающихся в группе:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек в соответствии с локальным актом образовательной организации.

Формы организации занятий:

При реализации программы, могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Формы проведения занятий:

учебные занятия, соревнования, фестиваль, контрольные испытания, итоговые испытания.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

1. Фронтальная: со всеми учащимися одновременно, в форме беседы, показа, объяснения, в процессе обучения нового материала.
2. Групповая: в больших и малых группах (от 2 до 6 человек), парах, для выполнения определенных поставленных задач, чтобы был виден вклад каждого учащегося.
3. Индивидуальная: для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков, работы с одаренными детьми.

Материально-техническое оснащение

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе проводятся в спортивном зале.

Оборудование и инвентарь необходимые для реализации программы:

- лапы для отработки ударов руками, ногами;
- защитные жилеты, шлемы;
- защитные накладки на руки, ноги;
- штанги, гантели;
- скакалки, мячи;

- лестница для отработки передвижений ногами (степов) по полу;
- перекладина, брусья;
- мешки боксерские;
- макивары;
- додзюматси или корт (покрытие на котором проходят соревнования);
- электронная система судейства ППС.

Кадровое обеспечение

Реализуется без привлечения иных специалистов.

Сводный учебный план

№	Название программы	Года обучения		Всего часов
		1-й	2-й	
1.	Вводное занятие	2	2	4
2.	Общая физическая подготовка	82	66	148
3.	Специальная физическая подготовка	48	64	112
4.	Участие в соревнованиях и контрольных испытаниях	10	10	20
5.	Итоговое занятие	2	2	4
ИТОГО:		144	144	288

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	82	10	72	Педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	48	6	42	Педагогическое наблюдение
4.	Участие в соревнованиях и контрольных испытаниях	10	4	6	Промежуточный контроль, открытое занятие
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточный контроль. Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности)
ИТОГО:		144	22	122	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	66	6	60	Педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	64	10	54	Педагогическое наблюдение
4.	Участие в соревнованиях и контрольных испытаниях	10	4	6	Промежуточный контроль, открытое занятие
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточный контроль. Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности)
	ИТОГО:	144	22	122	



УТВЕРЖДЕН
Приказ № 1-68/1 от 30.08.2024 г.
Директор ТБОУ СОШ № 562
Г. Н. Пальченкова

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«Физическое развитие тхэквондо»
на 2024-2025 учебный год**

Педагог: Грозыкин Николай Николаевич

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	09.09.2024	30.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- Обучить базовым приёмам техники тхэквондо и основным тактическим действиям.
- Дать знания по теории и практике физической культуры.
- Ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие:

- Содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Развить коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- Воспитать дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества.
- Воспитать позитивные морально-волевые качества для участия в соревнованиях.

Планируемые результаты

Личностные:

- Будут развиты коммуникативные навыки.
- Будут воспитаны: дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества.
- Будут воспитаны: позитивные морально-волевые качества.

Метапредметные:

- Будут получены знания по теории и практике физической культуры.
- Разовьют свои физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость).

Предметные:

- Разовьют специальные способности тхэквондистов.
- Быстроту реакции, ориентировку в пространстве, быстроту перемещения с изменяющимся направлением движения.

К концу обучения учащиеся:

Будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;

- базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

Будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

Разовьют следующие качества:

- повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта.
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдается предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения; повышается выносливость, скорость реакции.
- воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств.

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Теория: Введение в программу. Тематический план занятий. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.) Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: История развития тхэквондо. Включение тхэквондо в программу Олимпийских игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с набивными мячами, у гимнастической стенке, упражнение в парах. Прыжки на скамейку, со скамейки, через скамейку. Прыжки в длину и в высоту с места. Бег с ускорением до 15м. Повторный бег 3Х50. Челночный бег 5Х10м. Метание малого мяча в стенку на дальность отскока, на дальность.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Инвентарь для занятий тхэквондо, уход за ним: Развитие определенных физических качеств с помощью физических упражнений. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Практика: Бег из различных положений на 5-10-15м. Бег приставными шагами, бег с остановкой и изменением направления, различные эстафеты. Приседания на двух и одной ноге.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

4. Участие в соревнованиях и контрольных испытаниях

Теория: Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Основные ошибки из наблюдений игры, анализ и решение. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика: Индивидуальная тактика. Тактика в защите. Правила соревнований тхэквондо. Соревнования проходят по возрастным группам. Каждой возрастной группе соответствуют свои весовые категории. Мальчики не могут состязаться с девочками. Для участия в соревнованиях любого ранга ребенку необходимо пройти мед комиссию, обязательно иметь страховой полис, для спортсменов до 14 лет обязательно разрешение от родителей, иметь всю экипировку установленного правилами соревнований образца. Соревнования обслуживают боковые судьи и рефери, председатель жюри, главный секретарь, главный судья, мед работник. Все эти люди имеют право принимать те или иные решения касательно своей компетенции.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

5. Итоговое занятие.

Практика: Заключительное занятие первого года обучения. Закрепление навыков. Подведение итогов работы в течении учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований.

Формы контроля: Промежуточный контроль, документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности).

**Календарно-тематический план к рабочей программе педагога
Грозыкина Н.Н. объединение "Физическое развитие детей с элементами тхэквондо"
2024-2025 учебный год**

№ п/п	Название раздела, тема	Раздел УП	Кол- во часов	Дата план	Дата факт	Форма контроля
1	Вводное занятие. Беседа с родителями. Организационные вопросы. Рассказ о тхэквондо. Правила техники безопасности на занятиях тхэквондо.	Вводное занятие	2	09.09		Педагогическое наблюдение
2	Обучение основным строевым командам, построениям и перестроениям. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся.	Специальная физическая подготовка	2	11.09		Педагогическое наблюдение
3	Обучение упражнениям разминки. Повторение строевых упражнений. ОРУ.	Специальная физическая подготовка	2	16.09		Педагогическое наблюдение
4	Обучение упражнениям разминки. Строевые упражнения. ОРУ.	Специальная физическая подготовка	2	18.09		Педагогическое наблюдение
5	Обучение короткой стойке (ап-сеги), маху ногой вперёд-вверх. ОРУ. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	23.09		Педагогическое наблюдение
6	Обучение нижнему блоку. Закрепление короткой стойки (ап-сеги), маха ногой вперёд-вверх. ОРУ. ОФП.	Специальная физическая подготовка	2	25.09		Педагогическое наблюдение
7	Обучение прямому удару кулаком. Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5, 6. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	30.09		Педагогическое наблюдение
8	Подводящие упражнения к прямому удару ногой. ОРУ.	Контрольное испытание	2	02.10		Промежуточный контроль, открытое занятие.
9	Подводящие упражнения к прямому удару ногой. ОРУ. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	07.10		Педагогическое наблюдение
10	Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5-9. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	09.10		Педагогическое наблюдение
11	Обучение прямому удару ногой. Обучение среднему блоку снаружи-внутри. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.	Специальная физическая подготовка	2	14.10		Педагогическое наблюдение

12	Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5-11. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	16.10		Педагогическое наблюдение
13	Обучение новым упражнениям разминки. Подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз. ОРУ. ОФП	Общая физическая подготовка	2	21.10		Педагогическое наблюдение
14	Обучение упражнениям разминки. Подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз. ОРУ.	Специальная физическая подготовка	2	23.10		Педагогическое наблюдение
15	Подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз. Закрепление технических приёмов. Изученных на занятиях 5-14. ОРУ. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	28.10		Педагогическое наблюдение
16	Обучение удару ногой сверху-вниз. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	30.10		Педагогическое наблюдение
17	Обучение среднему блоку изнутри-наружу. Закрепление технических приёмов (занятия 11-16). ОРУ.	Специальная физическая подготовка	2	06.11		Педагогическое наблюдение
18	Закрепление технических приёмов (занятия 11-17). ОФП.	Общая физическая подготовка	2	11.11		Педагогическое наблюдение
19	Закрепление технических приёмов (занятия 11-17). ОФП.	Общая физическая подготовка	2	13.11		Педагогическое наблюдение
20	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. ОРУ.	Специальная физическая подготовка	2	18.11		Педагогическое наблюдение
21	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	20.11		Педагогическое наблюдение
22	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП. ОРУ	Общая физическая подготовка	2	25.11		Педагогическое наблюдение
23	Обучение новым упражнениям разминки. ОРУ.	Специальная физическая подготовка	2	27.11		Педагогическое наблюдение
24	Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП	Общая физическая подготовка	2	02.12		Педагогическое наблюдение
25	Обучение передвижению в стойке ап-сеги с нанесением прямого	Общая физическая	2	04.12		Педагогическое наблюдение

	удара кулаком. ОФП.	подготовка				
26	Закрепление передвижения в стойке ап-сеги с нанесением прямого удара кулаком. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.	Контрольное испытание	2	09.12		Промежуточный контроль, открытое занятие.
27	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. ОРУ. ОФП	Общая физическая подготовка	2	11.12		Педагогическое наблюдение
28	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	16.12		Педагогическое наблюдение
29	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.	Специальная физическая подготовка	2	18.12		Педагогическое наблюдение
30	Обучение верхнему блоку. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	23.12		Педагогическое наблюдение
31	Закрепление технических приёмов (занятия 25-30). ОРУ. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	25.12		Педагогическое наблюдение
32	Обучение передвижению в стойке ап-сеги с выполнением блоков (нижнего, среднего, верхнего). ОРУ.	Специальная физическая подготовка	2	13.01		Педагогическое наблюдение
33	Повторение технических действий, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	15.01		Педагогическое наблюдение
34	Обучение боковому удару ногой. ОФП. ОРУ.	Общая физическая подготовка	2	20.01		Педагогическое наблюдение
35	Закрепление бокового удара ногой.	Специальная физическая подготовка	2	22.01		Педагогическое наблюдение
36	Обучение передвижению в стойке ап-сеги с выполнением связок блок-удар. ОФП	Общая физическая подготовка	2	27.01		Педагогическое наблюдение
37	Закрепление технических приёмов (занятия 25-36). ОРУ. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	29.01		Педагогическое наблюдение
38	Обучение широкой стойке с нанесением прямого удара кулаком. ОРУ.	Специальная физическая подготовка	2	03.02		Педагогическое наблюдение

39	Закрепление широкой стойки с нанесением прямого удара кулаком. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	05.02		Педагогическое наблюдение
40	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся.	Общая физическая подготовка	2	10.02		Педагогическое наблюдение
41	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся.	Контрольное испытание	2	12.02		Промежуточный контроль, открытое занятие.
42	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся.	Общая физическая подготовка	2	17.02		Педагогическое наблюдение
43	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся.	Специальная физическая подготовка	2	19.02		Педагогическое наблюдение
44	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся.	Общая физическая подготовка	2	24.02		Педагогическое наблюдение
45	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся.	Специальная физическая подготовка	2	26.02		Педагогическое наблюдение
46	Обучение нанесению комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаком в широкой стойке. ОРУ. ОФП	Общая физическая подготовка	2	03.03		Педагогическое наблюдение
47	Закрепление комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаком в широкой стойке. ОРУ.	Специальная физическая подготовка	2	05.03		Педагогическое наблюдение
48	Обучение удару ногой в сторону. Повторение технических действий, изученных ранее. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	10.03		Педагогическое наблюдение
49	Закрепление удара ногой в сторону. Повторение технических	Специальная физическая	2	12.03		Педагогическое наблюдение

	приёмов, изученных ранее. ОРУ.	подготовка				
50	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	17.03		Педагогическое наблюдение
51	Обучение стойке ап-куби. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	19.03		Педагогическое наблюдение
52	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	24.03		Педагогическое наблюдение
53	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	26.03		Педагогическое наблюдение
54	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Специальная физическая подготовка		31.03		Педагогическое наблюдение
55	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	02.04		Педагогическое наблюдение
56	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	07.04		Педагогическое наблюдение
57	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.2	Общая физическая подготовка	2	09.04		Педагогическое наблюдение
58	Обучение передвижению в стойке ап-куби с выполнением связок блок-удар. ОФП22.	Контрольное испытание	2	14.04		Промежуточный контроль, открытое занятие.
59	Закрепление умения передвигаться в стойке ап-куби с выполнением связок блок-удар. ОРУ	Специальная физическая подготовка	2	16.04		Педагогическое наблюдение
60	Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП	Общая физическая подготовка	2	21.04		Педагогическое наблюдение

61	Обучение удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ	Специальная физическая подготовка	2	23.04		Педагогическое наблюдение
62	Обучение удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП.	Общая физическая подготовка	2	28.04		Педагогическое наблюдение
63	Закрепление удара ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП. ОРУ.	Общая физическая подготовка	2	30.04		Педагогическое наблюдение
64	Закрепление технических приёмов (занятия 59-63). ОФП	Общая физическая подготовка	2	05.05		Педагогическое наблюдение
65	Подводящие упражнения к обратному-боковому удару ногой. ОРУ.	Специальная физическая подготовка	2	07.05		Педагогическое наблюдение
66	Подводящие упражнения к обратному-боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	Специальная физическая подготовка	2	12.05		Педагогическое наблюдение
67	Подводящие упражнения к обратному-боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП	Общая физическая подготовка	2	14.05		Педагогическое наблюдение
68	Обучение простым связкам из двух ударов ногами. Обучение передвижениям (степу). ОРУ.	Специальная физическая подготовка	2	19.05		Педагогическое наблюдение
69	Закрепление материала занятий 61-68. ОФП	Общая физическая подготовка	2	21.05		Педагогическое наблюдение
70	Повторение простых связок из двух ударов ногами. Повторение передвижения (степа). Повторение технических приёмов, изученных ранее ОРУ. ОФП.	Специальная физическая подготовка	2	26.05		Педагогическое наблюдение
71	Обучение обратному-боковому удару ногой. ОРУ.	Контрольное испытание	2	28.05		Промежуточный контроль, открытое занятие.
72	Итоговое занятие. Экзамен на пояса.	Итоговое занятие	2	30.05		Промежуточный контроль. Документы общественного признания

						(грамоты и дипломы, благодарности).
	Всего		144			

Методические особенности организации образовательного процесса.

Особенности в образовательном процессе.

- 1) От простого к сложному.
- 2) Принцип постепенности.
- 3) Возрастные особенности учащегося.
- 4) Физическое развитие каждого ребенка.

Представления о биосоциальной целостности человека и характере здоровьесберегающей физкультурной деятельности, оказывающей существенное влияние на функциональную, физическую, психическую подготовленность; Основными задачами школы тхэквондо копирующего природные реалии, по мнению В.К. Бальсевича, в аспекте физической культуры и спорта, являются: развития организма человека и подготовки его к трудовой деятельности; укрепления адаптивных функций и снижения опасности эпидемий; реабилитации ослабевающих функций; формирование здорового образа жизни, обучение основным технико-тактическим действиям как наиболее действенным средством в борьбе с гиподинамией. Основными видами подготовки в тхэквондо являются: общая физическая, специальная и психологическая.

Общая физическая подготовка обеспечивает развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, подвижность в суставах, улучшает функции сердечно-сосудистой системы, органов дыхания.

Специальная подготовка способствует совершенствованию таких качеств как реакция, быстрота действий, специальная выносливость и др.

Психологическая подготовка играет главенствующую роль в тхэквондо. Очень часто победа или поражение зависят не от уровня физической или специальной подготовки, а от психологического настроя. С психологической подготовкой неразрывно связано развитие воли обучающихся (волевые качества).

Методы обучения и воспитания: применение средств и методов игровой и межкультурной коммуникации для повышения качества обучения технике тхэквондо. На 2-ом году обучения изучаются технические элементы единоборства как логичное продолжение основных двигательных действий: основное направление данного этапа – это переход в сознании обучающихся от простых двигательных действий к базовым техническим элементам единоборства с обязательным сохранением всех принципов движений, для чего все упражнения по изучению технических элементов проводятся со схожими темпом и амплитудой движений с основными двигательными действиями. Перед началом выполнения упражнений для изучения технических элементов проводятся упражнения для закрепления двигательных действий, похожие по виду физического воздействия. После освоения данных элементов в программу тренировки включены специальные упражнения, направленные на более глубокое усвоение техники одиночных базовых ударов. Суть упражнений заключается в стимулировании обучающихся выполнить одиночный удар с максимальной скоростью по требованию. На начальном этапе команду на выполнение каждого удара даёт педагог, как только обучающиеся начинают стабильно выполнять удар с максимальной для себя скоростью, упражнение должно приобретать другой характер: момент для нанесения удара обучающийся выбирает сам, исходя из меняющейся ситуации по ходу выполнения упражнения, варианты развития которой заранее озвучены педагогом. После того, как в этих упражнениях ученики будут показывать стабильно высокие скорости, необходимо начинать изучение других ударов (руками и ногами), соблюдая точно такую же последовательность чередования специальных упражнений.

Информационные ресурсы

Для успешной реализации программы рекомендуется использовать:

- сборники подвижных игр и следующие учебные видеофильмы:

- DVD VOL.1-6 KUKKIWON (Куккивон - Video TAEKWONDO WORLD TAEWKONDO FEDERATION) Seoul Korea. 2007
- Master Jung's Know-how of Actual Cyeoruqi. VOL. 1-4
- KukkiTAEKWONDO. Kukkiwon. VOL.1-2. Seoul Koreатаблицы,
- фотографии,
- дидактические карточки,
- памятки,
- раздаточный материал,
- мультимедийные материалы.

Список используемой литературы.

Методическая литература педагогов

1. Гил, К. Таэквондо. Корейский боевой вид спорта / К.Гиль. – изд. испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 1998 – 224с.: ил.
2. Дидактический материал по физическому воспитанию учащихся начальных классов и воспитанников дошкольных учреждений (в помощь учителям физической культуры и воспитателям дошкольных учреждений). Под ред. заслуженного учителя РФ Анисимова В.В. Московское городское физкультурно-спортивное объединение. М., 1993 – 53с.
3. Программы средней общеобразовательной школы. Начальные классы. 1-3 классы. М., «Просвещение», 1988 – 192с.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с., ил.
5. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.: ил.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480с.
7. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга: серия «Мастера боевых искусств» / Сунг Мо Чой, Е.И. Глебов. – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 320с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М: Академия, 2002. - 480 с.
9. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. -- М.: Международные отношения, 1991. -- 765 с.
10. Описание тхэквондо // <http://kalugasport.ru/2012-03-09-14-11-43/razdelytel-tkhehkvondo-vs/opysanye-tkhehkvondo-vs>
11. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство. // <http://bookitut.ru/creatura/tkhekvondo-teoriya-i-metodika-tom-1-sportivnoe-edinoborstvo.soderzhanie.html>

Методическая литература для родителей и обучающихся

1. Константин Гил, Ким Чур Хван. Искусство таэквондо (Три ступени: Ступень 1, Ступень 2, Ступень 3). Библиотека боевых искусств. – М: Советский спорт, 1991.
2. Чой Сунг Мо, Е.И. Глебов: Тхэквондо : основы олимпийского спарринга. Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на Дону, Феникс, 2002.
3. Чой Сунг Мо. Азбука тхэквондо. Серия «Азбука боевых искусств». - Ростов-на Дону, Феникс, 2007.
4. Секреты мастера тхэквондо. Сафонкин Сергей, Санкт-Петербург, Феникс, 2014 г.
5. Литвинова, М.Ф. Русские народные игры : пособие для воспитателя дет. сада / М.Ф. Литвинова. – М. : Просвещение, 1986.
6. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. – 1-4 классы [Текст] : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.и. Лях. – М. : Просвещение, 2011, 64 с.
7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (спортивные кружки и секции). - М. : Просвещение, 1987.
8. Рудман, Д.Л. Самбо. 2-е изд. / Д.Л. Рудман. - М. : ФиС, 1985.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для

студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.

10. Александров Ю., Психофизиология. 2-е изд., Учебник для вузов, Издательский центр «Юпитер» 2016.- 464

Учебные фильмы:

1. DVD VOL.1~6 UKKIWON Video TAEKWONDO (WORLD TAEWKONDO FEDERATION), Seoul, Korea.- 2007.

2. Master Jung's. Know-how of Actual Gyeorugi. VOL. 1~4.

3. Kukki. TAEKWONDO. Kukkiwon. VOL.1~2. Seoul Korea.

4. DVD WTF Taekwondo world championships and comments, vol 1-2, Copenhagen, 2009.

5. DVD WTF Taekwondo «Путь чемпиона», Seoul, Korea, 2016.

6. DVD - Master Jung's Know-how of Actual Gyeorugi

В данный сборник по Тхэквондо входят следующие фильмы: «Базовые удары», «Степы и перемещения», «Стратегия», «Стратегия реального поединка».

Формат - mpeg2. Тип - учебный. Язык - Корейский. Длительность - 480 минут.

7. Таэквондо (от белого пояса к черному) Фильм из 5-ти частей Формат - mpeg2. Тип - учебный. Язык - Русский. Длительность - 240 минут.

8. Ultimate Kicking Drills (Sang H. Kim) Формат - mpeg2. Тип - учебный. Длительность - 60 Минут

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://boevieiskusstva.narod.ru/thvando.htm>

2. <http://diski-soft.narod.ru/tktu.html>

3. <http://www.satori.com.ua/club/partners/taekwondo.htm>

4. <http://budmuzhchinoi.ru/texnika-boja/udari-nogami/luchshee-video-po-txekvondo.html>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы:

-Педагогическое наблюдение;

-Выполнение практических заданий педагога.

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

-Педагогическое наблюдение;

-Опрос на выявление умения рассказать правила игры;

-Выполнение тестовых заданий для определения уровня освоения навыка;

-Анализ педагогом и учащимися качества выполнения технических элементов и приобретенных навыков.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

-Устный опрос;

-Выполнение тестовых заданий;

-Игровые формы;

-Технический зачёт, который содержит в себе проверку физической и технической подготовленности, а также умения исполнять технические приёмы и комбинации в игровых условиях.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

-Открытое занятие для педагогов и родителей. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения программным материалом. Ученики демонстрируют практические навыки, приобретенные за время обучения по программе;

-Анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.

Диагностика уровня личностного развития учащегося проводится по следующим параметрам: умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту “Определение уровня развития личностных качеств учащихся”, используя следующую шкалу.

Оценка параметров:

Начальный уровень –1 балл;

Средний уровень –2 балла;

Высокий уровень –3 балла.

Уровень:

10-15 баллов –начальный уровень;

16-26 баллов –средний уровень;

27-32 баллов –высокий уровень.

Предметная диагностика проводится в форме:

-опросов;

-контрольных упражнений (КУ);

-соревнований.

Форма подведения итогов реализации программы

Спортивный праздник.

Для определения уровня технической подготовленности детей предполагаются контрольные упражнения, которые выполняются в начале каждого учебного года.

Контроль и оценка умений и навыков:

1.) ежегодная итоговая квалификационная аттестация. Включает в себя 10-бальную оценку уровня технической подготовленности занимающихся по 5 основным положениям: техника ударов руками; техника ударов ногами; исполнение комплексов формальных упражнений; условный поединок; вольный поединок на основе Правил соревнований по тхэквондо (ВТФ);

2.) контрольные нормативы по физической подготовке, проводящиеся два раза в год (сентябрь, май). Применяются контрольные упражнения для оценки физической подготовленности учащихся 7-10 лет (Л.Б. Кофман, В.А. Кабачков, А.Н. Тяпин, Л.А. Захаров, Ю.П. Пузырь, 1998).

3.) соревнования по тхэквондо (ВТФ). Участие в клубных и межклубных соревнованиях по тхэквондо;

4.) контрольные тренировки. Тестирование технической подготовленности занимающихся в специальных контрольных упражнениях

5.) открытые занятия для родителей. Проводятся 2-3 раза в год с целью ознакомления родителей с успехами и проблемами занимающихся, также с характером учебно-тренировочного процесса в секции.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

- Для отслеживания и фиксации используется журнал посещений занятий;

- Информационная карта «Уровень развития физических качеств учащихся»;

- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;

- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»;

- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива, участия в соревнованиях, конкурсах.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Участие в соревнованиях, грамоты, открытые занятия, беседы, видео роликов занятий и соревнований. Посещение родителей соревнований.

Уровень физической подготовленности занимающихся 7—10 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
			Уровень					
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7 8 9 10	7,5 и выше 7,1 6,8 6,6	7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и ниже 5,4 5,1 5,1	7,6 и выше 7,3 7,0 6,6	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 и ниже 5,6 5,3 5,2
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7 8 9 10	11,2 и выше 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и ниже 9,1 8,8 8,6	11,7 и выше 11,2 10,8 10,4	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и ниже 9,7 9,3 9,1
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7 8 9 10	100 и ниже 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и выше 165 175 185	85 и ниже 90 110 120	110-130 125-140 130-150 140-160	150 и выше 155 160 170
Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и ниже 750 800 850	750-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и выше 1150 50 и выше 1200 00 и выше 1250 50 и выше	500 и ниже 550 0 и ниже 600 0 и ниже 650 0 и ниже	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и выше 950 и выше 1000 и выше 1050 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и ниже 1 и ниже 1 и ниже 2 и ниже	3-5 3-5 5 4-6	9 и выше 7,5 и выше 8,5 и выше	2 и ниже 2 и ниже 2 и ниже 3 и ниже	6-9 5-8 6-9 —10	12,5 и выше 11,5 и выше 13,0 и выше 14,0 и выше

Силовые	Подтягивание на	7	1	2-3	4 и	2 и	4-8	12 и выше
	высокой	8	1	2-3	выше	ниже	6-10	14 и выше
	перекладине из вися	9	1	3-4	4 и	3 и	7-11	16 и выше
	(мальчики),	10	1	3-4	выше	ниже	8-13	18 и выше
	кол.-во раз;				5 и	3 и		
	на низкой				выше	ниже		
	перекладине				5 и	4 и		
	из вися лёжа				выше	ниже		
	(девочки),							
	кол.-во раз							

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«Физическое развитие тхэквондо»
на 2025-2026 учебный год**

Педагог: Грозыкин Николай Николаевич

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год			36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Задачи:

Обучающие:

- углубить представление о физической культуре в целом и о тхэквондо в частности.
- формировать установки на сохранение и укрепления здоровья навыков здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

- сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностях.
- расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений.
- развивать творческие способности детей – нравственное, духовное, физическое совершенствование.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участие в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях.
- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России.
- воспитывать волевые качества личности учащихся.

Планируемые результаты

Личностные:

- понимать необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- обладать навыками формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- владеть навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- обладать положительными качествами личности и уметь управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- владеть навыками к работе на результат.

Метапредметные:

- способы организовать самостоятельно занятия физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта тхэквондо;
- уметь планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- уметь работать индивидуально и в команде во время занятий, соревновательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные:

- знать основные правила по тхэквондо;
- устойчиво проявлять интерес к тхэквондо, понимать значения спорта в жизни человека;
- знать терминологию, применяемую в данном виде спорта;
- современные формы построения занятий в тхэквондо и систему занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий тхэквондо.

К концу обучения учащиеся:

Будут знать:

- особенности строения организма человека;
- правила соревнований по тхэквондо;
- понятие «режим»;
- правила организации и проведения со сверстниками подвижных игр;
- особенности овладения специальными двигательными способностями;
- способы овладения и совершенствования технико-тактических приемов в тхэквондо.

Будут уметь:

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- действовать не только по образцу, но и самостоятельно принимать тактические решения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- слушать и слышать собеседника.

Разовьют следующие качества:

- повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта.
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдается предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения; повышается выносливость, скорость реакции.
- воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств.

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Теория. Доведение цели и задач второго года обучения, доведение расписания занятий, ознакомление с группой. Индивидуальное обсуждение целеполагания на предстоящий год и на результат обучения.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма.

Анатомические и физиологические основы воздействия упражнений на организм спортсмена. Физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях. Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу.

Практика. Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости. К упражнениям, использованным в предыдущем разделе добавляются следующие: бег по залу с обгоном сзади бегущего всего строя по внешнему радиусу. Прыжки через предметы на 4-х и 3-х точках опоры. Подъемы ног к перекладине из положения виса. Сгибания рук в упоре лежа на различных поверхностях (кисти и кулаки), с прыжком и без, с различным положением рук (близком, дальнем, ассиметричным). Ножницы – попеременное движение ног в вертикальной и горизонтальной плоскости, сидя на полу в положении «уголок» (корпус относительно плоскости пола под углом 90 градусов, ноги оторваны от пола). Прыжки через скакалку со сменой стойки. Упражнения типа «тележка» с преодолением препятствий (например, партнера стоящего в упоре лежа, либо лежащего на полу сгруппировавшись). Гусиный шаг можно выполнять с ударами рук. Упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), выпрыгивания из приседа «лягушкой» (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях и на кулаках) (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины). Упражнения на развитие быстроты: бег (развитие быстроты перемещений), челночный бег (развитие быстроты смены ножки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата). Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме). Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Необходимость специальных упражнений в контексте подготовки к обучению техническим действиям. Анатомо-физиологическое обоснование техники выполнения специальных упражнений.

Практика.

Упражнения на координацию, например, координационные прыжки, построенные по принципу различных движений рук и ног (левая рука в сторону, правая вперед, ног и в стороны и т.д.). Упражнения с теннисными мячами на ловкость ловля мячей двумя и одной рукой от пола, от партнера. Взрывные выносы коленей и ног (махи ногами) передней (задней ноги), ноги на время либо сериями под счет. Прыжки через ноги партнера со сменой спарринговой стойки. Бег с высоко поднятыми коленями (ногами) на месте и в движении с высокой частотой. Упражнения у стены на различные фазы ударов ногами, изучаемых на этом этапе. Махи ногами через руку выполняются, передвигаясь вдоль строя спортсменов с вытянутыми руками. Паровоз – при выполнении этого упражнения половина группы становится в колонну либо в две в шахматном порядке с лапами (ракетками, переносными макиварами), а вторая половина 26 группы на скорость проходит с ударами ног (рук) по лапам. В этом упражнении можно отрабатывать как одиночное выполнение ударов (например, круговой удар ногой), так и комбинации (например, круговой + обратный круговой с разворотом). Работа на скорость на лапы (ракетки, макивары) на месте и в движении одиночными ударами (круговые удары ногами) либо комбинациями (боковой + боковой удар ногой с разворотами). Упражнения с сопротивлением с поясами – один из партнеров удерживает второго

за пояс, второй выполняет беговые упражнения лицом либо спиной вперед, с обычным бегом, с высокоподнятыми коленями. Также могут выполняться прыжки на одной ноге и скольжения в фазах заряда на различные удары ногами. Упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Разучивание техники приема «колесо» (по разделениям и в целом).

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

4. Участие в соревнованиях и контрольных испытаниях

Теория. Правила соревнований. Проверка знаний учащихся соответственно программе.

Практика. Соревнования проходят по возрастным группам. Каждой возрастной группе соответствуют свои весовые категории. Мальчики не могут состязаться с девочками. Часто (но не обязательно), обучающиеся на соревнованиях делятся на дивизионы по уровню подготовки, то есть по поясам (гыпам и данам). Для участия в соревнованиях любого ранга ребенку необходимо пройти мед комиссию, обязательно иметь страховой полис, для спортсменов до 14 лет обязательно разрешение от родителей, иметь всю экипировку установленного правилами соревнований образца. Соревнования обслуживают боковые судьи и рефери, председатель жюри, главный секретарь, главный судья, мед работник. Все эти люди имеют право принимать те или иные решения касательно своей компетенции.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

5. Итоговое занятие

Практика. Заключительное занятие второго года обучения. Подведение итогов работы в течение учебного года, обсуждение успехов и ошибок обучающихся, закрепление и рекомендации по улучшению знаний, умений и навыков обучающихся в тхэквондо. Награждение победителей и призеров соревнований.

Форма контроля: Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности).

Календарно-тематический план к рабочей программе педагога Грозыкина Н.Н. объединение "Физическое развитие детей с элементами тхэквондо" 2025-2026 учебный год

№ п/п	Название раздела, тема	Раздел УП	К-во часов	Дата план	Дата факт	Форма контроля
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Тхэквондо. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Разминка. Физические упражнения общеразвивающей направленности, основы их использования и укрепления здоровья.	Вводное занятие	2			Педагогическое наблюдение
2	Беседа: Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале.	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение

	Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья юного спортсмена. Гигиена спортсмена. Упражнения для развития координации, равновесия.					
3	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного тхэквондиста. Особенности поведения на соревнованиях. Разминка. Турники, подтягивание. Упражнение набивным мячом.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
4	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного тхэквондиста. Особенности поведения на соревнованиях. Разминка. Турники., подтягивание. Упражнение набивным мячом.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
5	Прыжки, бег и метание. Прикладные упражнения. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения со скакалкой. Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги, гантели 2.5-5 кг). Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Подвижные игры и эстафеты.	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение
6	Беседа: История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ). Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, в родном городе. Перспективы развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) в образовательном учреждении. Техника обеспечения страховки. Просмотр записи выступления восточного единоборств Упражнения для формирования правильной осанки. Акробатические упражнения, кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
7	Требования к одежде и обуви.	Контрольное	2			Промежуточный

	Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. Инвентарь для занятий восточными единоборствами. Требования техники безопасности на занятиях. Тренировка различных видов и способов передвижений: шаг, бег, прыжки (стоя, в приседе, в передвижении). Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.	испытание.				контроль, открытое занятие.
8	Требования к одежде и обуви. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. Инвентарь для занятий восточными единоборствами. Требования техники безопасности на занятиях. Тренировка различных видов и способов передвижений: шаг, бег, прыжки (стоя, в приседе, в передвижении). Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.	Контрольное испытание	2			Промежуточный контроль, открытое занятие.
9	Прыжки в длину с места, многоскоки. Тройной прыжок на заданное расстояние. Подскоки вверх на заданную высоту. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке.	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение
10	Техника выполнения новых упражнений разминки.. Обучение приемам защиты на месте.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
11	Беседа. Совершенствование соревновательного опыта на примере других спортсменов. Обучение упражнению сверху-вниз. Обучение блоку изнутри-наружу.	Специальная физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
12	Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами	Общая физическая	2			Педагогическое наблюдение

	удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя. Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Обучение приемам защиты в движении.	подготовка				
13	Беседа: Знакомство с мастерами восточных единоборств. Просмотр кинофильма. Техника передвижения в стойке ап-соги с выполнением блоков (нижнего, среднего, верхнего).	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение
14	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система. Техника выполнения широкой стойки с нанесением прямого удара кулаком. Техника выполнения. Подводящих упражнений к удару ногой в сторону.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
15	Выявление возможностей позволяющие оценить подвижность шейного отдела позвоночника, определяющие эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевого сустава, для определения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.	Специальная физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
16	Эстафеты. Бег с гандикапом. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
17	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение

	ногу. Прыжки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.					
18	Прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед. Выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
19	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Игра «Поймай меня». Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости. Игра «Волк и зайцы».	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение
20	Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств. Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости. Упражнения в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие. Изучение базовых стоек тхэквондиста.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
21	Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнёра. Выносливость. Кроссовый бег. Спортивные игры.	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение
22	Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с гантелями, на мешке, по лапам. Специальные упражнения для укрепления суставов.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
23	Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег в мешках, спортивные игры. Специальные упражнения для развития	Специальная физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение

	специальной ударной выносливости: упражнения, удары по боксерскому мешку, по лапам.					
24	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста: Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
25	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях. Обучение ударам снизу, простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение
26	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удары ногами, махи вперед, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
27	НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч. ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч. АП СОГИ – высокая стойка. АП КУБИ – длинная стойка. ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу.	Специальная физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
28	МОА СОГИ – стойка ступнями вместе. ПУМ СОГИ - короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу. Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
29	МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучумсоги. БАРО	Специальная физическая	2			Педагогическое наблюдение

	ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги. БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги. СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони.	подготовка				
30	АПЧАГИ – удар ногой вперед. МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед (толкающий удар). ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности. НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
31	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально). Развитие физических качеств: силы, выносливости. Приобретение соревновательного опыта как в тхэквондо, так и в других видах спорта.	Специальная физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
32	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Упражнения для развития гибкости: «круглый». Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
33	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Упражнения для развития гибкости: «круглый». Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости. Достижение спортивных результатов характерных для этапа первых больших успехов.	Контрольное испытание	2			Промежуточный контроль, открытое занятие.
34	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением «Волна»: вертикальные, горизонтальные; одновременные, последовательные.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
35	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Закрепление техники исполнения боевых упражнений.	Специальная физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
36	Беседа: Техника обеспечения страховки. Просмотр записи выступления восточного единоборств. Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Техника исполнения.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение

	упражнений. Тренинговое упражнение «Капитан корабля».					
37	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Техника исполнения упражнений. Кувырки вперед, в сторону, назад, - «Колобок».	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение
38	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Техника исполнения упражнений. Кувырки вперед, назад, в сторону, то же в стойку на колено, другую в сторону на носок, руки в стороны.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
39	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Техника исполнения упражнений. Стойка на руках у стенки с помощью партнера. Стойка на лопатках с помощью рук.	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение
40	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Техника исполнения упражнений. Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено. Совершенствование соревновательного опыта, дальнейшее совершенствование психологических качеств.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
41	Обучение среднему блоку изнутри-наружу. Теоретическая подготовка. Техника подводящих упражнений к боковому удару ногой. Теоретическая подготовка. Обучение новым упражнениям разминки. Обучение новым упражнениям разминки.	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение
42	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Техника исполнения упражнений. Мост из положения стоя и поворот в упор присев.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
43	Техника выполнения поводящих упражнений. Движения ногами: Пхаль Дол Лиги –мах ногой по кругу изнутри – наружу. Теоретическая подготовка. Техника выполнения упражнений в передвижении в стойке ап-куби.	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение
44	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Техника исполнения упражнений. Шпагаты.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
45	Упражнения для формирования осанки, прыгучести, равновесия,	Специальная физическая	2			Педагогическое наблюдение

	гибкости; базовые элементы хореографии; комбинации из различных элементов и шагов, импровизация под музыку.	подготовка				
46	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Техника исполнения упражнений. Переворот боком – «Колесо».	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
47	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Техника исполнения упражнений.	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение
48	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Техника исполнения упражнений. Акробатические композиции, которые выполняются под музыку.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
49	Техника выполнения удара ногой назад с поворотом туловища. Стойки: чариотсоги – смирно. Техника выполнения подводящих упражнений к обратному-боковому удару ногой. Стойки: наранхисоги - стойка готовности (чумби).	Специальная физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
50	Подготовка гибкости-направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники, спортивной спецификации.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
51	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Техника исполнения упражнений. Шаг на полупальцах; бег на полупальцах; мягкий шаг; высокий шаг;пружинящий шаг;приставной шаг.	Специальная физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
52	Физические упражнения общеразвивающей направленности, основы их использования и укрепления здоровья. Обучение короткой стойке (ап-соги), маху ногой вперёд вверх.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
53	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Техника исполнения упражнений.	Специальная физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
54	Первая помощь при травмах. Обучение нижнему блоку Теоретическая подготовка. Обучение прямому удару кулаком. Терминология тхэквондо на корейском языке. Техника выполнения прямого удара ногой.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение

55	Упражнения для развития координации, равновесия. Обучение прямому удару ногой. Упражнения для формирования правильной осанки. Обучение прямому удару ногой. Обучение прямому удару ногой. Обучение среднему блоку снаружи-внутри.	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение
56	Обучение прямому удару ногой. Обучение среднему блоку снаружи внутрь. Теоретическая подготовка. Тренировка различных видов и способов передвижений: шаг, бег, прыжки (стоя, в приседе, в передвижении). Техника выполнения новых упражнений разминки.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
57	Игра в пятнашки. Обучение упражнениям разминки. Обучение удару ногой сверху-вниз. Обучение среднему блоку изнутри-наружу. Теоретическая подготовка. Техника подводящих упражнений к боковому удару ногой.	Контрольное испытание	2			Промежуточный контроль, открытое занятие.
58	Изучение боевых стоек тхэквондиста из базовых стоек выполнений движений защиты и атаки, передвижение в базовых стойках, в передвижении выполнения базовой техники боевые дистанции.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
59	Техника выполнения верхнего блока. Теоретическая подготовка.. Гимнастика. Техника передвижения в стойке ап-соги с выполнением блоков (нижнего, среднего, верхнего). Техника выполнения бокового удара ногой.	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение
60	Легкая атлетика. Техника выполнения широкой стойки с нанесением прямого удара кулаком. Техника выполнения. Подводящих упражнений к удару ногой в сторону. Спортивная ходьба.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
61	Беседа: Правила пользования атрибутами (обручем, мячом, скакалкой). Обучение нанесению комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаком в широкой стойке. Упражнение «Я – творческая личность!». Игры на эмпатию: -игра «Домашний фото альбом».	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение
62	Упражнения базовой техники	Общая	2			Педагогическое

	тхэквондо: стойки, махи и удары ногами, блоки и удары руками. Техника выполнения удара ногой в сторону. Упражнения базовой техники тхэквондо: стэпы, пхумсэ (тхэгукиль джан). Теоретическая подготовка. Техника выполнения. Подводящих упражнений к удару ногой назад с поворотом туловища.	физическая подготовка				наблюдение
63	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Техника исполнения упражнений Качания и махи скакалкой.	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение
64	Движения ногами: Пхаль Ол Лиги –мах ногой вверх. Техника выполнения стойки ап-куби. Техника выполнения поводящих упражнений. Движения ногами: Пхаль Дол Лиги –мах ногой по кругу изнутри – наружу.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
65	Техника выполнения упражнений в передвижении в стойке ап-куби. Движения ногами: Паль дол Баккат Лиги –мах ногой снаружи-вовнутрь. Техника выполнения удара ногой назад с поворотом туловища. Стойки: чариотсоги - смирно.	Специальная физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
66	Техника выполнения подводящих упражнений к обратному-боковому удару ногой. Стойки: наранхисоги - стойка готовности (чумби).	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
67	Общая разминка. Разминка у опоры. Разминка на полу. Техника исполнения упражнений. Удержание предмета в статическом положении тела и в движении.	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение
68	Стойки: чучумсоги– стойка всадника. Теоретическая подготовка. Техника выполнения обратно бокового удара ногой. Стойки: ап соги -малый шаг.	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение
69	1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке). 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой). 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад).	Специальная физическая подготовка.	2			Педагогическое наблюдение
70	Полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение

	различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.					
71	Изучение правил безопасности при участии в играх; изучение правил игр и игра по ролям. Командные и подвижные игры. Эстафеты с элементами тхэквондо. Руководство командной игрой.	Контрольное испытание	2			Промежуточный контроль, открытое занятие.
72	Итоговое занятие. Экзамен на пояса.	Итоговое занятие	2			Промежуточный контроль. Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности).
	Всего		144			

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические особенности организации образовательного процесса: составляют представления о биосоциальной целостности человека и характере здоровьесберегающей физкультурной деятельности, оказывающей существенное влияние на функциональную, физическую, психическую подготовленность; Основными задачами школы тхэквондо копирующего природные реалии, по мнению В.К. Бальсевича, в аспекте физической культуры и спорта, являются: развития организма человека и подготовки его к трудовой деятельности; укрепления адаптивных функций и снижения опасности эпидемий; реабилитации ослабевающих функций; формирование здорового образа жизни, обучение основным технико-тактическим действиям как наиболее действенным средством в борьбе с гиподинамией. Основными видами подготовки в тхэквондо являются: общая физическая, специальная и психологическая.

Общая физическая подготовка обеспечивает развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, подвижность в суставах, улучшает функции сердечно-сосудистой системы, органов дыхания.

Специальная подготовка способствует совершенствованию таких качеств как реакция, быстрота действий, специальная выносливость и др.

Психологическая подготовка играет главенствующую роль в тхэквондо. Очень часто победа или поражение зависят не от уровня физической или специальной подготовки, а от психологического настроя. С психологической подготовкой неразрывно связано развитие воли обучающихся (волевые качества).

Методы обучения и воспитания: применение средств и методов игровой и межкультурной коммуникации для повышения качества обучения технике тхэквондо. На 2-ом году обучения изучаются технические элементы единоборства как логичное продолжение основных двигательных действий: основное направление данного этапа – это переход в сознании обучающихся от простых двигательных действий к базовым техническим элементам единоборства с обязательным сохранением всех принципов движений, для чего все упражнения по изучению технических элементов проводятся со схожими темпом и амплитудой движений с основными двигательными действиями. Перед началом выполнения упражнений для изучения технических элементов проводятся упражнения для закрепления двигательных действий, похожие по виду физического воздействия. После освоения данных элементов в программу тренировки включены специальные

упражнения, направленные на более глубокое усвоение техники одиночных базовых ударов. Суть упражнений заключается в стимулировании обучающихся выполнить одиночный удар с максимальной скоростью по требованию. На начальном этапе команду на выполнение каждого удара даёт педагог, как только обучающиеся начинают стабильно выполнять удар с максимальной для себя скоростью, упражнение должно приобретать другой характер: момент для нанесения удара обучающийся выбирает сам, исходя из меняющейся ситуации по ходу выполнения упражнения, варианты развития которой заранее озвучены педагогом. После того, как в этих упражнениях ученики будут показывать стабильно высокие скорости, необходимо начинать изучение других ударов (руками и ногами), соблюдая точно такую же последовательность чередования специальных упражнений.

Информационные ресурсы

Для успешной реализации программы рекомендуется использовать:

- сборники подвижных игр и следующие учебные видеофильмы:
- DVD VOL.1-6 KUKKIWON (Куккивон - Video TAEKWONDO WORLD TAEWKONDO FEDERATION) Seoul Korea. 2007
- Master Jung's Know-how of Actual Cyeoruqi. VOL. 1-4
- KukkiTAEKWONDO. Kukkiwon. VOL.1-2. Seoul Koreatabлицы,
- фотографии,
- дидактические карточки,
- памятки,
- раздаточный материал,
- мультимедийные материалы.

Список используемой литературы

Методическая литература для педагогов:

1. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
2. Годик М. А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок». – М.: ФиС, 1980.
3. Соколов И. С. Основы таэквон-до. – М.: «Советский спорт», 1994. - 256 с.
4. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.
5. Энциклопедия Таэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choy Hon Ni
6. Гришин, В.Г. Игры с мячом и ракеткой (из опыта работы) : пособие для воспитателя ст. групп дет. сада / В.Г. Гришин. – М. :Просвещение, 1982.
7. Гуревич, И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию : практ. пособие. – 2-е изд., стереотип / И.А. Гуревич. – Минск: Высшая Школа, 1994.
8. Детские подвижные игры народов СССР : учеб. издание / Л. А. Соколов.
9. Душанин, С.А. Тренировочные программы для здоровья / С.А. Душанин, Л.Я. Иващенко. – М. : Здоровье, 1985
10. Кашкаров, В.А. Тхэквондо (ВТФ) : учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) / В.А. Кашкаров, А.В. Вишняков. –Москва, 2001.
11. Кропочев, В.А. Подвижные игры : учебное пособие / В.А. Кропочев, С.Н. Липатова, Л.П. Тищенко. – Томск:СТТ, 207. – 234 с. 56
12. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность : учеб. пособие / А.Я. Корх. - М.: Терра-Спорт, 2000

Методическая литература для родителей и обучающихся

1. Константин Гил, Ким Чур Хван. Искусство таэквондо (Три ступени: Ступень 1,Ступень 2, Ступень 3). Библиотека боевых искусств. – М: Советский спорт, 1991.
2. Чой Сунг Мо, Е.И. Глебов: Тхэквондо : основы олимпийского спарринга. Серия «Мастера

боевых искусств» - Ростов-на Дону, Феникс, 2002.

3. Чой Сунг Мо. Азбука тхэквондо. Серия «Азбука боевых искусств». - Ростов-на Дону, Феникс, 2007.

4. Секреты мастера тхэквондо. Сафонкин Сергей, Санкт-Петербург, Феникс, 2014 г.

5. Литвинова, М.Ф. Русские народные игры : пособие для воспитателя дет. сада / М.Ф. Литвинова. – М. : Просвещение, 1986.

6. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. – 1-4 классы [Текст] : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.и. Лях. – М. : Просвещение, 2011, 64 с.

7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (спортивные кружки и секции). - М. : Просвещение, 1987.

8. Рудман, Д.Л. Самбо. 2-е изд. / Д.Л. Рудман. - М. : ФиС, 1985.

9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.

10. Александров Ю., Психофизиология. 2-е изд., Учебник для вузов, Издательский центр «Юпитер»2016.- 464

Учебные фильмы:

1. DVD VOL.1~6 UKKIWON Video TAEKWONDO (WORLD TAEWKONDO FEDERATION), Seoul, Korea.- 2007.

2. Master Jung's Know-how of Actual Cyeoruqi. VOL. 1~4.

3. Kukki. TAEKWONDO. Kukkiwon. VOL.1~2. Seoul Korea.

4. DVD WTF Taekwondo world championships and comments, vol 1-2, Copenhagen, 2009.

5. DVD WTF Taekwondo «Путь чемпиона», Seoul, Korea, 2016.

6. DVD - Master Jung's Know-how of Actual Gyeoruge

В данный сборник по Тхэквондо входят следующие фильмы: «Базовые удары», «Степы и перемещения», «Стратегия», «Стратегия реального поединка».

Формат - mpeg2. Тип - учебный. Язык - Корейский. Длительность - 480 минут.

7.Таэквондо (от белого пояса к черному) Фильм из 5-ти частей Формат - mpeg2. Тип - учебный. Язык - Русский. Длительность - 240 минут.

8.Ultimate Kicking Drills (Sang H. Kim) Формат - mpeg2. Тип - учебный. Длительность - 60 Минут

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://boevieiskusstva.narod.ru/thvando.htm>

2. <http://diski-soft.narod.ru/tktu.html>

3. <http://www.satori.com.ua/club/partners/taekwondo.htm>

4. <http://budmuzhchinoi.ru/texnika-boja/udari-nogami/luchshee-video-po-txekvondo.html>

Приложение 1

Переводные требования по ОФП по годам обучения

Упражнения	Шпагат продольный и поперечный	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Упражнение для мышц брюшного пресса (поднимание и опускание прямых ног лёжа на спине)		Приседания	
	1-2 гг. о.	1 г.о	2 г.о	1 г.о	2 г.о	1 г.о	2 г.о

Девочки	показать	10 раз	15 раз	10 раз	15 раз	15 раз	20 раз
Мальчики	показать	15 раз	20 раз	15 раз	20 раз	20 раз	25 раз

Переводные требования по СФП и СТП второй год обучения

6-й гып (зеленый пояс)

Разделы:

Техника рук:

блоки:

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- ХАНСОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони

удары руками:

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони

Техника ног:

стойки:

- АП СОГИ – высокая стойка
- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины

плеч

- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- ПУМ СОГИ - короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке,

задняя полностью на полу удары ногами:

- АП ЧАГИ – удар ногой вперед
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед (толкающий удар)
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику

Пхумсе:

- №1 - ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2 - ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ

Степы:

- 1 основной степ (перемещение вперед, назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)

Переводные требования по СФП и СТП третий год обучения

5-й гып (зелено-синий пояс)

Разделы:

1. Техника рук:

блоки:

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- ХАНСОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони
- СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладоней

удары руками:

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони
- МЕ-ДЖУМОК ЧИГИ – оборонительный удар основанием кулака (сравнивают с ударом молота)

2. Техника ног:

стойки:

- АП СОГИ – высокая стойка
- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины

плеч

- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- ПУМ СОГИ - короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке,

задняя полностью на полу удары ногами:

- АП ЧАГИ – удар ногой вперёд
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ - круговой удар изнутри наружу

Пхумсе:

- №1 - ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2 - ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ
- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ

Степы:

- 1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад) Подведение итогов реализации программы проводится в форме
 - соревнований (демонстрация физической, тактико-технической подготовленности);
 - спортивных праздников (не соревновательные мероприятия с проведением поединков с целью демонстрации наличного уровня подготовленности и получения опыта действия в экстремальной ситуации. Спортивные цели - определение лучшего, на таких мероприятиях не ставятся).

