Управление образованием администрации
Красноармейского муниципального района

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» с.Рощино
Красноармейский муниципальный район

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО «ДЮСШ»
с.Рощино
_____ Т.А.Бондаренко
Приказ № 51 от «28» июнь 2021г.

«Тхэквондо АТФ »

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 6 - 18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Гиргель Зоя Николаевна,
педагог дополнительного образования

с.Мельничное
2021г.

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Тхэквондо - это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того - это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово «тхэквондо»? Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой», «квон» - «кулак», «до» - «искусство», «путь» - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает «Путь ноги и кулака».

Таким образом, тхэквондо - это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation).

Тхэквондо не закостенелая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом - это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Ценность дополнительного образования по тхэквондо состоит в том, что оно способствует реализации знаний, полученных детьми, и открывает путь к раннему профессиональному самоопределению, дает возможность полноценно реализовать способности в детском возрасте.

Предложенная программа нацеливает обучающихся на развитие волевых и физических качеств; воспитание эмоционально - волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки, навыков быстрого принятия решений в трудных ситуациях, умение достойно справляться с поражением не только в игровой ситуации, но и в жизни.

Актуальность программы - заключается в том, что в современном обществе неотъемлемой частью целостного формирования и развития человека является его физическое воспитание и физическая подготовка. Физическое воспитание предусматривает воспитание личности с развитыми физическими возможностями, высоким уровнем физической культуры, приобретёнными знаниями и умениями в области культурного и спортивного саморазвития; физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей человека с учётом особенностей его

предпочтений и вида деятельности. Физическое воспитание и физическую подготовку детей и юношей на различных ступенях их развития способ на реализовать образовательная деятельность в спортивном объединении, организуемая педагогом по освоению такого вида спорта как тхэквондо.

Выбор изучения тхэквондо продиктован тем, что кроме стрессо устойчивости, умений обладать собой в различных ситуациях, преимуществом его освоения следует считать наличие у учащихся прекрасной растяжки, которая сохраняется даже после прекращения занятий; сформированная быстрая реакция, качество незаменимое как в организации жизнедеятельности, так и в спорте; выносливость и дисциплинированность, обусловливающие устойчивость нервной системы ребёнка к влиянию различных стрессовых ситуаций, что улучшает выполнение учебой и дополнительной нагрузки; улучшенный иммунитет, ускоряющий обмен веществ, что повышает сопротивляемость организма различным заболеваниям; отличная ударная техника ногами, способная защитить ребёнка от физических насилий над ним.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - базовый

Отличительные особенности - программы определены социальным заказом обусловленным необходимостью как воспитания молодого поколения, способного заботиться о своём здоровье, развивая себя, в том числе и в области спорта; так и удовлетворению потребностей в поддержании и укреплении здоровья детей, их физической реабилитации, оказании физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей в возрасте от 6 до 18 лет. К занятиям в секции тхэквондо допускаются дети, прошедшие врачебную комиссию и предъявившие педагогу соответствующую справку.

Объем и срок освоения программы – программа реализуется на 3 года.

1 год обучения – 216 час.

2 год обучения – 216 час.

2 год обучения – 216 час.

Режим занятий:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут);

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут);

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут).

Формы обучения - очное.

- беседа;
- объяснение, показ;
- тренинг;
- спарринги (поединки);
- показательные выступления.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно-оздоровительные занятия с элементами тхэквондо АТФ, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники перемещений и стоек, ударов и блоков руками, ударов ногами;
- начальное обучение тактическим действиям проведения спарринга по правилам;
- овладение основами знаний в области физической культуры и способами их применения для физического самосовершенствования.

Развивающие:

- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики тхэквондо;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно, приучение и развитие интереса к спаррингу;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- привитие навыков самоорганизации, волевых качеств.

Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям тхэквондо, приучение к игровой обстановке;
- воспитание базовых компетентностей;
- формирование спортивной культуры и культуры здоровья и т.д.

1.3 Содержание программы

Учебного плана 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			
		Всего	теория	Практика	Формы контроля
1	**Физическая культура и спорт**	**2**	**2**	**-**	
1.1	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья	1	1	-	
1.2	Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества)	1	1	-	
2	**Тхэквондо АТФ как вид спорта и боевое искусство**	**20**	**19**	**1**	
2.1	Тхэквондо в системе физического воспитания и спорта в России	5	5	-	
2.2	Прикладное и воспитательное значение тхэквондо	5	5	-	
2.3	Техника безопасности на занятиях по тхэквондо	10	9	1	
3	**Краткий обзор истории тхэквондо**	**10**	**10**	**-**	
3.1	История и развитие тхэквондо АТФ в мире	6	6	-	
3.2	История и развитие тхэквондо АТФ в России	4	4	-	
4	**Основа техники передвижений по доянгу тхэквондиста**	**32**	**2**	**30**	
4.1	Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону	14	-	14	
4.2	Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо	8	-	8	
4.3	Передвижения «Степом»	10	2	8	
5	**Свободная (боевая) стойка тхэквондиста и виды дистанций**	**13**	**3**	**10**	
5.1	Свободная (боевая) стойка	5	1	4	
5.2	Изучение средней и дальней дистанции	8	2	6	
6	**Общеразвивающие упражнения в**	**35**	-	**35**	

	тхэквондо				
6.1	Строевые упражнения	6	-	6	
6.2	Различные формы ходьбы, бега, прыжков	14	-	14	
6.3	Упражнения для рук и ног	15	-	15	
7	**Основы техники ударов ногами**	**46**	**-**	**46**	
7.1	Подготовительные упражнения: махи вперёд, в сторону, назад	12	-	12	
7.2	Обучение техники нанесения прямого удара ногой вперед	10	-	10	
7.3	Техника прямого удара ногой в сторону	10	-	10	
7.4	Техника бокового удара ногой вперед под 90°	14	-	14	
8	**Основы техники ударов руками**	**30**	**6**	**22**	
8.1	Техника прямого удара рукой	18	4	12	
8.2	Обучение ударам снизу	12	2	10	
9	**Психологическая подготовка**	**10**	**10**	**-**	
9.1	Понятия о психологическом климате в коллективе	2	2	-	
9.2	Межличностные отношения в группе	2	2	-	
9.3	Поведение спортсмена	6	6	-	
10	**Игры и эстафеты**	**18**	**1**	**17**	
10.1	Игры, направленные на развитие физических качеств	18	1	17	
	ИТОГО	**216**	**53**	**163**	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. **Раздел: Физическая культура и спорт**

Тема 1.1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья

Теория: Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему.

Тема 1.2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества)

Теория: Почему развиваются вредные для здоровья привычки. Чем опасно курение в детском возрасте. Влияние алкоголя на организм спортсмена. Последствия вредных привычек. Как бороться с вредными привычками.

2. **Раздел: Тхэквондо АТФ как вид спорта и боевое искусство**

Тема 2.1. Тхэквондо в системе физического воспитания и спорта в России

Теория: Тхэквондо как вид спортивного единоборства. Характеристика тхэквондо как вида спорта и средства физического воспитания. Соревновательные дисциплины в тхэквондо. Значение и место тхэквондо в системе физического воспитания в России.

Тема 2.2.Прикладное и воспитательное значение тхэквондо

Теория: Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности. Правомерность использования навыков тхэквондо в критических ситуациях.

Тема 2.3.Техника безопасности на занятиях по тхэквондо

Теория: Правила использования оборудования и инвентаря.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Практика: Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

3. **Раздел: Краткий обзор истории тхэквондо**

Тема 3.1. История и развитие тхэквондо в мире

Теория: Возникновение и развитие тхэквондо в Корее. Возникновение и развитие тхэквондо как искусства. Философия и мировоззрение тхэквондо. Памятные даты в истории тхэквондо.

Тема 3.2.История и развитие тхэквондо в России

Теория: Особенности развития тхэквондо в России. История избранного вида спорта в нашей стране. Выдающиеся отечественные тхэквондисты. Первый чемпионат России.

4. **Раздел: Основа техники передвижений по доянгу тхэквондиста**

Тема 4.1.Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону

Практика: Серия шагов вперед, назад, в сторону. Далее со скачком вперед, передвижения в стойке шагами, приставными шагами, скользящими шагами, скачками, подскоками, набеганием, убеганием, напрыгиванием, шагами в сторону, разножкой, разножкой в движении.

Тема 4.2.Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо

Практика: Техника передвижений по кругу со сменой сторон, приставными шагами.

Тема 4.3.Передвижения «Степом»

Теория: Понятие «Степ» в тхэквондо, для чего он нужен, в каких ситуациях он применим.

Практика: Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

5. **Раздел: Свободная (боевая) стойка тхэквондиста и виды дистанций**

Тема 5.1. Свободная (боевая) стойка

Теория: Понятие свободной боевой стойки в тхэквондо.

Практика: Ситуации, когда применяется стойка, простые передвижения в боевой стойки.

Тема 5.2.Изучение средней и дальней дистанции

Теория: Понятие средней и дальней дистанции в тхэквондо. Выработка чувства дистанции.

Практика: Защита от ударов ногами с разных дистанций. Комплекс игровых заданий направленных на формирование правильного выбора дистанции:

«Опережение»

Участники разбиваются по парам и строятся в зале на расстоянии 1,5-а метров друг отдруга в сойке «нарани соги». Тренер дает задание: по сигналу игроки делают смену ног (иликакое-либо другое задание в стойке), стараясь опередить своего партнера. Заданиевыполняется в «степе». Побеждает партнер, выполнивший задание быстрее и большееколичество раз.

«Наступи на ногу»

Участники делятся по парам, встают в парах друг напротив друга. Тренер дает задание:перемещаясь в стойке (например «ап соги»), идущий лицом впередстарается наступить наногу своему партнеру, перемещающимся спиной впередв той же стойке (на заходпартнера). Дойдя до противоположного конца зала, партнеры меняются ролями.Выигрывает тот, кто успевает наступить на ногу большее количество раз.

6. **Раздел: Общеразвивающие упражнения в тхэквондо**

Тема 6.1.Строевые упражнения

Практика: Выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Тема 6.2.Различные формы ходьбы, бега, прыжков

Практика: Доллео чаги(боковой удар вперед под 90°) – лидирующий удар в тхэквондо, является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара дальней ногой: с места на стоящего противника; с места на сближение противника; с шагом вперед для применения атаки опережением или контратаки.

8. Раздел: Основы техники ударов руками

Тема 8.1. Техника прямого удара рукой

Теорияб Ап чумок чируги (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой. Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как пред атаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Практика: Основные правила выполнения прямого удара:

- В момент удара кулак должен быть крепко сжат;
- Таз и пресс следует перемещать медленно в начале движения и резко в момент начала ударного действия;
- В момент контакта с телом соперника следует напрячь мышцы пресса путем выполнения резкого короткого выдоха;
- Для предотвращения захвата соперником руки и подготовки к следующему движению сразу же после контакта с телом соперника следует возвратить руку в исходное положение;

Тема 8.2. Обучение ударам снизу

Теория: Оллио чируги (удар снизу) чаще всего используется в тхэквондо для атаки подбородка на короткой дистанции. Может выполняться из любой стойки. *Практика:* В момент удара бьющий кулак должен быть повернут тыльной стороной вперед.

9. Раздел: Психологическая подготовка

Тема 9.1.Понятия о психологическом климате в коллективе

Теория: Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости).

Тема 9.2.Межличностные отношения в группе

Теория: Формировать, в общей беседе, посильные задачи перед конкретными тхэквондистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с тхэквондистами других клубов. Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими тхэквондистами со стороны старших. Обучать дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Тема 9.3.Поведение спортсмена

Теория: Совершенствование способности тхэквондиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Примерное поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

10. Раздел: Игры и эстафеты

Тема 10.1.Игры,направленные на развитие физических качеств

Теория: Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего, содержанием игры.

Практика: **«Эстафета с передачей «мешочка»**

Участники делятся на несколько команд. Команды строятся в колонны по одному на линии старта. У первых номеров в руках «мешочек». По команде тренера первые номера выполняют задание с «мешочком» до линии финиша и обратно и передают «мешочки»вторым номерам; вторые номера, выполнив задание, передаю «мешочки» третьим и т.д.пока эстафету не пройдут все участники. Примеры заданий:1) прыжки ноги вместе («мешочек» зажимается между ног);2) «гусиный бег» (руки за спиной, «мешочек» на голове);3) прыжки на одной ноге («мешочек» зажимается между голенью и бедром согнутой ноги);4) «выпады» (руки за спиной «мешочек» на голове);5) прыжки в «приседе» («мешочек» на коленях);

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки. Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле. Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости. Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды. Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение технике старта и развитие скорости. Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 модна от другой. Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Учебного плана 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			
		Всего	теория	Практика	Формы контроля
1	**Физическая культура и спорт**	**2**	**2**	**-**	
1.1	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья	1	1	-	
1.2	Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества)	1	1	-	
2	**Тхэквондо АТФ как вид спорта и боевое искусство**	**20**	**19**	**1**	
2.1	Тхэквондо в системе физического воспитания и спорта в России	5	5	-	
2.2	Прикладное и воспитательное значение тхэквондо	5	5	-	

2.3	Техника безопасности на занятиях по тхэквондо	10	9	1	
3	**Краткий обзор истории тхэквондо**	**10**	**10**	**-**	
3.1	История и развитие тхэквондо АТФ в мире	6	6	-	
3.2	История и развитие тхэквондо АТФ в России	4	4	-	
4	**Основа техники передвижений по доянгу тхэквондиста**	**32**	**2**	**30**	
4.1	Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону	14	-	14	
4.2	Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо	8	-	8	
4.3	Передвижения «Степом»	10	2	8	
5	**Общая физическая подготовка**	**13**	**-**	**13**	
6	**Общеразвивающие упражнения в тхэквондо**	**35**	**-**	**35**	
6.1	Строевые упражнения	6	-	6	
6.2	Различные формы ходьбы, бега, прыжков	14	-	14	
6.3	Упражнения для рук и ног	15	-	15	
7	**Основы техники ударов ногами**	**46**	**-**	**46**	
7.1	Подготовительные упражнения: махи вперёд, в сторону, назад	12	-	12	
7.2	Обучение техники нанесения прямого удара ногой вперед	10	-	10	
7.3	Техника прямого удара ногой в сторону	10	-	10	
7.4	Техника бокового удара ногой вперед под 90°	14	-	14	
8	**Основы техники ударов руками**	**30**	**6**	**22**	
8.1	Техника прямого удара рукой	18	4	12	
8.2	Обучение ударам снизу	12	2	10	
9	**Психологическая подготовка**	**10**	**10**	**-**	
9.1	Понятия о психологическом климате в коллективе	2	2	-	
9.2	Межличностные отношения в группе	2	2	-	
9.3	Поведение спортсмена	6	6	-	

10	**Игры и эстафеты**	**18**	**1**	**17**	
10.1	Игры, направленные на развитие физических качеств	18	1	17	
	ИТОГО	**216**	**50**	**166**	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. **Раздел: Физическая культура и спорт**

Тема 1.1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья

Теория: Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему.

Тема 1.2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества)

Теория: Почему развиваются вредные для здоровья привычки. Чем опасно курение в детском возрасте. Влияние алкоголя на организм спортсмена. Последствия вредных привычек. Как бороться с вредными привычками.

2. **Раздел: Тхэквондо АТФ как вид спорта и боевое искусство**

Тема 2.1. Тхэквондо в системе физического воспитания и спорта в России

Теория: Тхэквондо как вид спортивного единоборства. Характеристика тхэквондо как вида спорта и средства физического воспитания. Соревновательные дисциплины в тхэквондо. Значение и место тхэквондо в системе физического воспитания в России.

Тема 2.2.Прикладное и воспитательное значение тхэквондо

Теория: Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности. Правомерность использования навыков тхэквондо в критических ситуациях.

Тема 2.3.Техника безопасности на занятиях по тхэквондо

Теория: Правила использования оборудования и инвентаря.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Практика: Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

3. **Раздел: Краткий обзор истории тхэквондо**

Тема 3.1. История и развитие тхэквондо в мире

Теория: Возникновение и развитие тхэквондо в Корее. Возникновение и развитие тхэквондо как искусства. Философия и мировоззрение тхэквондо. Памятные даты в истории тхэквондо.

Тема 3.2.История и развитие тхэквондо в России

Теория: Особенности развития тхэквондо в России. История избранного вида спорта в нашей стране. Выдающиеся отечественные тхэквондисты. Первый чемпионат России.

4. **Раздел: Основа техники передвижений по доянгу тхэквондиста**

Тема 4.1.Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону

Практика: Серия шагов вперед, назад, в сторону. Далее со скачком вперед, передвижения в стойке шагами, приставными шагами, скользящими шагами, скачками, подскоками, набеганием, убеганием, напрыгиванием, шагами в сторону, разножкой, разножкой в движении.

Тема 4.2.Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо

Практика: Техника передвижений по кругу со сменой сторон, приставными шагами,

Тема 4.3.Передвижения «Степом»

Теория: Понятие «Степ» в тхэквондо, для чего он нужен, в каких ситуациях он применим.

Практика: Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

5. **Раздел: Общая физическая подготовка**

Практика: Прыжки, бег и метания. Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Прикладные упражнения. Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т. д.

Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Лыжный спорт.

Плавание.

Упражнения на гибкость

Силовые упражнения.

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения в парах

Упражнения для развития ловкости

Ползание.

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, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами 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.

Стойка на лопатках

Вставание со стойки на руках в положение мостик

Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед

Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)

Подвижные игры и эстафеты.

Специальная подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

Обучение ударам на месте.

6. **Раздел: Общеразвивающие упражнения в тхэквондо**

Тема 6.1.Строевые упражнения

Практика: Выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Тема 6.2.Различные формы ходьбы, бега, прыжков

Практика: Выполнение на счет тренера различных форм ходьбы: с пятки на носок, ходьба на пятках, широким шагом, перекрестные и приставные шаги, шаги с выпадами. Бег с ускорением. Бег с гандикапом (шансы на победу уравновешивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты). Прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°.

Тема 6.3.Упражнения для рук и ног

Практика: Упражнения для комплексного развития физических качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор, лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, всторону; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах.

7. **Раздел: Основы техники ударов ногами**

Тема 7.1.Подготовительные упражнения: махи вперёд, в сторону, назад

Практика: Махи ногами: прямой снизу вверх (ап ча олиги), боковой снизу вверх (юп ча олиги), назад снизу вверх (дви ча олиги). Махи ногами сначала следует выполнять с опорой, например у стены. Далее переходить во взаимодействии с партнером. На каждую ногу минимум 10 повторений.

Тема 7.2.Обучение техники нанесения прямого удара ногой вперед

Практика: Ап чаги(прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая

назад. На данном этапе подготовки следует выполнять удар ап чаги с места на сближение противника, с шагом и отшагивая назад.

Тема 7.3.Техника прямого удара ногой в сторону

Практика: Йоп чаги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты. Выполнение удара йоп чаги с места на стоящего противника, с шагом и отшагивая назад.

Тема 7.4.Техника бокового удара ногой вперед под 90°

Практика: Доллео чаги(боковой удар вперед под 90°) – лидирующий удар в тхэквондо, является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара дальней ногой: с места на стоящего противника; с места на сближение противника; с шагом вперед для применения атаки опережением или контратаки.

8. Раздел: Основы техники ударов руками

Тема 8.1. Техника прямого удара рукой

Теория6 Ап чумок чируги (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой. Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как пред атаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Практика: Основные правила выполнения прямого удара:

- В момент удара кулак должен быть крепко сжат;
- Таз и пресс следует перемещать медленно в начале движения и резко в момент начала ударного действия;
- В момент контакта с телом соперника следует напрячь мышцы пресса путем выполнения резкого короткого выдоха;
- Для предотвращения захвата соперником руки и подготовки к следующему движению сразу же после контакта с телом соперника следует возвратить руку в исходное положение;

Тема 8.2. Обучение ударам снизу

Теория: Оллио чируги (удар снизу) чаще всего используется в тхэквондо для атаки подбородка на короткой дистанции. Может выполняться из любой стойки. *Практика:* В момент удара бьющий кулак должен быть повернут тыльной стороной вперед.

9. Раздел: Психологическая подготовка

Тема 9.1.Понятия о психологическом климате в коллективе

Теория: Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости).

Тема 9.2.Межличностные отношения в группе

Теория: Формировать, в общей беседе, посильные задачи перед конкретными тхэквондистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с тхэквондистами других клубов. Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими тхэквондистами со стороны старших. Обучать дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Тема 9.3.Поведение спортсмена

Теория: Совершенствование способности тхэквондиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Примерное поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

10. Раздел: Игры и эстафеты

Тема 10.1.Игры,направленные на развитие физических качеств

Теория: Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего, содержанием игры.

Практика: **«Эстафета с передачей «мешочка»**

Участники делятся на несколько команд. Команды строятся в колонны по одному на линии старта. У первых номеров в руках «мешочек». По команде тренера первые номера выполняют задание с «мешочком» до линии финиша и обратно и передают «мешочки»вторым номерам; вторые номера, выполнив задание, передаю «мешочки» третьим и т.д.пока эстафету не пройдут все участники. Примеры заданий:1) прыжки ноги вместе («мешочек» зажимается между ног);2) «гусиный бег» (руки за спиной, «мешочек» на голове);3) прыжки на одной ноге («мешочек» зажимается между голенью и бедром согнутой ноги);4) «выпады» (руки за спиной «мешочек» на голове);5) прыжки в «приседе» («мешочек» на коленях);

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки. Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле. Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости. Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды. Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение технике старта и развитие скорости. Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 модна от другой. Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Учебного плана 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			
		Всего	теория	Практика	Формы контроля
1	**Физическая культура и спорт**	**2**	**2**	**-**	
1.1	Значение физической	1	1	-	

	культуры и спорта для укрепления здоровья				
1.2	Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества)	1	1	-	
2	**Тхэквондо АТФ как вид спорта и боевое искусство**	**20**	**19**	**1**	
2.1	Тхэквондо в системе физического воспитания и спорта в России	5	5	-	
2.2	Прикладное и воспитательное значение тхэквондо	5	5	-	
2.3	Техника безопасности на занятиях по тхэквондо	10	9	1	
3	**Краткий обзор истории тхэквондо**	**10**	**10**	**-**	
3.1	История и развитие тхэквондо АТФ в мире	6	6	-	
3.2	История и развитие тхэквондо АТФ в России	4	4	-	
4	**Основа техники передвижений по доянгу тхэквондиста**	**32**	**2**	**30**	
4.1	Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону	14	-	14	
4.2	Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо	8	-	8	
4.3	Передвижения «Степом»	10	2	8	
5	**Общая физическая подготовка**	**13**	**-**	**13**	
6	**Общеразвивающие упражнения в тхэквондо**	**35**	**-**	**35**	
6.1	Строевые упражнения	6	-	6	
6.2	Различные формы ходьбы, бега, прыжков	14	-	14	
6.3	Упражнения для рук и ног	15	-	15	
7	**Основы техники ударов ногами**	**46**	**-**	**46**	
7.1	Подготовительные упражнения: махи вперёд, в сторону, назад	12	-	12	
7.2	Обучение техники нанесения прямого удара ногой вперед	10	-	10	
7.3	Техника прямого удара ногой в сторону	10	-	10	

7.4	Техника бокового удара ногой вперед под 90°	14	-	14	
8	**Основы техники ударов руками**	**30**	**6**	**22**	
8.1	Техника прямого удара рукой	18	4	12	
8.2	Обучение ударам снизу	12	2	10	
9	**Психологическая подготовка**	**10**	**10**	**-**	
9.1	Понятия о психологическом климате в коллективе	2	2	-	
9.2	Межличностные отношения в группе	2	2	-	
9.3	Поведение спортсмена	6	6	-	
10	**Игры и эстафеты**	**18**	**1**	**17**	
10.1	Игры, направленные на развитие физических качеств	18	1	17	
	ИТОГО	**216**	**50**	**166**	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. **Раздел: Физическая культура и спорт**

Тема 1.1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья

Теория: Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему.

Тема 1.2. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества)

Теория: Почему развиваются вредные для здоровья привычки. Чем опасно курение в детском возрасте. Влияние алкоголя на организм спортсмена. Последствия вредных привычек. Как бороться с вредными привычками.

2. **Раздел: Тхэквондо АТФ как вид спорта и боевое искусство**

Тема 2.1. Тхэквондо в системе физического воспитания и спорта в России

Теория: Тхэквондо как вид спортивного единоборства. Характеристика тхэквондо как вида спорта и средства физического воспитания. Соревновательные дисциплины в тхэквондо. Значение и место тхэквондо в системе физического воспитания в России.

Тема 2.2.Прикладное и воспитательное значение тхэквондо

Теория: Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности. Правомерность использования навыков тхэквондо в критических ситуациях.

Тема 2.3.Техника безопасности на занятиях по тхэквондо

Теория: Правила использования оборудования и инвентаря.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Практика: Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

3. **Раздел: Краткий обзор истории тхэквондо**

Тема 3.1. История и развитие тхэквондо в мире

Теория: Возникновение и развитие тхэквондо в Корее. Возникновение и развитие тхэквондо как искусства. Философия и мировоззрение тхэквондо. Памятные даты в истории тхэквондо.

Тема 3.2.История и развитие тхэквондо в России

Теория: Особенности развития тхэквондо в России. История избранного вида спорта в нашей стране. Выдающиеся отечественные тхэквондисты. Первый чемпионат России.

4. **Раздел: Основа техники передвижений по доянгу тхэквондиста**

Тема 4.1.Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону

Практика: Серия шагов вперед, назад, в сторону. Далее со скачком вперед, передвижения в стойке шагами, приставными шагами, скользящими шагами, скачками, подскоками, набеганием, убеганием, напрыгиванием, шагами в сторону, разножкой, разножкой в движении.

Тема 4.2.Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо

Практика: Техника передвижений по кругу со сменой сторон, приставными шагами,

Тема 4.3.Передвижения «Степом»

Теория: Понятие «Степ» в тхэквондо, для чего он нужен, в каких ситуациях он применим.

Практика: Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

5. **Раздел: Общая физическая подготовка**

Практика: Прыжки, бег и метания. Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Прикладные упражнения. Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т. д.

Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Лыжный спорт.

Плавание.

Упражнения на гибкость

Силовые упражнения.

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения в парах

Упражнения для развития ловкости

Ползание.

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, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами 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.

Стойка на лопатках

Вставание со стойки на руках в положение мостик

Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед

Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)

Подвижные игры и эстафеты.

Специальная подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

Обучение ударам на месте.

6. **Раздел: Общеразвивающие упражнения в тхэквондо**

Тема 6.1.Строевые упражнения

Практика: Выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Тема 6.2.Различные формы ходьбы, бега, прыжков

Практика: Выполнение на счет тренера различных форм ходьбы: с пятки на носок, ходьба на пятках, широким шагом, перекрестные и приставные шаги, шаги с выпадами. Бег с ускорением. Бег с гандикапом (шансы на победу уравновешивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты). Прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°.

Тема 6.3.Упражнения для рук и ног

Практика: Упражнения для комплексного развития физических качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор, лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, всторону; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах.

7. **Раздел: Основы техники ударов ногами**

Тема 7.1.Подготовительные упражнения: махи вперёд, в сторону, назад

Практика: Махи ногами: прямой снизу вверх (ап ча олиги), боковой снизу вверх (юп ча олиги), назад снизу вверх (дви ча олиги). Махи ногами сначала следует выполнять с опорой, например у стены. Далее переходить во взаимодействии с партнером. На каждую ногу минимум 10 повторений.

Тема 7.2.Обучение техники нанесения прямого удара ногой вперед

Практика: Ап чаги(прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад. На данном этапе подготовки следует выполнять удар ап чаги с места на сближение противника, с шагом и отшагивая назад.

Тема 7.3.Техника прямого удара ногой в сторону

Практика: Йоп чаги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты. Выполнение удара йоп чаги с места на стоящего противника, с шагом и отшагивая назад.

Тема 7.4.Техника бокового удара ногой вперед под 90°

Практика: Доллео чаги(боковой удар вперед под 90°) – лидирующий удар в тхэквондо, является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара дальней ногой: с места на стоящего противника; с места на сближение противника; с шагом вперед для применения атаки опережением или контратаки.

8. Раздел: Основы техники ударов руками

Тема 8.1. Техника прямого удара рукой

Теорияб Ап чумок чируги (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой. Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как пред атаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Практика: Основные правила выполнения прямого удара:

- В момент удара кулак должен быть крепко сжат;

- Таз и пресс следует перемещать медленно в начале движения и резко в момент начала ударного действия;

- В момент контакта с телом соперника следует напрячь мышцы пресса путем выполнения резкого короткого выдоха;

- Для предотвращения захвата соперником руки и подготовки к следующему движению сразу же после контакта с телом соперника следует возвратить руку в исходное положение;

Тема 8.2. Обучение ударам снизу

Теория: Оллио чируги (удар снизу) чаще всего используется в тхэквондо для атаки подбородка на короткой дистанции. Может выполняться из любой стойки. *Практика:* В момент удара бьющий кулак должен быть повернут тыльной стороной вперед.

9. Раздел: Психологическая подготовка

Тема 9.1.Понятия о психологическом климате в коллективе

Теория: Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости).

Тема 9.2.Межличностные отношения в группе

Теория: Формировать, в общей беседе, посильные задачи перед конкретными тхэквондистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с тхэквондистами других клубов. Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими тхэквондистами со стороны старших. Обучать дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Тема 9.3.Поведение спортсмена

Теория: Совершенствование способности тхэквондиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Примерное поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

10. Раздел: Игры и эстафеты

Тема 10.1.Игры,направленные на развитие физических качеств

Теория: Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего, содержанием игры.

Практика: **«Эстафета с передачей «мешочка»**

Участники делятся на несколько команд. Команды строятся в колонны по одному на линии старта. У первых номеров в руках «мешочек». По команде тренера первые номера выполняют задание с «мешочком» до линии финиша и обратно и передают «мешочки»вторым номерам; вторые номера, выполнив задание, передаю «мешочки» третьим и т.д.пока эстафету не пройдут все участники. Примеры заданий:1) прыжки ноги вместе («мешочек» зажимается между ног);2) «гусиный бег» (руки за спиной, «мешочек» на голове);3) прыжки на одной ноге («мешочек» зажимается между голенью и бедром согнутой ноги);4) «выпады» (руки за спиной «мешочек» на голове);5) прыжки в «приседе» («мешочек» на коленях);

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки. Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле. Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости. Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды. Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение технике старта и развитие скорости. Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 модна от другой. Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой.

Вторые бегут к третьим и т. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

1.4 Планируемые результаты

Результатом освоения программы являются сформированные у учащихся компетенции в области физического воспитания и физической подготовки. В связи, с чем оценка достижений учащихся основывается на постижении ими основных способов учебной деятельности: понимания изучаемого материала (уровень усвоения – знаний) и его практического применения (способов действий – умений).

Личностные результаты:

направленные на формирование способности к саморазвитию, личностному самоопределению в области физической культуры и спорта

- сформировать образ-видение конечной цели своих усилий по ведению здорового образа жизни (благополучие для себя, семьи, государства).
- сформировать навыки постоянной корректировки своего поведение с учётом приобретенного опыта и возрастных особенностей;
- сформировать эмоциональную отзывчивость в познании, освоении и усвоении традиций, заложенных в тхэквондо;
- сформировать нормы и правила поведения в детском социуме, соблюдение правил общения в коллективе, осознанного поведения на татами;
- сформировать умения выстраивать адекватное поведение в системе отношений «педагог-личность-участник соревнования»;
- привить ценности творческой личности, способной адекватно оценивать действия на татами и находить выходы из сложившихся ситуаций;
- развитие и воспитание физических способностей (быстроты, выносливости, силы), дисциплинированности, чувства коллективизма;
- воспитать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание в личностном и физическом совершенствовании;

Метапредметные результаты:

направленные на формирование универсальных способов действий и коммуникативных навыков, определяющих способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений

- освоить знания по укреплению здоровья и улучшению физического развития;

- овладеть знаниями о факторах, положительно влияющих на здоровье (режим дня, рациональное питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, хорошие взаимоотношения с окружающими людьми);
- сформировать представление о своём образе жизни, своей индивидуальной системе поведения, способствующих качественному достижению своего физического, духовного и социального благополучия;
- овладеть навыками аналитического мышления, предвидения рисков и последствий выполняемых действий в физическом развитии, самообороне и спортивных состязаниях;
- сформировать познавательную активность к овладению компетенциями самообороны;
- сформировать мотивацию к занятиям по тхэквондо;
- сформировать способности к самосовершенствованию психических качеств и физических данных личности;
- сформировать активную позицию участника спортивного социума: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

Предметные результаты:

- овладеть основными теоретическими понятиями в тхэквондо;
- обучить правилам поведения на занятиях по тхэквондо;
- овладетьзнаниями, необходимыми при усвоении технических приёмов тхэквондо;
- овладеть двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой)используемыми в тхэквондо;
- развить кондиционные и координационные способности применительно к тхэквондо;
- овладеть правилами судейства на соревнованиях;
- приобрести соревновательный опыт.

РАЗДЕЛ №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал – 1
- даянга (покрытие)
- лапы – 20 шт
- макивары – 8 шт
- перчатки – 15 пар
- шлем – 10 шт
- скакалки – 20 шт
- груши – 2 шт

- мячи волейбольные – 5 шт

- гимнастическая скамейка – 2 шт

- гимнастический мат – 5 шт

- шведская стенка – 2 шт

- турник – 3 шт

- мячи теннисные – 10 шт

- кубики для челночного бега – 6 шт

- хлопушки – 6 шт

Необходимая спортивная экипировка спортсменов для участия в соревнованиях:

- защитные накладки на ноги;

- перчатки;

- пояс;

- протектор-бандаж для паха;

- протектор на грудь женский;

- шлем для тхэквондо

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Список литературы для педагога:

1. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.

2. «Секреты мастера тхэквондо. Методика обучения технике взаимодействия ударов ногой и рукой», С. Сафонкин , 2014 г. Санкт-Петербург.

3. Тхэквондо. Правила соревнований. — М.: Физкультура и Спорт2005.

4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.

5. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.

6. Энциклопедия Таэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choy Hon Hi

7. Мавлеткулова А.С. «Развитие специальных качеств тхэквондистов-юношей» СП., 2007

8. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст./ Рос. Гос. Акад. Физ. культуры. – М., 2000. – 107с.

9. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.

10. Сафонкин С.Н. Таэквондо – СПб. ГАФК им. П-6-+.Ф. Лесгафта, 2001г.

Перечень интернет-ресурсов:

1. http://fights-video.ucoz.ru/photo/shkola_taehkvondo/filmy_pro_tkhehkvondo/44-0- 6578
2. http://boevieiskusstva.narod.ru/thvando.htm
4. http://www.satori.com.ua/club/partners/taekwondo.htm
5. http://wikibit.net/v/тхэквондо-втф

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для более успешного выполнения данной программы необходимы контрольные точки, позволяющие корректировать содержание программы в течение года. Проверка результативности проводится 2 раза в год: сентябрь, май.

Диагностика проводится по следующим методикам:

- сдача ОФП (общая физическая подготовка) тестов;
- сдача СФП (специальная физическая подготовка) тестов;
- анализ деятельности (проведение аттестации на пояса);
- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- выступление детей на соревнования различного уровня.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по тхэквондо – выполнение программных требований по уровню технической подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, освоению базовых элементов техники тхэквондо, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности (приложение 1).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы – участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках, зачетные задания (приложение 2).

Приложение 1

Оценочные материалы (тестирование физической подготовленности)

Физическ способ-ности	Контрольно упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки	
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скорост-ные	Бег 30м.сек.	7,5 и выше 7,1 -"- 6,8 - "- 6,6 - "-	7,6-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и ниже 5,4 - "- 5,1-"- 5,0 - "-	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-"-
Координа-ционные	Челночный бег 3х10м.сек.	11,2 и 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 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	Прыжок в длину с места, см	100 и выше 110-"- 120-"-	115-135 125-145 130-150	155 и выше 165-"- 175-"-	85 и ниже 100-"- 110-"-	110-130 125-140 135-150	150 и выше 155-"- 160-"-

		130-"-	140-160	185-"-	120-"-	140-155	170 - "-
Выносли-вость	6-минутный бег ,м	700 и менее 750 - "- 800 - "- 850 - "-	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 ивыше 1150 -"- 1200-"- 1250-"-	500 и менее 550-"- 600 - "- 650 - "-	600-800 650-850 700-900 750-930	900 и выше 950 - "- 1000-"- 1050-"-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	1 и ниже 1 -"- 1 -"- 2 - " -	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и выше 7,5 - "- 7,5 - "- 8,5 - "-	2 и ниже 2 - "- 2 - " - 3 - "-	5-8 6-9 6-9 7-10	12,5 и выше 11,5-"- 13,0-"- 14,0-"-
Силовые	Подтягивани на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики	1 и ниже 1 -"- 1 - "- 1 -"-	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 - "- 5 - " - 5 -"-	- - - -	- - - -	- - - -
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	- - - -	- - - -	- - - -	2 и ниже 3 - "- 3 - "- 4 - " -	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 - "- 16-"- 18-"-

Приложение 2

Диагностика образовательного процесса за _____ учебный год.

№	Критерии оценки	Начало года (кол-во детей / %)			Конец года (кол-во детей / %)		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Теоретическая подготовка						
2	Общая физическая подготовка						
3	Специальная физическая подготовка						
4	Тактико-техническая подготовка						
5	Контрольно-переводные нормативы						
6	Соревнования						

Год обучения	Форма контроля
1-ый	Тестирование общей физической подготовки, анкетирование родителей и их детей, практические занятия.
2-ой	Тестирование общей и специальной физической подготовки, аттестация на пояса, практические занятия, опрос в игровой форме, творческое

	задание.
3-ий	Практические занятия, аттестация на пояса, тестирование психологической подготовки, участие в соревнованиях, показательные выступления.

2.3 Методические материалы

В организации образовательного процесса по данной программе используются *принципы обучения:*

1. *Природосообразности*, учитывающий заложенность природных задатков, уровня физического развития, обусловленного возрастными особенностями ребёнка, способностей к их саморазвитию и самовоспитанию.

2. *Целостности, (системности и последовательности)*, направленный на организацию обучения от простого к сложному по определённому алгоритму в сочетании с разумной требовательностью, соотнесённой с поставленными задачами и особенностью вида спорта тхэквондо.

3. *Активности личности в организации здорового образа жизни,* определяющий необходимость участия и педагога и ребёнка в преобразовании социума и параллельного созидании себя путём совместного участия в спортивнойи состязательной деятельности.

4. *Наглядности,* проявляемый не только в демонстрации приёмов и образцов для подражания, но и в создании мыслимого образа поведения в жизни и на татами.

Освоение программы предполагает использование *методов обучения:*

По изложению информации:

- словесных (рассказ, беседа, объяснение, учебная лекция),
- наглядных (наблюдение, демонстрация),
- практических (упражнения, практические задания).

По дидактическим задачам обучения:

- формирование и развитие метапредметных, личностных и предметных компетенций;
- приобретение знаний в создаваемых ситуациях по индивидуальному планусоревнований, формирование умений и навыков поведения на татами;
- обретение опыта в состязательной деятельности в тхэквондо.

По направленностидеятельности развития физических данных:

Для развития выносливости

- равномерный непрерывный метод, способствующий развитию аэробных способностей организма (включает применение упражнений циклического характера (бег, ходьба),

выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности);

- переменный непрерывный метод (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);

- интервальный метод, представляющий дозированное повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба.

Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью;

- игровой метод, представляющий комплексное развитие скоростных качеств.

Для развития ловкости

- повторный и игровой методы (наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры);

Для развития гибкости

- метод многократного растягивания (основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях).

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		**1 год**	**2 год**	**3 год**
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2020-31.12.2020	01.09.2021-31.12.2021	01.09.2022-31.12.2022
	2 полугодие	12.01.2021-31.05.2021	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2023-31.05.2023
Возраст детей, лет		6-18	6-18	6-18
Продолжительность занятий, час		2	2	2
Режим занятий		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление	Название мероприятия	Дата	Объединения/ кол-во уч-ков

Сентябрь				
1	Общекультурное	День открытых дверей в спортивном объединении. Беседа «Знакомство с тхэквондо ГТФ. История тхэквондо»	17.09.21г	20
2	Здоровье-сберегающее	Беседа «Соблюдай правила безопасности на улице и на дороге»	22.09.21г	25
Октябрь				
1	Общекультурное	Торжественный прием новых спортсменов в спортивное объединение «Тхэквондо»	01.10.21г	10-15
2	Социальное	Беседа: «Если ты дома один»	08.10.21г	15-20
3	Общекультурное	Беседа «Всемирный день мытья рук».	15.10.21г	15-20
4	Общекультурное	Занятие «Закаляем дух и тело».	05.10.21г	10-15
Ноябрь				
1	Общекультурное	Беседа «День народного единства».	04.11.21г	10-20
2	Общекультурное	Занятие-игра: «По лесным тропинкам», экологический квест	18.11.21г	15-20
3	Здоровье-сберегающее	Викторина: «Огонь – не игрушка».	В течение месяца	20
4	Духовно-нравственное	Беседа «Культура речи и нецензурные выражения»	26.11.21г	20-25
Декабрь				
1	Духовно-нравственное	Игра-викторина «Как избежать конфликта»	09.12.21г	15-20
2	Здоровье-сберегающее	Беседа «Спортивное трудолюбие»	15.12.21г	10-15
3	Общекультурное	Игровое занятие «Спортивные игры на свежем воздухе»	25.12.21г	20-25
4	Здоровье-сберегающее	Занятие «Кто выносливее всех. Бег с преодолением препятствий на улице»	В конце месяца	20-25
Январь				
1	Общекультурное	Беседа «Как правильно вести себя в общественных местах и на улице».	13.01.22г	10-15
2	Общекультурное	Беседа «Успеваемость в школе».	19.01.22г	10-15
3	Здоровье-сберегающее	Беседа «Компьютер – друг или враг»	29.01.22г	10-20
Февраль				

1	Здоровье-сберегающее	Занятие-тренинг «Психологическая подготовка к соревнованиям».	04.02.22г	20-25
2	Социальное	Беседа «Сила воли и характер»	11.02.22г	10-15
3	Духовно-нравственное	Занятие «День спонтанного проявления доброты»	17.02.22г	10-15
4	Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	Ролевая игра «Если тебя захватили в качестве заложника»	25.02.22г	10-20
Март				
1	Общекультурное	Консультация «Морально-волевая подготовка»	04.03.22г	15-20
2	Здоровье-сберегающее	Беседа «Мое здоровье в моих руках».	11.03.22г	15-20
3	Общекультурное	Беседа: «Всемирный день Земли».	18.03.22г	15-20
4	Общекультурное	Посещение библиотеки, викторина. «Все сказки в гости к нам».	С 24.03 по 30.03.22г	10-15
Апрель				
1	Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	Беседа «Профилактика вредных привычек. ЗОЖ»	01.04.22г	15-20
2	Здоровье-сберегающее	Игровая программа: «День здоровья».	07.04.22г	15-20
3	Общекультурное	День открытых дверей для желающих записаться в объединение	18.04.22г	15-20
4	Социальное	Беседа «Кем ты хочешь стать в будущем»	29.04.22г	15-20
Май				
1	Общекультурное	Беседа «Уважай старших».	06.05.22г	15-20
2	Общекультурное	Занятие «Соблюдай простые правила».	13.05.22г	10-20
3	Духовно-нравственное	Игра-викторина «Международный день семьи»	20.05.22г	15-20
4	Социальное	Беседа «Дорога безопасности»	27.05.22г	20-25

Список литературы

1. Бобров Г.А. Гимнастика в школе - М., 1978
2. Качаткин В.М.Физическое воспитание в начальной школе - М., 1983
3. Луковицкий К.К.Первая медицинская помощь - М., 1996
4. Ляков В.И. Мейксон Г.Б.Физическое воспитание учащихся - М., 1993

5. Матвеева, А.Д. Новикова.Теория и методика физического воспитания.: М. Ф и С. 1976
6. Мейксон Г.Б. Шаукин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре - М., 1986
7. Сафонкин С.Н.Таэквондо – СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001г.
8. Соколов И.С.Основы Таэквондо – М.: Советский спорт, 1994г.
9. Энциклопедия Таэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choy Hon Hi