

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Новоспасская детско-юношеская спортивная школа»  
(МУ ДО ДЮСШ)

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 2  
«01» августа 2022г.

«Утверждаю»

Директор МУ ДО

«Новоспасская ДЮСШ»

Соболевская Е. И.

Приказ № 64

«01» августа 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Тхэквондо»  
(стартовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 6-9 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Лисачёв Василий Викторович,  
тренер-преподаватель

р. п. Новоспасское, 2022 год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо для начинающих» (далее Программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся школьного возраста в условиях муниципального учреждения дополнительного образования «Новоспасская детско-юношеская спортивная школа». Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо для начинающих» **физкультурно-спортивной направленности.**

**Дополнительность** программы связана с тем, что данный предмет не заложен в общеобразовательной программе школы. Вместе с тем, данная Программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении. На занятиях тхэквондо особое значение передается повышению уровня физического развития обучающихся, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

Данная программа **«стартового уровня»** сложности. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантировано, обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Адаптированные программы:
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09
- Локальные акты ОО (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

**Актуальность** данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, овладения навыками самозащиты и ведения здорового образа жизни, так как дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

**Отличительные особенности** данной программы заключаются в большой специализации и интенсификации средств и методов технической, физической, психологической и тактической подготовки. В свою очередь, усиленная специализация и интенсификация средств, и методов технической, физической, психологической и тактической подготовки предопределяет значительное расширение средств восстановления, в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП). В программе значительно увеличена доля упражнений, направленных на восстановление специальной работоспособности тхэквондиста за счет эффекта переключения деятельности.

**Основные идеи** программы заключаются в необходимости создать ребёнку социальную ситуацию развития, среду общения, поле деятельности, которые невозможно подменить даже самым интересным уроком. Объединение представляет единство познания, физкультуры, спорта и общения детей.

**Новизна.** Современное состояние физического развития детей характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Данная неблагоприятная ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске таких организационных форм занятий, которые вобрали в себя и интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений поиска является тхэквондо, где прослеживается взаимосвязь физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы.

**Инновационность** данной программы. Как и другие виды спорта, тхэквондо призван, прежде всего, стать средством всестороннего физического воспитания молодежи. Именно с этой целью правила тхэквондо постоянно совершенствуются. Такое положение вещей позволяет говорить о том, что весьма актуальным на сегодняшний день являются

*новые* организационно-методические особенности на занятиях тхэквондо в этап начальной подготовки детей.

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей в возрасте от 6 до 9 лет.

**Объем программы:** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 144 часа (первый модуль-64 часа, второй модуль-80 часов).

**Срок освоения программы** – 1 год (первый модуль-первое полугодие, второй модуль-второе полугодие). Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

**Форма обучения** - очная. Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

*Основными формами занятия являются:*

- групповые теоретические занятия (в виде лекций);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- контрольные занятия (тестирование и сдача нормативов)
- спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;
- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ; просмотр и анализ учебных фильмов, и видеоматериалов по тхэквондо.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Занятия по данной программе проводятся в объединение «Тхэквондо» в группах постоянного состава с обучающимися одного возраста. При наличии свободных мест в группе возможно принятие детей на второй и последующий год обучения при сдаче ими контрольных нормативов. Занятия в возрастных группах смешенного состава возможны при совместных участиях в тренировочных спаррингах для наиболее эффективной подготовки к предстоящим соревнованиям.

**Режим занятий:** Продолжительность занятий установлена на основании СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Занятия проводятся в соответствии с нормами СанПин 2 часа по 45 минут с перерывом не менее 10 минут 2 раза в неделю по 2 часа.

По данной программе подготовка тхэквондиста рассчитана на один год.

Первый модуль-64 часа (4 часа в неделю; 4 x 16=64);

Второй модуль-80 часов (4 часа в неделю; 4x 20=80).

## 1.2 Цель и задачи программы.

### Цель:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, развитию физических и творческих способностей, нравственных качеств.

### Задачи.

#### 1. Образовательные

- обучить ударам (защита от них).
- сформировать навыки самозащиты.

#### 2. Воспитательные

- приобщить к здоровому образу жизни.
- воспитать чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи.
- сформировать волевые качества спортсмена.

#### 3. Развивающая

- развивать силу, ловкость, быстроту, смелость и выносливость.

**Ведущая идея:** воспитать гармонично развитую личность, способную само реализовать себя в обществе.

### Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Наименование этапа подготовки	Периоды обучения	Минимальный возраст зачисления	Кол-во учащихся в группе	Количество учебных часов в	Количество учебных часов

			(чел.)	неделю	в год
Спортивно-оздоровительный	1 год	6	не менее 15	4	144

### Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
1.2	Техника безопасности. Пожарная безопасность.	2	2	0	фронтальный опрос
<b>2</b>	<b>Теория</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
2.1	Спортивные единоборства в РФ		1		взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.2	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена в тхэквондо		1		взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.3	Оборудование и инвентарь для занятий тхэквондо		1		взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж		1		взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.5	Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена		1		взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.6	Основы техники и тактики тхэквондо.		1		взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.7	Моральная и психологическая подготовка спортсмена в тхэквондо.		1		взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.8	Физическая подготовка бойца.		1		взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.9	Правила соревнований по тхэквондо.		1		взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
2.10	Общая характеристика тренировки юных спортсменов.		1		взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
	<b>Практика</b>	<b>120</b>		<b>120</b>	
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>56</b>		<b>56</b>	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.

4	Специальная физическая подготовка	36		36	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5	Тактическая подготовка	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
	Техническая подготовка	12		12	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
6	Контрольные испытания	4		4	Контроль, анализ
7	Участие в соревнованиях	8		8	
	<b>Итого часов</b>	<b>144</b>			

## Календарно-учебный план

### Первый модуль

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия Теория Практика	Место проведения	Форма контроля
1.	09			теория	1	Техника безопасности, пожарная безопасность.  Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены.	ДЮСШ Спортивный зал	Устный опрос
2.	09			теория	2	Спортивные единоборства в РФ. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена в тхэквондо (ВТФ).  Единоборства - старейший самобытный вид физических упражнений. Личная гигиена бойца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек.	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия..



3.	09			комплексная	2	<p>Строевые и порядковые упражнения. Ходьба, бег.</p> <p>Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу). Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4.	09			практика	3	<p>Имитационные упражнения. Упражнения с партнером.</p> <p>Имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; выполнение различных технических действий по маке варе с партнером.</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
5.	09			практика	3	<p>Упражнения по технико-тактической подготовке: стойки, удары руками.</p> <p>НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; БАРОЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опором на одноименную ногу.</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
6.	10			теория	1	<p>Оборудование и инвентарь для занятий тхэквондо (ВТФ).</p> <p>Спортивная одежда и обувь бойца, уход за ними.</p> <p>Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.

						на занятиях по тхэквондо (ВТФ). Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.		
7.	10			практика	6	<p>Прыжки, метания, упражнения без предметов.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую. Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; впередиз-за головы, из положения руки внизу, от груди. Упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
8.	10			практика	4	<p>Специализированные игровые комплексы.</p> <p>Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.

						самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.		
9.	10			практика	3	Упражнения по технико-тактической подготовке: блоки, удары ногой.  АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня; АП ЧАГИ – удар ногой вперед.	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
10.	11			теория	1	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.  Самоконтроль в процессе занятия спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена.	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
11.	11			практика	6	Упражнения с предметами.  Соскалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами,; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.  Упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.

						дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партнером на месте и в движении		
12.	11			практика	4	<p>Упражнения с партнером, специализированные игровые комплексы.</p> <p>Выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером и т.д. Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия.</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
13.	11			практика	3	<p>Упражнения по технико-тактической подготовке: стойки, удары.</p> <p>ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч. БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
14.	11			практика	4	Соревнования по общей физической подготовке. Челночный бег, отжимания, прыжки на скакалке, подтягивания из вися на перекладине. Соревнования	ДЮСШ Спортивный зал	

						<p>по упрощенным правилам тхэквондо (ВТФ).</p> <p>Приобретение соревновательного опыта, воспитание волевых качеств, приобретение навыков индивидуальной работы, формирование индивидуального стиля ведения боя. Укрепление дружеских связей со спортсменами из других секций и спортивных школ.</p>		
15.	12			теория	1	<p>Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена.</p> <p>Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
16.	12			практика	7	<p>Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>На гимнастической скамейке - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.

						<p>различных направлениях, вращение туловища. Прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки.</p>		
17.	12			практика	4	<p>Имитационные упражнения. Игры за овладение обусловленным предметом.</p> <p>Имитация различных ударных действий с резиновыми</p>	<p>ДЮСШ Спортивный зал</p>	<p>взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.</p>

						амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением. Игры за овладение обусловленным предметом(мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.		
18.	12			практика	3	Упражнения по технико-тактической подготовке: блоки, удары ногой.  ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня.  МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней; ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности.	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
19.	12			практика	2	Проверка физических и функциональных возможностей тхэквондистов, текущий контроль, подготовительный, соревновательный. Контроль уровня подготовки, тестирование.  Координация-Челночный бег 3x10, Гибкость: наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ногами)  Сила: Сгибание и разгибание рук в упоре	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.

						<p>лёжа на полу. Подъём выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение угол.</p> <p>Подъём туловища из положения лежа на полу.</p> <p><b>Скоростно-силовые:</b> прыжок в длину с места, метание набивного мяча 1кг с места из-за головы.</p> <p>Демонстрация техники в стойке.</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

### Второй модуль

20.	01			теория	1	Техника безопасности, пожарная безопасность. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены.	ДЮСШ Спортивный зал	фронтальный опрос
21.	01			теория	1	<p>Основы техники и тактики тхэквондо.</p> <p>Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивных единоборствах. Элементы техники тхэквондо (ВТФ) в пхумсэ и спаррингах: основные положения, способы передвижения, захваты, блоки и удары, приемы и т. д.</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
22.	01			практика	7	<p>Плавание. Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Обучение умению держаться на воде, погружаться в воду</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.



						<p>выплывать; изучение техники различных способов плавания.</p> <p>Подвижные игры с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.</p>		
23.	01			практика	4	<p>Упражнения с партнером.</p> <p>Выполнение различных технических действий по маке варе с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером и т.д.</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
24.	01			практика	3	<p>Упражнения по технико-тактической подготовке: стойки, удары руками.</p> <p>НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; БАРОЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опором на одноименную ногу.</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
25.	02			теория	1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена в тхэквондо (ВТФ).	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ –

						<p>Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.</p> <p>Умение терпеть как основное проявление воли.</p> <p>Правила поведения в спортивном коллективе.</p>		рефлексия.
26.	02			практика	6	<p>Спортивные игры. Упражнения без предметов.</p> <p>Баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.</p> <p>Упражнения с теннисным мячом -броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
27.	02			практика	4	<p>Специализированные игровые комплексы.</p> <p>Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.

						положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.		
28.	02			практика	4	Упражнения по технико-тактической подготовке: блоки, удары ногой.  АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня; АП ЧАГИ – удар ногой вперед.	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
29.	03			теория	1	Физическая подготовка бойца.  Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке бойца.	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
30.	03			практика	6	Бег, прыжки.  Бег: вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом;	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.

						с изменением направления.  Прыжки: вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.		
31.	03			практика	5	Упражнения с партнером.  Выполнение различных технических действий по маке vare с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером и т.д.	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
32.	03			практика	3	Упражнения по технико-тактической подготовке: стойки, удары руками.  ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч. БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
33.	04			теория	1	Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ).  Проведение семинарского занятия по разделам тхэквондо (ВТФ). Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
34.	04			практика	6	Упражнения с предметами.	ДЮСШ Спортивный	взаимоконтроль,

						<p>Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад).</p>	зал	наблюдение, анализ – рефлексия.
35.	04			практика	4	<p>Игры за овладение обусловленным предметом. Игры с прорывом через строй, из круга.</p> <p>Мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.

						силовых качеств.		
36.	04			практика	3	<p>Упражнения по технико-тактической подготовке: блоки, удары ногой.</p> <p>ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня.</p> <p>МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней.</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
37.	04			практика	4	<p>Соревнования по общей физической подготовке. Челночный бег, отжимания, прыжки на скакалке, подтягивания из виса на перекладине, прыжки в длину, поднимание туловища из лежачего положения на спине.</p> <p>Приобретение соревновательного опыта, воспитание волевых качеств, приобретение навыков индивидуальной работы, формирование индивидуального стиля ведения боя. Укрепление дружеских связей с борцами из других секций и спортивных школ.</p>	ДЮСШ Спортивный зал	
38.	05			теория	1	<p>Общая характеристика тренировки юных спортсменов.</p> <p>Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка,</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.

						их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий тхэквондистов, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся.		
39.	05			практика	6	<p>Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>На гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол ввесе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
40.	05			практика	4	Имитационные	ДЮСШ	взаимоконтр

					<p>упражнения.          Специализированные игровые комплексы.</p> <p>Имитация различных технических действий и приемов без партнера;          имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением;          выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения и т.д. Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях:          положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.</p>	<p>Спортивный зал</p>	<p>оль, наблюдение, анализ – рефлексия.</p>
--	--	--	--	--	---	-----------------------	---



41.	05			практика	3	<p>Упражнения по технико-тактической подготовке: стойки, удары руками.</p> <p>БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опором на одноименную ногу; БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу. БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опором на одноименную ногу; БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.</p>	ДЮСШ Спортивный зал	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
42.	05			практика	2	<p>Проверка физических и функциональных возможностей спортсменов, текущий контроль, подготовительный, соревновательный.</p> <p>Определение уровня подготовки тестирование, зачет.</p> <p><b>Координация</b>-Челночный бег 3x10 м., Гибкость: наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ногами)</p> <p><b>Сила:</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение угол.</p> <p>Подъем туловища из положения лежа на полу.</p>	ДЮСШ Спортивный зал	Контроль, анализ

						<b>Скоростно-силовые:</b> прыжок в длину с места, метание набивного мяча 1кг с места из-за головы.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

## **Содержание программы (сентябрь-декабрь)**

### **Раздел 1. Вводное занятие.**

#### **Тема 1.1. Техника безопасности. Пожарная безопасность (теория 1 ч.)**

*Теория.* Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции тхэквондистов. Пожарная безопасность на занятиях тхэквондо.  
*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

### **Раздел 2. Теоретическая подготовка.**

#### **Тема 2.1. Спортивные единоборства РФ (теория 1 ч.)**

*Теория.* Единоборства - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытных единоборств у различных народов.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

#### **Тема 2.2. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена в тхэквондо (ВТФ) (теория 1 ч.)**

*Теория.* Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена бойца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного бойца.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

#### **Тема 2.3. Оборудование и инвентарь для занятий тхэквондо (ВТФ) (теория 1 ч.)**

*Теория.* Спортивная одежда и обувь бойца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по тхэквондо (ВТФ). Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

#### **Тема 2.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (теория 1 ч.)**

*Теория.* Самоконтроль в процессе занятия спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

#### **Тема 2.5. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена (теория 1 ч.)**

*Теория.* Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

### **Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка тхэквондистов (ВТФ).**

#### **Тема 3.1. Физическая подготовка юных спортсменов:**

- **общефизическая подготовка (ОФП) (практика 25 ч.);**
- **специальная физическая подготовка (СФП) (практика 15 ч.).**

*ОФП: практика.* **Строевые и порядковые упражнения (2 ч.):** общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба (2 ч.):** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

**Бег (2 ч):** на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

**Прыжки (2 ч.):** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

**Метания (2 ч.):** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; впередиз-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

#### **Упражнения без предметов (3 ч.):**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно;

поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами;

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

г) *упражнения на расслабление* - из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения* - *синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

### **Упражнения с предметами (3 ч.):**

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски

и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) *упражнения с гантелями (вес до 1 кг)* - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) *упражнения со стулом* - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах (2 ч.):**

а) *на гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на канате и шесте* - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);  
г) *на козле и коне* - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

**Плавание (2 ч.):** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; проплывание под водой, игры на воде.

**Передвижение на велосипеде (1 ч.):** по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время.

**Подвижные игры и эстафеты (2 ч.):** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры (2 ч.):** баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

*СФП: практика.* **Имитационные упражнения (2 ч.):** имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения и т.д.

**Упражнения с партнером (3 ч.):** выполнение различных технических действий по маке варе с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером и т.д.

**Специализированные игровые комплексы**

**Игры в касания (2 ч.)**

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к тхэквондо (ВТФ), то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для тхэквондо (ВТФ), но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться

строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблотив одну из рук соперника сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в тхэквондо (ВТФ).

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдают ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

### **Игры втеснения (2 ч.)**

Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами тхэквондо (ВТФ).

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

**Игры за сохранение равновесия (2 ч.)** в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем



вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

**Игры за овладение обусловленным предметом (2 ч.)**(мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

**Игры с прорывом через строй, из круга (2 ч.)** для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка тхэквондистов (ВТФ).**

##### **Тема 4.1. Техническая подготовка (практика 10 ч.)**

*Практика. Стойки (2 ч.):* НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч; АП СОГИ – высокая стойка; АП КУБИ – длинная стойка.

**Удары руками (3 ч.):** БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опором на одноименную ногу; БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

**Блоки (2 ч.):** АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня; ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня.

**Удары ногой (3 ч.):** АП ЧАГИ – удар ногой вперед; МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней; ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

##### **Тема 4.2. Тактическая подготовка (практика 2 ч.)**

*Практика.* Обычно в тхэквондо различают два вида тактической подготовки: общую (ОТП) и специальную (СТП).

**ОТП (1 ч.):** направлен на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях по тхэквондо.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

**СТП (1 ч.):** направлен на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

#### **Раздел 5. Участие в соревнованиях (практика 4 ч.)**

*Контроль.* Соревнования.

**Раздел 6. Входящая диагностика, контрольные нормативы (практика 2 ч.)**  
*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

**Содержание программы**  
**(январь-май)**

**Раздел 1. Вводное занятие.**

**Тема 1.1. Техника безопасности. Пожарная безопасность (теория 1 ч.)**

*Теория.* Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции тхэквондистов. Пожарная безопасность на занятиях тхэквондо.  
*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

**Раздел 2. Теоретическая подготовка.**

**Тема 2.1. Основы техники и тактики тхэквондо (ВТФ) (теория 1 ч.)**

*Теория.* Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивных единоборствах. Элементы техники тхэквондо (ВТФ) в пхумсэ и спаррингах: основные положения, способы передвижения, захваты, блоки и удары, приемы и т. д.  
*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

**Тема 2.2. Моральная и психологическая подготовка спортсмена в тхэквондо (ВТФ) (теория 1 ч.)**

*Теория.* Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.  
*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

**Тема 2.3. Физическая подготовка бойца (теория 1 ч.)**

*Теория.* Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке бойца.  
*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

**Тема 2.4. Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ) (теория 1 ч.)**

*Теория.* Проведение семинарского занятия по разделам тхэквондо (ВТФ). Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.  
*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

**Тема 2.5. Общая характеристика тренировки юных спортсменов (теория 1 ч.)**

*Теория.* Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий тхэквондистов, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся.  
*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

### **Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка тхэквондистов (ВТФ).**

#### **Тема 3.1. Физическая подготовка юных спортсменов:**

- общефизическая подготовка (ОФП) (практика 31 ч.);**
- специальная физическая подготовка (СФП) (практика 21 ч.).**

*ОФП: практика.* **Строевые и порядковые упражнения (2 ч.):** общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба (3 ч.):** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

**Бег (3 ч):** на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

**Прыжки (3 ч.):** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

**Метания (2 ч.):** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; впередиз-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

#### **Упражнения без предметов (4 ч.):**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание

туловища лежа на спине, поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами;

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

г) *упражнения на расслабление* - из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения* - *синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

#### **Упражнения с предметами (4 ч.):**

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча

одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) *упражнения с гантелями (вес до 1 кг)* - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) *упражнения со стулом* - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

### **Упражнения на гимнастических снарядах (3 ч.):**

а) *на гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол ввесе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на канате и шесте* - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в вися на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);  
г) *на козле и коне* - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

**Плавание (2 ч.):** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выныривать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; проплывание под водой, игры на воде.

**Передвижение на велосипеде (1 ч.):** по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время.

**Подвижные игры и эстафеты (2 ч.):** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры (2 ч.):** баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

*СФП: практика.* **Имитационные упражнения (3 ч.):** имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения и т.д.

**Упражнения с партнером (4 ч.):** выполнение различных технических действий по маке варе с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером и т.д.

**Специализированные игровые комплексы**

**Игры в касания (3 ч.)**

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к тхэквондо (ВТФ), то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для тхэквондо (ВТФ), но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться

строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в тхэквондо (ВТФ).

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

### **Игры втеснения (3 ч.)**

Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами тхэквондо (ВТФ).

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

**Игры за сохранение равновесия (3 ч.)** в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем

вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

**Игры за овладение обусловленным предметом (3 ч.)** (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

**Игры с прорывом через строй, из круга (2 ч.)** для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка тхэквондистов (ВТФ).**

##### **Тема 4.1. Техническая подготовка (практика 12 ч.)**

*Практика. Стойки (3 ч.):* НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч; АП СОГИ – высокая стойка; АП КУБИ – длинная стойка.

**Удары руками (3 ч.):** БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опором на одноименную ногу; БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

**Блоки (3 ч.):** АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня; ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня.

**Удары ногами (3 ч.):** АП ЧАГИ – удар ногой вперед; МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней; ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

##### **Тема 4.2. Тактическая подготовка (практика 4 ч.)**

*Практика.* Обычно в тхэквондо различают два вида тактической подготовки: общую (ОТП) и специальную (СТП).

**ОТП (2 ч.):** направлен на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях по тхэквондо.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

**СТП (2 ч.):** направлен на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

#### **Раздел 5. Участие в соревнованиях (практика 4 ч.)**

*Контроль.* Соревнования.



## **Раздел 6. Входящая диагностика, контрольные нормативы (практика 2 ч.)** *Контроль. Сдача контрольных нормативов.*

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты сформулированы, исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые учащиеся должны приобрести в процессе обучения на всех годах, с учетом целей и поставленных задач.

*Личностные результаты* освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Проявление интереса к занятиям спортом;
- Сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- Проявление волевых качеств, трудолюбия;
- Принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме.
- Проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- Самостоятельность, активность, ответственность учащихся.

*Предметные результаты* освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Осуществлять закаливание организма;
- Формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

*Метапредметные результаты* освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Учащиеся научатся на доступном уровне:

- Развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;

- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
- Развивать наблюдательность, ассоциативное мышление, художественный вкус и творческое воображение.

### Контрольные упражнения и нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Силовые качества	Челночный бег 3x10 м (не более 11 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 10 раз)
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м)

Оценивание выполнения упражнений (тестов) производится по бальной системе, максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся - 100 баллов. За каждое выполненное упражнение (тест) обучающийся может набрать 20 баллов. Проходной балл устанавливается в размере 60 баллов.

## Условия реализации программы

Для реализации общеобразовательной общеразвивающей программы тхэквондо необходимо

- Будо-мат – 50 шт.
- Мат гимнастический – 8 шт.
- Гантели разборные 12,0 кг – 10 шт.
- Палка гимнастическая – 20 шт
- Тренажер навесной для стены – 2 шт.
- Медицинбол 2 кг – 6 шт.
- Скакалка – 20 шт.
- Амортизатор резиновый для выполнения силовых упражнений (резина) – 10 шт.
- Напольный тренажер – 1 шт.

## Спортивная экипировка

Спортивная экипировка для индивидуального пользования			
Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество	Срок эксплуатации
Капа боксёрская	штук	1	1
Костюм для вида спорта «тхэквондо»	штук	1	1
Обувь для спортивного зала (степки)	пар	1	1
Перчатки для вида спорта «тхэквондо»	пара	1	2
Протектор-бандаж защитный	штук	1	2
Шлем защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	1	2
Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта «тхэквондо»	пара	1	1
Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта «тхэквондо»	пара	1	1
Жилет защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	1	2

## Дополнительное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			

1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	6
6.	Лапа тренировочная	штук	16
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Будо-маты (12x12 м) комплект	штук	1
11.	Ракетка двойная для вида спорта «ТХЭКВОНДО»	штук	16
12.	Секундомер	штук	4
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
15.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8

## **Список литературы**

### **для педагогов:**

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее- ФЗ № 273).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726.
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
5. СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Устав МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ».
7. Локальные нормативные акты.
8. Хайрулин А.Р. Анализ соревновательной деятельности в тхэквондо (ВТФ) / А.Р. Хайрулин // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность. СПб.: ГПУ им. Герцена, 2010г.
9. Сафонкин Сергей. Секреты мастера Тхэквондо. Методика обучения технике взаимодействия ударов ногой и рукой, 2014 г
10. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Издательство: Феникс, 2007 г..

### **Список литературы для учащихся и родителей:**

1. Чой Мен Чер Тхэквондо: основы и принципы /Чой Мен Чер, С.М Федулов Липецк: Ориус, 1991 г.
2. Энциклопедия тхэквондо. Перевод на русский язык АО «ТКД». 2013 г.
3. Малков О.Б., Шарипов А.Ф. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование. Издательство: Физкультура и Спорт, 2007 г.
4. Чонг Ли. Тхэквондо: динамика ударов ног.
5. ЛигайВольмир. Тхэквондо - путь к совершенству, 1994 г.