

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Новогореловская общеобразовательная школа»**

<b>ПРИНЯТА</b>  Педагогическим советом Протокол № 2 от 01.09.2021г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b>  _____ Директор школы Е.В. Захарова 01.09.2021г.
--	--

**Рабочая программа по предмету  
«Тхэквондо»  
(базовый/профильный/углубленный уровень)  
Для детей 6-14 лет  
2021/2022 учебный год**

**Составитель:  
учитель Шамсутдинов Алексей Халилулаевич**

**Содержание:**

Пояснительная записка.....	3
Учебный материал для групп 1 года обучения.....	9
Учебный материал для групп 2 года обучения.....	17
Учебный материал для групп 3 года обучения.....	21
Планируемые результаты.....	25
Условия реализации программы (материально- техническое обеспечение).....	25
Формы подведения итоговой аттестации в освоении программы.....	26
Оценочные материалы (тестирование физической подготовленности).....	26
Список литературы.....	27
Приложения.....	28

## Пояснительная записка

*Направленность программы.* Общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо» разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам приказ министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей, «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», и основана на социальном заказе, запросов родителей и детей.

*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 способна реализовать образовательная деятельность в спортивном объединении, организуемая педагогом по освоению такого вида спорта как тхэквондо.

Выбор изучения тхэквондо продиктован тем, что кроме стрессоустойчивости, 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, обуславливающие устойчивость нервной системы ребёнка к влиянию различных стрессовых ситуаций, что улучшает выполнение учебной 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.

*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.

Программа «Тхэквондо» является модифицированной. Она разработана на основе существующей примерной программы «Тхэквондо ИТФ» для ДЮСШ (авторы-составители: Ю.Б. Калашников, канд. педагогических наук,

профессор; О.Б. Малков, канд. педагогических наук, доцент) и адаптирована применительно к работе в спортивной секции в рамках взаимодействия с Международной федерацией тхэквондо ИТФ. На этом основании *новизна* программы определяется в системе современных тенденций в педагогике, направленных на *создание ситуаций успеха* у учащихся в области физической культуры и спорта, общему подъёму их физической культуры, *формирование* психологической уравновешенности, индивидуального стиля развития в физическом совершенстве и спорте путём вовлечения физически подготовленных детей к участию в спортивных мероприятиях, состязаниях разных уровней, *использование* методов мотивации к самосовершенствованию духовных, моральных и физических качеств личности, *развитие* и *воспитание* физических качеств личности человека, где термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин «воспитание» предусматривает активное и целенаправленное воздействие на рост показателей физического качества.

В освоении содержания программы используются системный, личностно-ориентированный, и деятельностный подходы, которые в организации обучения и воспитательного процесса направлены на осуществление *основной идеи программы* – формирование способностей ведения здорового образа жизни (поддержания оптимальной физической формы и обеспечения хорошего самочувствия) и активного участия в спортивной жизни города, края, страны.

*Основная идея программы обусловила её цель, структуру и содержание.*

По структуре программа является модульной. Содержание в ней построено на основе общих и специальных принципов. В основе общих принципов лежат: компоновка содержания учебного процесса вокруг базовых понятий и методов; систематичность и логическая последовательность изложения учебного материала; целостность и практическая значимость содержания программы как для личностного развития, так и общественной значимости в области спорта; наглядность представления учебного материала.

В структурировании содержания программы применены специфические принципы: принцип модульности, реализующий освоение содержания на стартовом, базовом и продвинутом уровнях; принцип структуризации материала по возрастным особенностям детей, их физиологических данных; принцип динамичности и гибкости в подаче и освоении учебного материала; принцип паритетности, предусматривающий направленность в освоении содержания материала на развитие психических и физических качеств личности как первооснову, а затем уже на включение ребёнка в спортивную активность; принцип реализации обратной связи, предусматривающий доверительную совместную работу педагога и ребёнка в определении маршрута развития его личностных качеств; принцип осознанной перспективы в личностном развитии и физическом воспитании.

**Цель программы – формирование способностей ведения здорового образа жизнедеятельности в социуме.**

***Задачи программы:***

I. *Метапредметные*, 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.

II. *Личностные*, 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 поведения 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;

III. *Предметные*, направленные на овладение системы основных знаний в области физической культуры и спорта:

- овладеть основными теоретическими понятиями в тхэквондо;

- обучить правилам поведения на занятиях по тхэквондо;

- овладеть знаниями, 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;

*Цели и задачи программы* конкретизированные по годам обучения, они представлены в содержании программы.

*Адресат программы.* Программа составлена для детей 7 – 11 лет, обладающих необходимыми требованиями к уровню здоровья и наличию физических данных.

К занятиям в секции тхэквондо допускаются дети, прошедшие врачебную комиссию и предъявившие педагогу соответствующую справку.

Медицинскими противопоказаниями к овладению тхэквондо являются: наличие хронических болезней в стадиях обострения; деформированная грудная клетка в стадиях, когда затрудняется свободное дыхание; неравномерная длина ног с разницей более 3 см.; болезни сердца и сосудов; эпилепсия; систематические обмороки; болезни сердца и сосудов; язвы; хронические болезни печени и почек; сколиоз в запущенных стадиях; плоскостопие; астма.

Учащимся, прошедшим курс обучения (при желании) предоставляется возможность продолжать заниматься в секции и выступать наставниками у вновь принятых.

*Объём программы.* Программа рассчитана на 3 года. Общий объём часов в освоении содержания программы составляет 774 часа, в год 258 часов.

#### *Принципы, методы и формы организации образовательного процесса*

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 спортивной и 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 плану соревнований, формирование умений и навыков поведения на татами;
- обретение опыта в состязательной деятельности в тхэквондо.

*По направленности деятельности 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).

*Режим занятий:*

Освоение содержания программы осуществляется на занятии 3 раза в неделю.

***Планируемые результаты***

*Итогом освоения программы*, в соответствии с социальным заказом, спецификой спортивной секции как объединении детей, в работе которого обязательно присутствует и обучение, в результате чего ребятам прививаются определенные умения и навыки, и участие в соревнованиях, где эти умения и

навыки проверяются, является созданный детский коллектив, способный гибко адаптироваться в социокультурном, спортивном пространстве ДВ региона, Международной федерацией тхэквондо и постоянно совершенствующий показатели призовых достижений.

*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).

## **Первый год обучения**

### **Основы ведения здорового образа жизнедеятельности**

Особенность обучения связана с раскрытием сути вида тхэквондо ИТФ. Акцентируется внимание на ознакомление учащихся с простейшими приёмами передвижений и ударами в тхэквондо ИТФ.

#### **Задачи:**

1. Сформировать представление о своём образе жизни, своей индивидуальной системе поведения, способствующих качественному достижению своего физического, духовного и социального благополучия.

2. Овладеть знаниями, необходимыми при усвоении технических приёмов тхэквондо.

3. Сформировать мотивацию к занятиям по тхэквондо.

### **Учебно-тематический план первого года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Общее	Теория	Практика	Контроль
<b>1-ый год обучения</b>					
<b>1</b>	<b><i>Физическая культура и спорт</i></b>	6ч.	3ч.	1ч.	2ч.
1.1	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья	3ч.	2ч.		1ч.
1.2	Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества)	3ч.	1ч.	1ч.	1ч.
<b>2</b>	<b><i>Тхэквондо ИТФ как вид спорта и боевое искусство</i></b>	20ч.	15ч.	3ч.	2ч.
2.1	Тхэквондо в системе физического воспитания и спорта в России	5ч.	4ч.	1ч.	
2.2	Прикладное и воспитательное значение тхэквондо	5ч.	2ч.	1ч.	2ч.
2.3	Техника безопасности на занятиях по тхэквондо	10ч.	9ч.	1ч.	



<b>3</b>	<b><i>Краткий обзор истории тхэквондо</i></b>	10ч.	7ч.	1ч.	2ч.
3.1	История и развитие тхэквондо ИТФ в мире	6ч.	4ч.	1ч.	1ч.
3.2	История и развитие тхэквондо ИТФ в России	4ч.	3ч.		1ч.
<b>4</b>	<b><i>Основа техники передвижений по дояngu тхэквондиста</i></b>	32ч.	8ч.	18ч.	6ч.
4.1	Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону	14ч.	4ч.	8ч.	2ч.
4.2	Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо	8ч.	2ч.	4ч.	2ч.
4.3	Передвижения «Степом»	10ч.	2ч.	6ч.	2ч.
<b>5</b>	<b><i>Свободная (боевая) стойка тхэквондиста и виды дистанций</i></b>	13ч.	3ч.	8ч.	2ч.
5.1	Свободная (боевая) стойка	5ч.	1ч.	4ч.	
5.2	Изучение средней и дальней дистанции	8ч.	2ч.	4ч.	2ч.
<b>6</b>	<b><i>Общеразвивающие упражнения в тхэквондо</i></b>	35ч.	6ч.	25ч.	4ч.
6.1	Строевые упражнения	6ч.	1ч.	4ч.	1ч.
6.2	Различные формы ходьбы, бега, прыжков	14ч.	2ч.	11ч.	1ч.
6.3	Упражнения для рук и ног	15ч.	3ч.	10ч.	2ч.
<b>7</b>	<b><i>Основы техники ударов ногами</i></b>	46ч.	8ч.	34ч.	4ч.
7.1	Подготовительные упражнения: махи вперед, в сторону, назад	12ч.	1ч.	11ч.	
7.2	Обучение техники нанесения прямого удара ногой вперед	10ч.	2ч.	7ч.	1ч.
7.3	Техника прямого удара ногой в сторону	10ч.	2ч.	7ч.	1ч.
7.4	Техника бокового удара ногой вперед под 90°	14ч.	3ч.	9ч.	2ч.
<b>8</b>	<b><i>Основы техники ударов руками</i></b>	30ч.	6ч.	22ч.	2ч.
8.1	Техника прямого удара рукой	18ч.	4ч.	12ч.	2ч.
8.2	Обучение ударам снизу	12ч.	2ч.	10ч.	
<b>9</b>	<b><i>Психологическая подготовка</i></b>	22ч.	17ч.	1ч.	4ч.
9.1	Понятия о психологическом климате в коллективе	6ч.	6ч.		2ч.

9.2	Межличностные отношения в группе	10ч.	6ч.	1ч.	1ч.
9.3	Поведение спортсмена	1ч.	1ч.		
<b>10</b>	<b><i>Игры и эстафеты</i></b>	44ч.	2ч.	38ч.	4ч.
10.1	Игры, направленные на развитие физических качеств	25ч.	1ч.	22ч.	2ч.
10.2	Эстафеты	19ч.	1ч.	16ч.	2ч.
ИТОГО		216ч.	50ч.	151ч.	15ч.

### Содержание программы первого года обучения:

#### Раздел 1. Физическая культура и спорт

*Тема 1.1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья*

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)*

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.

#### Раздел 2. Тхэквондо ИТФ как вид спорта и боевое искусство

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

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*

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 ИТФ в критических ситуациях.

#### *Тема 2.3. Техника безопасности на занятиях по тхэквондо*

Правила использования оборудования и инвентаря.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

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

#### ***Тема 3.1. История и развитие тхэквондо ИТФ в мире***

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

#### ***Тема 3.2. История и развитие тхэквондо ИТФ в России***

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

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

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

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***

Техника передвижений по кругу со сменой сторон, приставными шагами,

#### ***Тема 4.3. Передвижения «Степом»***

Понятие «Степ» в тхэквондо, для чего он нужен, в каких ситуациях он применим. Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

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

#### ***Тема 5.1. Свободная (боевая) стойка***

Понятие свободной боевой стойки в тхэквондо. Ситуации, когда применяется стойка, простые передвижения в боевой стойки.

#### ***Тема 5.2. Изучение средней и дальней дистанции***

Понятие средней и дальней дистанции в тхэквондо. Выработка чувства дистанции. 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 от друга в сойке «нарани соги». Тренер дает задание: по сигналу игроки делают смену ног (или какое-либо другое задание в стойке), стараясь опередить своего партнера. Задание выполняется в «степе». Побеждает партнер, выполнивший задание быстрее и большее количество 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 вперед старается наступить на ногу своему партнеру, перемещающимся спиной вперед в той же стойке (на заход партнера). Дойдя до противоположного конца зала, партнеры меняются ролями. Выигрывает тот, кто успевает наступить на ногу большее количество раз.

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

#### ***Тема 6.1. Строевые упражнения***

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*

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 уравнивают 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*

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, в сторону; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах.

**Раздел 7.** Основы техники ударов ногами

**Тема 7.1.** *Подготовительные упражнения: махи вперед, в сторону, назад*

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

**Тема 7.2.** *Обучение технике нанесения прямого удара ногой вперед*

*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*

*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°*

*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.

## **Раздел 8. Основы техники ударов руками**

### ***Тема 8.1. Техника прямого удара рукой***

*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 предатаковая подготовка для скрытия удара ногой. 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 вернуть руку в исходное положение;

### ***Тема 8.2. Обучение ударам снизу***

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

## **Раздел 9. Психологическая подготовка**

### ***Тема 9.1. Понятия о психологическом климате в коллективе***

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***

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***

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.

## **Раздел 10. Игры и эстафеты**

### ***Тема 10.1. Игры, направленные на развитие физических качеств***

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.

*Игры, направленные на развитие ловкости:*

#### **«Рыбалка»**

Игроки рассчитываются на 1-й, 2-й. Первые номера берут в руки прыгалки (сложенные вдвое) и встают на линии старта – это рыбаки. В двух шагах от них (за линией старта) встают вторые номера – рыбки. По сигналу начинается «рыбалка» - первые номера стараются догнать «рыбок» и накинуть на них «сачок» - прыгалки. Пойманные «рыбки» становятся рыбаками. Выигрывают те, кто был пойман меньшее число раз.

#### **«Не роняй»**

Участники делятся на несколько команд. Команды строятся в колонны по одному на линии старта. У каждого игрока в руках «мешочек» (размер, примерно, 10 . 10; вес около 200 грамм). По команде преподавателя первые номера перемещаются в заданной стойке (можно с ударами и блоками). При выполнении задания «мешочки» кладутся на голову. Задача игроков – пройти все расстояние, не уронив при этом «мешочек». Уронивший «мешочек» начинает свой «путь» сначала. Когда первый номер команды доходит до финишной линии, стартует второй номер. Выигрывает команда, первой завершившее задание.

*Игры, направленные на развитие гибкости:*

#### **«Мостик»**

Игроки делятся на несколько команд. Команды строятся на линии «старта» в колонны по одному. 1-е номера команд встают на «гимнастический мостик», 2-е номера проползают под 1-ми и тоже встают на «мостик», тоже проделывают остальные участники команды. Игроки перемещаются данным образом до линии «финиша». Выигрывает команда первой добравшейся до «финиша».

#### **«Гусеница»**

Участники делятся на несколько команд и строятся в колонну по одному. По команде тренера, 1-е номера должны преодолеть расстояние от старта до финиша при помощи шпагата: участник садится на продольный шпагат как можно ниже; далее он встает на точку, где оказалась впереди стоящая нога,

когда игрок сел на шпагат; далее еще шпагат с другой ноги и подъем, перемещаясь, таким образом, до линии финиша. В случае неправильного выполнения задания, ученик возвращается и начинает заново. После команда дается следующим номерам. Выигрывает ученик, первым преодолевший расстояние.

*Игры, направленные на развитие быстроты:*

### **«Быстрый удар»**

Участники делятся по парам и встают друг напротив друга на «ударной дистанции». У одного в руках "лапа", второй принимает стойку готовности. Тренер дает задание: быстро и правильно по технике попасть по "лапе" определенным ударом. По команде первый ученик «выбрасывает» "лапу" на удар, но держит ее в течение 2-х секунд. Второй должен за это время попасть по "лапе" заданным ударом правильно по технике. Держащий "лапу" ученик, считает количество правильных попаданий. Выигрывает ученик, выполнивший задание правильно большее количество раз.

### **«Скорость»**

Участники делятся по парам и встают друг напротив друга на «ударной дистанции». У одного в руках "лапа", второй принимает стойку готовности. Тренер дает задание: за определенное время сделать как можно больше ударов по "лапе" правильно по технике. По сигналу преподавателя 2-й номер начинает задание, а 1-й подсчитывает количество правильно сделанных ударов. Выигрывает ученик, сделавший больше правильных ударов.

## **Тема 10.2. Эстафеты**

### **«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, передают «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 техники старта и развитие скорости. Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна 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.

### Ожидаемые результаты

**Знать** общие понятия о физической культуре, основные средства общефизической подготовки.

**Уметь** применять тактические действия (умение принимать решение в бою).

### Второй год обучения

#### Основы физической подготовки учащихся

Основной акцент в обучении делается на изучение простой техники ударов руками и ногами, техники тулей (комплексные упражнения) и техники массажи (разновидности спарринга).

#### Задачи:

1. Воспитать самостоятельность, настойчивость, выдержку и самообладание в личностном и физическом совершенствовании.
2. Овладеть основными теоретическими понятиями в тхэквондо.

### Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Общее	Теория	Практика	Контроль
<b>2-ой год обучения</b>					
<b>1</b>	<b><i>Физическая культура и спорт</i></b>	6ч.	3ч.	1ч.	2ч.
1.1	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья	3ч.	2ч.		1ч.
1.2	Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества)	3ч.	1ч.	1ч.	1ч.
<b>2</b>	<b><i>Тхэквондо ИТФ как вид спорта и боевое искусство</i></b>	20ч.	15ч.	3ч.	2ч.
2.1	Тхэквондо в системе физического воспитания и спорта в России	5ч.	4ч.	1ч.	
2.2	Перспективы развития тхэквондо в образовательном учреждении	5ч.	2ч.	1ч.	2ч.



2.3	Техника безопасности на занятиях по тхэквондо	10ч.	9ч.	1ч.	
<b>3</b>	<b><i>История тхэквондо ИТФ</i></b>	10ч.	7ч.	1ч.	2ч.
3.1	История первых соревнований по тхэквондо	6ч.	4ч.	1ч.	1ч.
3.2	Развитие тхэквондо в СССР, РФ, в родном городе	4ч.	3ч.		1ч.
<b>4</b>	<b><i>Общеразвивающие упражнения в тхэквондо</i></b>	14ч.	8ч.	6ч.	2ч.
4.1	Различные формы ходьбы, бега, прыжков	14ч.	4ч.	8ч.	2ч.
4.2	Упражнения для рук и ног	8ч.	2ч.	4ч.	2ч.
<b>5</b>	<b><i>Техника ударов ногами</i></b>	10ч.	2ч.	6ч.	2ч.
5.1	Подготовительные упражнения: махи вперед, в сторону, назад	10ч.	2ч.	8ч.	
5.2	Обучение техники нанесения удара долео чаги	10ч.	2ч.	7ч.	1ч.
5.3	Обучение техники нанесения удара йоп чаги	10ч.	2ч.	7ч.	1ч.
<b>6</b>	<b><i>Основы техники ударов руками</i></b>	14ч.	3ч.	9ч.	2ч.
6.1	Техника прямого удара рукой	30ч.	6ч.	22ч.	2ч.
6.2	Обучение связкам из двух ударов	18ч.	4ч.	12ч.	2ч.
<b>7</b>	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	12ч.	2ч.	10ч.	
7.1	Упражнения для укрепления суставов	22ч.	17ч.	1ч.	4ч.
7.2	Скоростно-силовые упражнения	6ч.	6ч.		2ч.
<b>8</b>	Техника тулей (комплексные упражнения)	10ч.	6ч.	1ч.	1ч.
8.1	Понятие туля в тхэквондо	6ч.	5ч.		1ч.
8.2	Подготовительные упражнения к тулям Саджу Чируги	44ч.	2ч.	38ч.	4ч.
8.3	Подготовительные упражнения к тулям Саджу Макки	25ч.	1ч.	22ч.	2ч.
<b>9</b>	Правила соревнований в тхэквондо ИТФ	13ч.	3ч.	8ч.	2ч.
9.1	Система начисления баллов	5ч.	1ч.	4ч.	

9.2	Виды соревнований и условия участия в них	8ч.	2ч.	4ч.	2ч.
<b>10</b>	Техника масоги (разновидность спарринга)	35ч.	6ч.	25ч.	4ч.
10.1	Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги)	6ч.	1ч.	4ч.	1ч.
10.2	Спарринг на три шага (самбо масоги)	14ч.	2ч.	11ч.	1ч.
<b>ИТОГО</b>		258ч.	63ч.	168ч.	27ч.

### **Содержание программы второго года обучения:**

#### **Теоретический материал. Физическая культура и спорт.**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

#### **Оборудование и инвентарь.**

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

#### **Краткий обзор истории и развития единоборств.**

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо ИТФ в СССР, РФ.

#### **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий по тхэквондо ИТФ.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

#### **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.**

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного Спортсмена.

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

#### **Правила соревнований.**

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

#### **Практический материал.**

### ***Общая физическая подготовка***

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.

### ***Ожидаемые результаты***

***Знать*** общие основы техники тхэквондо ИТФ.

***Уметь*** выполнять базовую технику тхэквондо (стойки, удары, блоки).

### **Третий год обучения**

Освоение технико-тактических умений в спарринге тхэквондо.

Основной акцент в обучении делается на изучение спарринга на 2 и на 1 шаг. Ведется работа по реализации цели - дальнейшей адаптации учащихся к условиям спортивных соревнований.

#### **Задачи:**

1. Приобрести соревновательный опыт.
2. Овладеть правилами судейства на соревнованиях.

### **Учебно-тематический план третьего года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Общее	Теория	Практика	Контроль
<b>3-ий год обучения</b>					
<b>1</b>	<b><i>Физическая культура и спорт</i></b>	6ч.	3ч.	1ч.	2ч.
1.1	Значение зарядки для здоровья тхэквондиста	3ч.	2ч.		1ч.
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека	3ч.	1ч.	1ч.	1ч.
<b>2</b>	<b><i>Тхэквондо ИТФ как вид спорта и боевое искусство</i></b>	20ч.	15ч.	3ч.	2ч.
2.1	Тхэквондо в системе физического воспитания и спорта в России	5ч.	4ч.	1ч.	
2.2	Перспективы развития тхэквондо в образовательном учреждении	5ч.	2ч.	1ч.	2ч.
2.3	Техника безопасности на занятиях по тхэквондо	10ч.	9ч.	1ч.	
<b>3</b>	<b><i>История тхэквондо ИТФ</i></b>	10ч.	7ч.	1ч.	2ч.

3.1	История первых соревнований по тхэквондо	6ч.	4ч.	1ч.	1ч.
3.2	Развитие тхэквондо в СССР, РФ, в родном городе	4ч.	3ч.		1ч.
<b>4</b>	<b><i>Общеразвивающие упражнения в тхэквондо</i></b>	14ч.	8ч.	6ч.	2ч.
4.1	Различные формы ходьбы, бега, прыжков	14ч.	4ч.	8ч.	2ч.
4.2	Упражнения для ног	8ч.	2ч.	4ч.	2ч.
4.3	Упражнения для рук и плечевого пояса	10ч.	2ч.	6ч.	2ч.
<b>5</b>	<b><i>Технико-тактическая подготовка в тхэквондо</i></b>	10ч.	2ч.	8ч.	
5.1	Обучение технике и тактике ведения поединка	10ч.	2ч.	7ч.	1ч.
<b>6</b>	<b><i>Техника тулей (комплексные упражнения)</i></b>	10ч.	2ч.	7ч.	1ч.
6.1	Понятие туля в тхэквондо	14ч.	3ч.	9ч.	2ч.
6.2	Подготовительные упражнения к тулям Саджу Чируги	30ч.	6ч.	22ч.	2ч.
6.3	Подготовительные упражнения к тулям Саджу Макки	18ч.	4ч.	12ч.	2ч.
6.4	Чон джи туль	12ч.	2ч.	10ч.	
6.5	Дан гунн туль	22ч.	17ч.	1ч.	4ч.
<b>7</b>	<b><i>Правила соревнований в тхэквондо ИТФ</i></b>	6ч.	6ч.		2ч.
7.1	Система начисления баллов	10ч.	6ч.	1ч.	1ч.
7.2	Виды соревнований и условия участия в них	6ч.	5ч.		1ч.
7.3	Программа соревнований	44ч.	2ч.	38ч.	4ч.
7.4	Факторы, влияющие на результат соревнования	25ч.	1ч.	22ч.	2ч.
<b>8</b>	<b><i>Техника масоги (разновидность спарринга)</i></b>	13ч.	3ч.	8ч.	2ч.
8.1	Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги)	5ч.	1ч.	4ч.	
8.2	Спарринг на три шага (самбо масоги)	8ч.	2ч.	4ч.	2ч.
8.3	Особенности спарринга на два шага (ибо масоги)	35ч.	6ч.	25ч.	4ч.
8.4	Особенности спарринга на один шаг	6ч.	1ч.	4ч.	1ч.

	(ильбо масоги)				
<b>9</b>	<b><i>Игры и эстафеты</i></b>	13ч.	3ч.	8ч.	2ч.
9.1	Игры, направленные на развитие физических качеств	5ч.	1ч.	4ч.	2ч.
9.2	Эстафеты	8ч.	1ч.	2ч.	
<b>ИТОГО</b>		<b>258ч.</b>	<b>79ч.</b>	<b>153ч.</b>	<b>24ч.</b>

### **Содержание программы третьего года обучения:**

#### **Теоретический материал. Физическая культура и спорт.**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

#### **Оборудование и инвентарь.**

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

#### **Краткий обзор истории и развития единоборств.**

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо ИТФ в СССР, РФ.

#### **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий по тхэквондо ИТФ.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

#### **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.**

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного Спортсмена.

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

#### **Специальная подготовка**

#### **Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами**

Организация занимающихся тхэквондистов на месте. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром на месте.

Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении.

Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

### **Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов.**

Изучение базовых стоек тхэквондистов.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение в базовых стойках.

Передвижения в боевых стойках.

В передвижении выполнение базовой техники.

Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

### **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**

Обучение ударам на месте по воздуху.

Обучение ударам в движении по воздуху.

Обучение приемам защиты на месте без партнёра.

Обучение приемам защиты на месте с партнёром.

#### **Эстафеты:**

##### **«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, передают «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 м одна 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.

#### **Ожидаемые результаты**

**Знать** разновидности спарринга в таэквондо.

**Уметь** применить полученные знания в спарринге на 1 и на 2 шага.

### Планируемые результаты

Год обучения	Уровень результативности		
	Предметный	Метапредметный	Личностный
1-ый	Знать общие понятия о физической культуре, основные средства общефизической подготовки, уметь применять тактические действия (умение принимать решение в бою).	Осуществлять итоговый контроль в своей спортивной деятельности, ведение дневника самоконтроля.	Развить у детей учебно-познавательный интерес занятиям, трудолюбие, выдержку и самообладание.
2-ой	Знать общие основы техники тхэквондо (ИТФ), уметь выполнять базовую технику тхэквондо (стойки, удары, блоки).	Отрабатывать полученные навыки базовой техники самостоятельно и во взаимодействии с партнером.	Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.
3-ий	Знать разновидности спарринга в таэквондо, уметь применить	Освоение правил соревнований и тактики ведения поединков.	Ознакомление спортсменов с принципами здорового образа



	полученные знания в спарринге на 1 и на 2 шага.		жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы.
--	---	--	---

### Условия реализации программы (материально- техническое обеспечение)

№ п/п	Наименование оборудование		Количество
	1.	Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м)	
2.	Мешок боксерский		
3.	Макивара		
4.	Зеркало (0,5x2 м)		
5.	Лапа тренировочная		
6.	Скамейка гимнастическая		
7.	Гимнастическая стенка		
8.	Мат гимнастический (2x1 м)		
9.	Весы электронные		
10.	Ракетки тренировочные		

### Формы подведения итоговой аттестации в освоении программы:

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.

### Оценочные материалы (тестирование физической подготовленности)

Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Низкий	Мальчики		Девочки		
				Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1 -"	7,0-6,0	5,4 -"	7,3 -"	7,2-6,2	5,6 -"
		9	6,8 -"	6,7-5,7	5,1 -"	7,0 -"	6,9-6,0	5,3 -"

		10	6,6 - "-	6,5-5,6	5,0 - "-	6,6 - "-	6,5-5,6	5,2-"
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4-"	10,0-9,5	9,1-"	11,2-"	10,7-10,1	9,7 - "-
		9	10,2-"	9,9-9,3	8,8 - "-	10,8-"	10,3-9,7	9,3 - "-
		10	9,9 - "-	9,5-9,0	8,6 - "-	10,4 - "-	10,0-9,5	9,1-"
Скоростно силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110-"	125-145	165-"	100-"	125-140	155-"
		9	120-"	130-150	175-"	110-"	135-150	160-"
		10	130-"	140-160	185-"	120-"	140-155	170 - "-
Выносливость	6-минутный бег ,м	7	700 и менее	730-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
		8	750 - "-	800-950	1150 -"	550-"	650-850	950 - "-
		9	800 - "-	850-1000	1200-"	600 - "-	700-900	1000-"
		10	850 - "-	900-1050	1250-"	650 - "-	750-930	1050-"
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	5-8	12,5 и выше
		8	1 -"	3-5	7,5 - "-	2-"	6-9	11,5-"
		9	1 -"	3-5	7,5 - "-	2-"	6-9	13,0-"
		10	2-"	4-6	8,5 - "-	3-"	7-10	14,0-"
Силовые	Подтягивани на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	7	1 и ниже	2-3	4 и выше	-	-	-
		8	1 -"	2-3	4-"	-	-	-
		9	1 -"	3-4	5-"	-	-	-
		10	1 -"	3-4	5-"	-	-	-
	На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	7	-	-	-	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	-	-	-	3-"	6-10	14 - "-
		9	-	-	-	3-"	7-11	16-"
		10	-	-	-	4-"	8-13	18-"

### Список литературы:

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 Спорт 2005.
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 Non Ni
7. Мавлеткулова А.С. «Развитие специальных качеств тхэквондистов-юношей» СПб., 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](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>

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:**

<b>Виды деятельности</b>				
Месяц	Воспитательные мероприятия	Массовые мероприятия центра	Участие в конкурсах различного уровня	Работа с родителями
Сентябрь	Беседа: «Разговор о вредных привычках»	Показательные выступления на фестивале «Русская удаль».	Участие в спортивно-общественном фестивале «Русская удаль».	Организационное родительское собрание.
Октябрь	Посещение с воспитанниками музея Им. Гродекова.	Участие в фестивале «Спорт для всех».	Соревнования «Кубок открытия сезона по тхэквондо ИТФ».	Выезд на природу.
Ноябрь	Классный час: «День матери».	Показательные выступления посвященные «Ко дню матери».		Родительское собрание: «Нравственное воспитание младших школьников».
Декабрь	«Изготовление игрушек для новогодней елки».	Конкурс - на лучшую новогоднюю игрушку сделанную своими руками».	Оформление ёлки.	Оформление зала к новому году и новогодний утренник.
Январь	Совместная акция с родителями центра «Закаляйся, если хочешь быть здоровым».	Показательные выступления в спортивном лагере «Мир детства», с. Воронеж.		Организационный сбор родителей, чьи дети выезжают на соревнования.
Февраль	Совместный выезд в войсковую	Показательные выступления	Соревнования, посвященные	Родительское собрание: «Увлеченность

	часть детей и родителей.	ко Дню защитника отечества.	ко Дню защитника отечества.	детей 7-8 летнего возраста».
Март	Классный час, посвященный Международному женскому дню.	Показательные выступления на спортивном фестивале студентов Азии	Соревнования чемпионат и первенство Дальнего Востока по тхэквондо.	Родительское собрание: «Одаренные дети – степень влияния педагогов и родителей на их развитие».
Апрель	Книжная выставка: «Человек и Космос».	Единый Всероссийский Урок Победы.	Чемпионат города Хабаровска по тхэквондо.	Общегородской субботник совместно с родителями центра.
Май	Классный час: «Великий Май – Победный Май».	Пробег в честь Победы в Великой Отечественной войне.	Праздничное шествие на праздник Весны и труда.	Родительское собрание о подведении итогах аттестации учащихся.